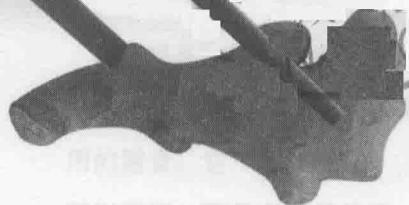


李祎晗◎编著

# 舌尖上的中药

药食同源  
有些药物也是食物  
活用书中的88种中药  
吃出健康，防治疾病

前言



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

# 前言

中医药自古以来就有“药食同源”理论，这一理论认为许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。

实际上，饮食的出现，比医药要早得多，因为人类为了生存、繁衍后代，就必须摄取食物，以维持身体代谢的需要。经过长期的生活实践，人们逐渐了解了哪些食物有益，可以进食；哪些有害，不宜进食。通过讲究饮食，使某些疾病得到医治，而逐渐形成了药膳食疗学。

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病、强身健体、延年益寿。

# 目录

## 第一章：解表

01 / 解表散寒：白芷、香薷、紫苏、姜

15 / 疏散风热：薄荷、淡豆豉、葛根、菊花、桑叶

## 第二章：清热

33 / 清热泻火：淡竹叶、决明子、芦根、栀子

46 / 清热解毒：金银花、菊苣、马齿苋、胖大海、蒲公英、  
鱼腥草

66 / 清热凉血：余甘子

70 / 泻下：火麻仁、郁李仁

79 / 祛风湿：木瓜、乌梢蛇

88 / 化湿：藿香、砂仁

94 / 利尿渗湿：赤小豆、茯苓、薏苡仁、枳椇子

107 / 温里：八角茴香、丁香、高良姜、胡椒、花椒、肉桂、  
小茴香

129 / 理气：代代花、刀豆、佛手、橘红、薤白、橘皮、香橼

151 / 消食：鸡内金、莱菔子、麦芽、山楂

164 / 驱虫：榧子

168 / 凉血止血：白茅根、槐花、槐米、小蓟

181 / 活血化瘀：蝮蛇、桃仁

# 目录

## 第三章：化痰止咳平喘

188 / 清化热痰：桔梗、昆布

195 / 止咳平喘：白果、黄芥子、罗汉果、青果、沙棘、杏仁（甜、苦）、紫苏籽

217 / 养心安神：酸枣仁

221 / 平肝息风：牡蛎

## 第四章：补虚

225 / 补气：白扁豆、扁豆花、蜂蜜、甘草、枣

241 / 补阳：益智仁

245 / 补血：阿胶、龙眼肉（桂圆）

253 / 补阴：百合、枸杞、黑芝麻、黄精、山药、桑椹、玉竹

## 第五章：收涩

275 / 敛肺涩肠：肉豆蔻、乌梅

282 / 固精缩尿止带：覆盆子、荷叶、莲子、芡实



# 白芷

白芷，多年生高大草本，高1~2.5米，根圆柱形，果实长圆形至卵圆形。北方的一些省区有栽培。一般生于林下、林缘、溪旁、灌丛和山谷草地。

【入药部位】伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。

【性味】味辛，性温。

【归经】归胃、大肠、肺经。

【功能主治】解表散寒，祛风止痛，宣通鼻窍，燥湿止带，消肿排脓，用于感冒头痛，眉棱骨痛，鼻塞流涕，鼻渊，鼻渊，牙痛，带下，疮疡肿痛。

【用法用量】.....✱

水煎服，3~10克。外用适量。

【禁忌】.....✱

阴虚血热者忌服。

【炮制方法】.....✱

除去杂质，大小分开，略浸，润透，切厚片，干燥。

【产地】.....✱

主产于中国东北及华北地区，国内北方各省多栽培，以供药用。

【生理特性】.....✱

本品喜温和湿润的气候及阳光充足的环境，能耐寒。药品表面呈灰白色或黄白色，断面为白色或黄白色，具粉性，有香气，味辛微苦。

【相关论述】.....✱

1.《本草纲目》：色白味辛，行手阳明庚金；性温气浓，行足阳明戊土；芳香上达，入手太阴肺经。肺者，庚之弟，戊之子也。故所主之病不离三经。如头目眉齿诸病，三经之风热也；如漏带痢疽诸病，三经之湿热也。风热者辛

以散之，湿热者温以除之。为阳明主药，故又能治血病胎病，而排脓生肌止痛。

2.《本草求真》：色白味辛，气温力浓，通窍行表，为足阳明经祛风散湿主药。故能治阳明一切头面诸疾，如头目昏痛，眉棱骨痛，暨牙龈骨痛，面黑癩疵者是也。且其风热乘肺，上烁于脑，渗为渊涕；移于大肠，变为血崩血闭肠风痔痢疽；风与湿热发于皮肤，变为疮疡燥痒。皆能温散解托，而使腠理之风悉去，留结之痈肿潜消，诚祛风上达散湿之要剂也。

3.《本草正义》：白芷，气味辛温，芳香特甚，最能燥湿。《本经》所谓长肌肤而润泽颜色者，以温养为义，初非谓通治外疡，可以生肌长肉；乃《大明本草》竟以治乳痈、发背、瘰疬、痔瘕、疮痍、疥癣，谓为破宿血，生新血，排脓止痛云云。洁古亦谓治头面皮肤风痹燥痒。濒湖且谓色白味辛，性温气厚，阳明主药，痈疽为阳明湿热，湿热者温以除之，故排脓生肌止痛。颐谓辛温上升之品，可治寒湿，必不可治湿热，而溃疡为病，湿热者十之九而有余，寒湿者十之一而不及，故可以统治痈疡，抱薪救火。

## 【相关药膳】

### 白芷多宝鱼汤

材料：多宝鱼、白芷、鸡蛋清、水淀粉、盐、姜、料酒、胡椒粉、食用油、水。

做法：多宝鱼片下鱼肉，用胡椒粉、盐、水淀粉、鸡蛋清、料酒抓匀；热锅热油，入姜片爆香；下入鱼骨，每面煎1分钟；加入足量的清水和白芷一起煮开，转文火继续煲15分钟；转旺火，一片片下入腌好的多宝鱼片；大火煮3分钟，加盐调味即可。

## 健康提示

每周喝一次白芷多宝鱼汤，可以改善微循环，促进皮肤的新陈代谢，延缓皮肤衰老。如果常喝白芷多宝鱼汤，就能让肌肤润泽光滑。

# 香薷

香薷，唇形科香薷属植物，直立草本，须根密集。生于路旁、山坡、荒地、林内、河岸，海拔达 3400 米。

【入药部位】唇形科植物石香薷或江香薷的干燥地上部分。

【性味】味辛，性微温。

【归经】归肺、胃经。

【功能主治】发汗解表，化湿和中，利水消肿。主治风寒感冒，水肿脚气。

### 【用法用量】

水煎服，3～10克，宜后下（花、叶类及一些气味芳香含挥发性成分多的药材如薄荷、香薷等，久煮会导致香气挥发，药性损失，故宜在其他药物快要煎好时才下，即后下）。

### 【禁忌】

表虚者忌服。

### 【炮制方法】

拣去杂质，用水喷润后，除去残根，切段，晒干即得。

### 【产地】

栽培于江西分宜、新余等地。分布于华东、中南、台湾、贵州。

### 【生理特性】

本品茎通常自中部以上分枝，钝四棱形，具槽，无毛或被疏柔毛，常呈麦秆黄色，老时变紫褐色。叶卵形或椭圆状披针形，穗状花序，花梗纤细，近无毛，花萼钟形，花冠淡紫色。花期7～10月。

### 【相关论述】

1.《本草衍义补遗》：香薷有彻上彻下之功，治水甚捷。肺得之则清化行

而热自下。又大叶香薷治伤暑，利小便。浓煎汁成膏，为丸服之，以治水胀病，效。《本草》言治霍乱不可缺也。

2.《本草纲目》：世医治暑病，以香薷饮为首药，然暑有乘凉饮冷，致阳气为阴邪所遏，遂病头痛发热恶寒，烦躁口渴，或吐或泻，或霍乱者，宜用此药，以发越阳气，散水和脾。若饮食不节，劳役作丧之人伤暑，大热大渴，汗泄如雨，烦躁喘促，或泻或吐者，乃劳倦内伤之证，必用东垣清暑益气汤、人参白虎汤之类，以泻火益元可也。若用香薷之药，是重虚其表而又济之以热矣。盖香薷乃夏月解表之药，如冬月之用麻黄，气虚者尤不可多服，而今人不知暑伤元气，不拘有病无病，概用代茶，谓能避暑，真痴人说梦也。且其性温，不可热饮，反致吐逆，饮者惟宜冷服，则无拒格之患。其治水之功，果有奇效。

3.《本草经疏》：香薷，辛散温通，故能解寒郁之暑气，霍乱腹痛，吐下转筋，多由暑月过食生冷，外邪与内伤相并而作，辛温通气，则能和中解表，故主之也、散水肿者，除湿利水之功也。

4.《本草汇言》：香薷，和脾治水之药。伤暑用之，即消蓄水；霍乱用之，即定烦躁；水肿用之，即行小便。其辛温利水，有彻上彻下之效；甘温和脾，有拔浊回清之功；所以肺得之则清气化行而蕴热自下；脾得之则浊气不干而水道流行也。

5.《本经逢源》：香薷，先升后降，故热服能发散暑邪，冷饮则解热利小便，治水甚捷。

6.《幼科要略》：考《本草》香薷辛温发散，能泄宿水，夏热气闭无汗，渴饮停水，香薷必佐杏仁，以杏仁苦降泄气。又曰，香薷辛温气升，热服易吐，佐苦降如杏仁、黄连、黄芩则不吐。

7.《本草正义》：香薷气味清冽，质又轻扬，上之能开泄腠理，宣肺气，达皮毛，以解在表之寒；下之能通达三焦，疏膀胱，利小便，以导在里之水。《别录》主霍乱腹痛吐下者，是夏月形寒饮冷伤其中阳，以致大气缭乱，上吐下泄，腹痛如绞。香薷能通阳气，所以可治，然此特寒霍乱之轻者耳，如果肢厥脉伏，目陷面青，唇舌淡白如纸，则是真寒直中之阴症，非大剂姜、附、连、

莫，不能挽救于什一者，亦非香薷轻清所能胜任。散水肿者，水溢于肤表，本宜发表以开鬼门，且肺气开泄，清肃之令顺其下降之常而小溲自畅，水肿自消。香薷达表通阳，又能利水，故治肿甚捷，此与麻黄解表亦能消肿之理无二。《别录》用一散字，则所以退肿之由，重在散表，不重在利导，其旨更显。昔人每谓此物为治暑要药者，亦指暑月受凉，外寒闭其内热，有发热恶寒头痛等症，则香薷通阳解表，是其专职，而又能导水利湿，更与暑月湿热郁蒸，膀胱不利者相合，非谓暑天百病，香薷一物能通治之也。

8.《名医别录》：主霍乱，腹痛吐下，散水肿。

9.《日华子本草》：下气，除烦热，疗呕逆冷气。

10.《滇南本草》：解表除邪，治中暑头疼，暑泻肚肠疼痛，暑热咳嗽，发汗，温胃，和中。

## 【相关药膳】

### 香薷茶

材料：香薷 10 克，厚朴、白扁豆各 5 克。

做法：香薷、厚朴用剪刀剪碎，将白扁豆炒熟捣碎，盛入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸 1 小时。代茶频饮。

此方用于夏季胃肠型感冒，其疗效较好。

健康提示

# 紫苏

紫苏，为唇形科一年生草本植物，具有特异的芳香，味微辛。紫苏叶能散表寒，发汗力较强。紫苏叶是一种在中国南方湛江吴川地区广为使用的美味的调味品。原产中国，主要分布于印度、缅甸、日本、朝鲜、韩国、印度尼西亚和俄罗斯等国家。中国华北、华中、华南、西南及台湾省均有野生种和栽培种。

【入药部位】植物的茎、干燥叶（或带嫩枝）及干燥茎。

【性味】味辛，性温。

【归经】紫苏叶、紫苏梗：归肺、脾经。

【功能主治】紫苏叶：解表散寒，行气和胃。用于风寒感冒，咳嗽呕恶，妊娠呕吐，鱼蟹中毒。

紫苏梗：理气宽中，止痛，安胎。用于胸膈痞闷，胃脘疼痛，暖气呕吐，胎动不安。

### 【用法用量】

内服：煎汤，紫苏子3~10克，紫苏叶、紫苏梗5~10克；外用：捣敷或煎水洗。

### 【禁忌】

温病及气弱表虚者忌食紫苏叶；气虚、阴虚久咳、脾虚便溏者忌食紫苏子、紫苏梗。

### 【炮制方法】

紫苏叶：取鲜紫苏拣去杂质，洗净，切成2分长横片，晒干。紫苏梗：除去杂质，稍浸，润透，切厚片，干燥。

### 【产地】

中国南北各省区广泛栽培。不丹、印度、印度尼西亚、日本、朝鲜也有。

## 【生理特性】

本品叶片多皱缩卷曲，完整者展平后呈卵圆形，先端长尖或急尖，基部为圆形或宽楔形，边缘具圆锯齿，两面为紫色或上面绿色，下表面有少数凹点状腺鳞，叶柄为紫绿色，质脆。嫩枝紫绿色，断面中部有髓，气清香，味微辛。

## 【相关论述】

1.《药性解》：味甘辛，性温，无毒，入肺、脾二经。叶能发汗散表，温胃和中，除头痛、肢节痛。双面紫者佳。不敢用麻黄者，以此代之。梗能顺气安胎。子能开郁下气，定喘消痰。

2.《本草备要》：润心肺，尤能下气定喘，止咳消痰，利膈宽肠，温中开郁。

3.《得配本草》：降气定喘，宽肠，开郁，利大小便，温中祛寒，消痰止咳。研末，煮粥，和葱、椒、姜、豉食，治风寒湿痹。肠滑气虚，虚气上逆，呕吐频频者，禁用。

## 【相关药膳】

### 紫苏嫩姜

材料：紫苏、嫩姜、酱油、盐、食用油。

做法：将新鲜的紫苏摘去部分老梗，冲洗干净，双手轻轻揉搓出紫色汁水，换水再搓洗一次；准备好切成小丁的嫩姜和搓好的紫苏叶，下油热锅，放入姜丁，爆香；下紫苏翻炒，淋上酱油和一点儿水，放盐翻炒，出锅即可。

## 健康提示

此药膳能疏风散寒，理气和胃，可用于风寒感冒及头痛发热、恶心、呕吐、胃痛、腹胀等肠胃不适型感冒。一般人吃有暖胃的功效。

# 姜

姜，姜科、姜属的多年生草本植物。开有黄绿色花并带有刺激性香味的根茎。根茎肥厚，多分枝，有芳香及辛辣味。根茎可供药用，鲜品或干品可作烹调配料或制成酱菜、糖姜。茎、叶、根茎均可提取芳香油，用于食品、饮料及化妆品香料中。

【入药部位】植物的根茎。

【性味】味辛，性热。

【归经】归肺、胃、脾、肾、心经。

【功能主治】温中散寒，回阳通脉，温肺化饮。用于脘腹冷痛，呕吐泄泻，肢冷脉微，寒饮喘咳。

### 【用法用量】

水煎服，3～10克，或捣汁服。

### 【禁忌】

阴虚内热者禁用。

### 【炮制方法】

除去杂质，略泡，洗净，润透，切厚片或块儿，干燥。

### 【产地】

我国中部、东南部至西南部，来凤、通山、阳新、鄂城、咸宁、大冶各区广为栽培。山东莱芜、安丘亦有出产。

### 【生理特性】

本品呈不规则纵切片或斜切片，具指状分枝，长1～6厘米，宽1～2厘米，厚0.2～0.4厘米。外皮为灰黄色或浅黄棕色，粗糙，具纵皱纹及明显的环节。切面为灰黄色或灰白色，略显粉性，可见较多的纵向纤维，有的呈毛状。质坚实，断面纤维性。气香、味辛辣。

### 【相关论述】

1.《本草纲目》：干姜，能引血药入血分、气药入气分。又能去恶养新，