

黨參

**黨參**為桔梗科植物黨參、素花黨參或川黨參的乾燥根。

【性味】甘、微酸，性平

【功效】補中益氣，健脾益肺。用於脾肺虛弱，氣短心悸，食少便溏，虛喘咳嗽，內熱消渴。

【歸經】歸脾、肺經

【用法用量】9～30g



#### 文獻記載

1. 《本經逢原》：清肺。**上黨人參**，雖無甘溫峻補之功，卻有甘平清肺之力，亦不似沙參之性寒專洩肺氣也。
2. 《本草從新》：補中益氣，和脾胃除煩渴。
3. 《綱目拾遺》：治肺虛，益肺氣。

**現代藥理**：現代研究認為黨參含多種醣類、酚類、煙酸、少量揮發油、黃芩素葡萄糖苷、皂苷及微量生物鹼，維生素B2和大量菊糖，具有增強免疫力、擴張血管、降壓、改善微循環、增強造血功能等作用。

# 黨參食療

(一) 糖水「紅棗黨參湯」：功效：補氣養血，強健身體

材料（4人分量）：

紅棗 20粒、黨參 15克、桂圓肉 20粒、黑砂糖及生薑 適量

做法：

1. 藥材用水洗淨，加清水1升，煲30分鐘左右
2. 去除藥材後，加入適量黑糖和生薑以調味
3. 可用適量糯米粉製成小丸子煮熟後和糖水一起食用

## (二) 黨參茶食療

功效：益氣健脾，養血寧心。

材料：黨參10克, 大棗3~5枚, 水400~500ml, 紅糖適量, 紅茶5g, 山楂 5g, 改善腸胃消化

黨參適宜人士：

病後，產後和身體較處弱人士可經常飲用，病狀好轉即可停用

不適宜人士：

1. 喜嘆氣
2. 氣滯引起胸悶
3. 胃腹脹痛

