

走进厨房里的中药铺

文 / 首都医科大学附属北京积水潭医院 王裴芳

中医自古就有“药食同源”之说，许多中药既是药物也是食物，其中有些很常见。作为常见的食物，它们离我们并不遥远，有些甚至就在厨房里触手可及。可以这么说，厨房就是离我们最近的中药铺。今天，我们就从炖肉的“五大法宝”——生姜、葱白、花椒、肉桂和八角茴香——说起，看看它们都什么特别之处吧？

一、生姜

生姜为姜科植物姜的新鲜根茎。秋、冬二季采挖，除去须根和泥沙入药。首载于《本草经集注》，应用历史悠久。生姜功效解表散寒，温中止呕，化痰止咳，同时可解鱼蟹毒。临床常用于风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽、鱼蟹中毒。近年来，随着对生姜研究的不断深入，发现生姜中的活性成分还有抗氧化、抗微生物、抗炎、降低胆固醇、增强免疫功能、护肝、止呕等作用。

生姜具有独特的辛香味，对人

体消化道黏膜可以起到刺激作用，既能提高食欲也可促进消化。生姜特别适合伤风感冒、寒性痛经、晕车晕船、体质偏寒的人群食用。说到这，你的脑海里是不是会浮现这样一幅画面：淋了雨、受了寒回到家，妈妈总会端上来一杯姜糖水，说赶紧喝了祛祛寒。可见，生姜解表散寒之功早已深入人心，成功融入生活之中。

【药师提醒】生姜性热，有积热、痈疮、阴虚内热的人慎用。

【家庭妙方】

(1) 鲜姜片外贴内关穴，可治疗晕车。

(2) 秋末初冬预防感冒的小药方：

——姜茶饮：生姜10片，茶叶7g，煎汤，趁热饮。

——姜枣茶：生姜5片，大枣10枚，煎汤，趁热饮。

二、葱白

葱白是百合科多年生草本植

物葱的鳞茎。随时采挖，切去须根及叶，剥去外膜入药。首载于《名医别录》，功效发散解表，通阳散寒，解毒散结。《用药心法》：“通阳气，辛而甘，气厚味薄，阳也。发散风邪。”从中可以看出，葱白有通阳行散之功。现代研究表明，葱白具有抗菌、驱虫等作用。

煎、炸、烹、炒，增香、去膻、除腥，葱白在厨房中必不可少。

【药师提醒】本品味辛，性温，辛温发散，表虚汗多者忌服。

【家庭妙方】这里为大家准备的是“神仙粥”。神仙粥出自清代医书《惠直堂经验方》。治疗外感初起，头痛身热，恶寒无汗，常与生姜同煮粥。做法：准备葱白7条（连根叶）、生姜5片，共捣碎；加白糯米1撮、水3碗，煎清粥2碗；最后，放入醋少许。

三、肉桂

肉桂是樟科植物肉桂的干燥树皮。首载于《神农本草经》，列为



上品。功效补火助阳，引火归元，散寒止痛，温通经脉。临床常用于阳痿宫冷，腰膝冷痛，肾虚作喘，虚阳上浮，眩晕目赤，心腹冷痛，虚寒吐泻，寒疝腹痛，痛经经闭。肉桂的主要化学成分为挥发油、多糖类成分、多酚类成分、黄酮类成分及微量元素，具有镇痛、抗菌和抗肿瘤等药理作用。

【药师提醒】本品味辛，性热，阴虚火旺、里有实热、血热妄行出血者及孕妇慎用；不宜与中药赤石脂同用。

【家庭妙方】对于肾虚腰痛以

及受寒引起的腰痛，可采用敷脐法治疗：取生姜粉、肉桂粉各3g，用温水调糊，调匀后敷于肚脐。

四、花椒

花椒是芸香科植物青椒或花椒的干燥成熟果实。秋季采收成熟果实，晒干，除去种子和杂质。首载于《神农本草经》，原名蜀椒；花椒之名首见于《本草纲目》。功效温中止痛，杀虫止痒。临床常用于脘腹冷痛，呕吐泄泻，虫积腹痛；外治湿疹，阴痒。花椒含有挥发油、生物碱类、酰胺类、香豆素等化学成

分。现代药理研究表明，花椒具有抗炎镇痛、抗氧化、杀虫等作用。

花椒可以去腥增香，是调味佐餐之要品。

【药师提醒】本品味辛，性温，阴虚火旺者忌服，孕妇慎用。

【家庭妙方】这里送大家一个辅助治疗滑膜炎的妙方。将花椒与大粒盐按照1:1的比例装入纯棉布袋中（也可以加入少量红花和艾叶），制成花椒盐袋。将花椒盐袋表面淋湿，放入微波炉中加热4分钟，然后直接外敷于滑膜炎疼痛的关节处，早、晚各1次，每次30分钟。注意避免烫伤皮肤。

五、八角茴香

八角茴香又称大茴香，是木兰科植物八角茴香的果实。功效散寒止痛，理气和中。临床常用于寒疝腹痛，虚寒气滞、脘腹胀痛，肾虚腰痛。八角茴香含有挥发油、脂肪油、蛋白质、树脂、树胶质等化学成分，具有抑菌、抗炎、抗病毒、抑制血小板聚集、升高白细胞、镇痛、抗氧化等药理作用。现代药理研究表明，八角茴香还是对抗禽流感的良药——达菲——的原材料。

【药师提醒】阴虚火旺者慎用。

【家庭妙方】预防甲型H1N1流感香囊的制作：八角茴香120g，藿香、甘草、艾叶、肉桂、苍术各20g。上药研碎混匀后，装入缝好的囊体中使用。

（本文为北京市第三批中药骨干人才培养项目；指导老师：吴剑坤，首都医科大学附属北京中医医院。）