



子鼠——鼠曲草

【姓名】鼠曲草
【出生信息】菊科植物鼠曲草的全草，是一种常见野菜，在江门又被称作老鼠艾叶。
【性格特点】性平味甘，喜欢和肺经打交道。



【功能与主治】祛痰，止咳，平喘，祛风湿。用于咳嗽、痰喘，风湿痹痛。
【拿手绝活】艾糍
功效：祛痰，祛风湿。
材料：鼠曲草、玉米油、糯米粉。
做法：将糯米粉倒进大碗中，搅拌均匀，少量多次倒入煮沸的鼠曲草汁，将粉烫熟，加入玉米油边倒边搅拌，揉成面团，在中间可以包些砂糖和花生碎。全部做好后，水开上锅蒸10分钟。



丑牛——牛大力

【姓名】牛大力
【出生信息】豆科植物美丽崖豆藤的干燥根，是江门地区传统的地道药材。2018年，“江门牛大力”被农业农村部批准实施国家农产品地理标志登记保护，成为中国农产品地理标志产品。



【性格特点】性平味甘。喜欢和肺、脾、肾打交道。
【功能与主治】补虚润肺，强筋活络。用于病后虚弱、阴虚咳嗽、腰肌劳损，风湿痹痛、遗精、白带。
【拿手绝活】牛大力五指毛桃猪骨汤
功效：具健脾去湿、益气生津、强筋健骨功效，尤其适合气候湿热的岭南地区，可改善疲倦乏力、食欲不振、肢体困重等症状。
材料：牛大力、五指毛桃、猪骨。
做法：在汤锅内放入适量的水，将猪骨头、牛大力、五指毛桃冷水下锅。开大火煮开，撇去浮沫后转小火慢慢煲两三个小时，关火前加盐调味。



寅虎——虎杖

【姓名】虎杖
【出生信息】蓼科植物虎杖的干燥根茎和根。春、秋二季采收，除去须根，洗净，趁鲜切短段或厚片，晒干。



【性格特点】性微寒味苦。喜欢和肝、胆、肺打交道。
【功能与主治】利湿退黄，清热解毒，散瘀止痛，止咳化痰。用于湿热黄疸、淋浊、带下，风湿痹痛，痈肿疮毒，水火烫伤，经闭，癥瘕，跌打损伤，肺热咳嗽。



卯兔——菟丝子

【姓名】菟丝子
【出生信息】“冉冉孤生竹，结根泰山阿。与君为新婚，菟丝附女萝。菟丝生有时，夫妇会有宜。”因其生长习性，菟丝子在古代文人雅客的许多诗词中成为与爱情有关的元素。其实，菟丝子在江门多地都有生长。旋花科植物南方菟丝子或菟丝子的干燥成熟种子，是一种常用的中药。秋季果实成熟时采收植株，晒干，打下种子，除去杂质。



【性格特点】性平味辛、甘，喜欢和肝、脾、肾打交道。
【功能与主治】补益肝肾，固精缩尿，安胎，明目，止泻；外用消风祛斑。用于肝肾不足，腰膝酸软，阳痿遗精，遗尿尿频，肾虚胎漏，胎动不安，目昏耳鸣，脾肾虚泻；外治白癜风。
【拿手绝活】菟丝子羊肉汤
功效：温中养肝，助阳益阴
材料：菟丝子15克，羊肉500克，姜片适量。
做法：羊肉切块焯水，与菟丝子、姜片一同放入锅中；加入适量清水，大火煮沸后转小火慢炖1小时，加盐调味即可。



辰龙——龙眼肉

【姓名】龙眼肉
【出生信息】俗语有云“南桂圆北人参”，说明桂圆的药用价值高。而桂圆也就是俗称的龙眼，是无患子科植物龙眼的假种皮，在江门多地都有种植。夏、秋二季采收成熟果实，干燥，除去壳、核，晒干至干爽不黏。



【性格特点】性温味甘。喜欢和心脾打交道。
【功能与主治】补益心脾，养血安神。用于气血不足，心悸怔忡，健忘失眠，血虚萎黄。
【拿手绝活】桂圆红枣茶
功效：补益心脾、养血安神。
材料：龙眼肉6个，红枣2个，枸杞6克。
做法：沸水冲泡即可饮用。



巳蛇——蛇床子

【姓名】蛇床子
【出生信息】伞形科植物蛇床的干燥成熟果实。夏、秋二季果实成熟时采收，除去杂质，晒干。



【性格特点】性温味辛、苦；有小毒；喜欢和肾打交道。
【功能与主治】燥湿祛风，杀虫止痒，温肾壮阳。用于阴痒带下，湿疹瘙痒，湿痹腰痛，肾虚阳痿，宫冷不孕。

趣说江门中草药里的『十二生肖』

中医药文化源远流长，中草药名称更是包罗万象，妙趣横生。农历蛇年将至，本报特意邀请多位专家为大家盘点江门的“十二生肖”，从鼠曲草到猪苓，个个都是小神医，且个性十足。今日，就让我们一起来探寻这神奇的“十二生肖”，领略传统中医药文化的独特魅力！

统筹/邓榕
文/图 何雯意 梁奕 邓榕

指导专家

彭秀丽：广东江门中医药职业学院中药学中级实验师

马瑞：江门市五邑中医院药学部主管中药师

梁泳婷：江门市中心医院药学部主管中药师

郑小吉：广东江门中医药职业学院教授、主任中药师



午马——马齿苋

【姓名】马齿苋
【出生信息】马齿苋科植物马齿苋的干燥地上部分。夏、秋二季采收，除去残根和杂质，洗净，略蒸或烫后晒干，为江门地区的田间菜地常见野菜。



【性格特点】性寒味酸，喜欢和肝、大肠经打交道。
【功能与主治】清热解毒，凉血止血，止痢。用于热毒血痢，痈肿疔疮，湿疹，丹毒，蛇虫咬伤，便血，痔血，崩漏下血。
【拿手绝活】凉拌马齿苋
功效：清热止痢。适用口腔溃疡、急性胃炎、急性阑尾炎等人群。
材料：马齿苋500克，蒜瓣适量。
做法：将马齿苋去根、老茎叶，洗干净后用沸水略煮捞出，切段，将蒜瓣捣成蒜泥，浇在马齿苋上，加适量盐油拌匀即可。



未羊——淫羊藿

【姓名】淫羊藿
【出生信息】小檗科植物淫羊藿、箭叶淫羊藿、柔毛淫羊藿或朝鲜淫羊藿的干燥叶。夏、秋季茎叶茂盛时采收，晒干或阴干。



【性格特点】性温味辛、甘。喜欢和肝、肾经打交道。
【功能与主治】补肾阳，强筋骨，祛风湿。用于肾阳虚衰，阳痿遗精，筋骨痠软，风湿痹痛，麻木拘挛。
【拿手绝活】淫羊藿羊肉汤
功效：温肾壮阳，补虚。适用肾阳虚引起的腰酸酸软、筋骨无力、畏寒肢冷人群。
材料：羊肉500克，淫羊藿30克，生姜3片。
做法：羊肉洗净切块，与淫羊藿、生姜一同放入锅中，加水炖煮至羊肉熟烂，加盐调味即可。



申猴——猴耳环

【姓名】猴耳环
【出生信息】豆科植物猴耳环的干燥叶。全年可采，除去粗枝茎等杂质，晒干。猴耳环是中药中的“绿色抗生素”，是岭南地区重要的珍稀中药材。猴耳环中含有大量没食子酸，这种成分具有较好的抗炎、抗病毒、抗流感作用。从猴耳环中提取出的槲皮苷，对胃肠道有消炎、镇痛的作用。目前，江门正积极推动猴耳环种植，发展林草中草药产业。



【性格特点】性微寒味苦涩，喜欢和脾胃肝经打交道。
【功能与主治】清热解毒，凉血消肿，止泻。用于乳蛾，胃痛，湿热泄泻。
【拿手绝活】猴耳环叶茶
功效：具有清热解毒的功效，适用于咽喉肿痛、口腔溃疡等症。
材料：猴耳环叶5克。
做法：用开水冲泡后代替茶饮用。



酉鸡——鸡血藤

【姓名】鸡血藤
【出生信息】豆科植物密花豆的干燥藤茎。秋、冬二季采收，除去枝叶，切片，晒干。



【性格特点】性温味苦、甘。喜欢和肝、肾经打交道。
【功能与主治】活血补血，调经止痛，舒筋活络。用于月经不调，痛经，经闭，风湿痹痛，麻木瘫痪，血虚萎黄。
【拿手绝活】鸡血藤牛大力瘦肉汤
功效：补气活血、舒筋活络。适用关节不利、屈伸受限的关节炎人群。
材料：鸡血藤5克，牛大力10克，五指毛桃15克，大枣2枚，瘦肉500克。
做法：所有材料洗净，瘦肉切块。把材料放入炖盅内，往炖盅加入清水，炖约1.5—2小时，加少许食盐调味即可。

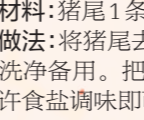


戌狗——狗脊

【姓名】狗脊
【出生信息】蚌壳蕨科植物金毛狗脊的干燥根茎。狗脊是岭南新八味之一，根茎平放，短而粗，上面布满金黄色的毛，状似狗的脊梁骨，故得此名，又叫“金毛狗脊”。秋、冬二季采收，除去泥沙，干燥；或去硬根、叶柄及金黄色绒毛，切厚片，干燥，为“生狗脊片”；蒸后晒至六、七成干，切厚片，干燥，为“熟狗脊片”。



【性格特点】性温味甘、苦，喜欢和肝、肾经打交道。
【功能与主治】祛风湿，补肝肾，强腰膝。用于风湿痹痛，腰膝酸软，下肢无力。
【拿手绝活】狗脊猪尾汤
功效：补肝肾、强筋骨、祛风湿。适用风湿痹痛、腰酸腿痛人群。
材料：猪尾1条，狗脊15克，续断15克，盐巴戟天15克，生姜片适量。
做法：将猪尾去毛，加入生姜片在沸水中焯一下，再用清水洗净；将狗脊、续断、盐巴戟天洗净备用。把全部材料一起放入锅内，加水适量，武火煮沸后，用文火煲1.5小时，加少许食盐调味即可。



亥猪——猪苓

【姓名】猪苓
【出生信息】多孔菌科真菌猪苓的干燥菌核。春、秋二季采收，除去泥沙，干燥。



【性格特点】性平味甘、淡，喜欢和肾、膀胱经打交道。
【功能与主治】利水渗湿。用于小便不利，水肿，泄泻，淋浊，带下。
【拿手绝活】猪苓祛湿汤
功效：清热燥湿，健脾化痰利关节。适用湿重、尿少、皮肤肿胀、皮疹、关节酸软痛人群。
材料：猪苓15克，茯苓30克，土茯苓30克，陈皮6克，猪骨500克。
做法：先将猪骨焯水，用清水把陈皮泡软，用小刀把表面白囊刮去，将猪苓、茯苓、土茯苓洗净备用。然后把全部材料一起放入锅内，加水适量，武火煮沸后，用文火煲1.5小时，加少许食盐调味即可。