

2025年6月27日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳

9



食药同源与健康

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

牛大力：药膳皆宜的岭南特色药材

作者：邹宏庆 李佳玲 林进杰 肖凤霞

牛大力是岭南地区颇受欢迎的药食同源药材之一，虽然其名字里带有“牛”字，但它并不是动物类药材，而是植物类药材，是豆科植物美丽崖豆藤的干燥根部，别名大力牛、扒山虎、血藤、金钟根、倒吊金锤、甜牛大力等。

关于“牛大力”名字的由来，民间相传在公元551年，南越族女首领洗夫人率部平叛，在现阳江市阳东区一带与叛军激烈交战数日，未分胜负，导致粮草不足，人困马乏，有些士兵还染上了风寒，甚是影响士气以及战斗力。于是洗夫人便命部队寻找野菜充饥，之后士兵们将一种不知名的植物根茎误当粉葛煮汤充饥后，精神抖擞，力大如牛，次日便一举击败叛军，大获全胜。对此洗夫人甚是好奇，便问此为何物，但将士们均说不出，于是洗夫人说：此物食之精力充沛，且能强身健体，令人力大如牛，当曰“牛大力”。自此，“牛大力”的美名便随着洗夫人的足迹，从阳江（阳东）传遍广东、广西、海南等地，并广泛应用于民间。

但经过本草考证，牛大力始记载于何克谦编写的《生草药性备要》：“味甜，性劫，壮筋骨，解热毒，理内伤，治跌打，浸酒滋肾。一名大口唇，一名扮山虎。”且牛大力之名以及其生长环境、植物形态描述最早出现于《岭南采药录》与《陆川本草》，在《岭南采药录》中萧步丹以大口唇为名记述：“别名牛大力、扮山虎。从化多出产。味甘，壮筋骨，解热，理内伤，治跌打。以之浸酒，滋肾。”此外，在《山草药指南》《民间中草药选》《南宁市药物志》《龙门民间草药》等中医药书籍中也有关于牛大力的记载。

牛大力味甘，性平，归肺、脾、肾经，具有补虚润肺、强筋活络的功效，可用于病后虚弱、阴虚咳嗽，腰肌劳损、风湿痹痛、遗精、白带等病症。牛大力主产于福建、广东、广西、海南等地，生于山谷、路旁、灌木丛或疏林中，全年均可采挖，洗净，除去芦头及须根，切厚片，晒干。在2018年，牛大力被正式纳入食品安全地方标准，不再局限于药用，具有了食品合法地位，有着广阔的应用前景。2021年，广东省和海南省发布干制牛大力的食品安全地方标准，进一步规范牛大力制品的生产与销售。在民间，人们常将牛大力“浸酒滋肾”，或与其他中药材一起煲汤养生疗养等。

牛大力具有很好的药用及膳用价值，可谓是“药膳皆宜”。以下介绍几种使用方法，供参考。

一 药用

（一）补虚润肺

牛大力味甘性平，归属肺经，具有补虚润肺的功效，能用于治疗肺虚、肺热等引起的肺虚久咳、干咳少痰及痰中带血等病症。

（二）强筋活络

牛大力还具有强筋活络的功效，能用于治疗腰肌劳损、风湿痹痛、遗精及白带等病症。

此外，临床上还用于以下治疗。虚

劳咳嗽：常与川贝、百合等润肺止咳药配伍使用，用水煎服。腰肌劳损、风湿痹痛：常泡酒饮用或与活血通络药煎服使用。遗精、白带：常与杜仲、巴戟天等补阳药配伍制成中药方剂服用。

二 膳用

（一）牛大力五指毛桃煲鸡汤

材料：牛大力冻干片50克、五指毛桃10克、土鸡半只。

做法：

1. 所有食材清洗干净，鸡肉切大块（或不切亦可）；

2. 将牛大力、五指毛桃和适量清水放汤煲，大火煮开，转中小火煮60分钟；

3. 放鸡肉，再煮30分钟，放适量食盐调味即可。

功效：健脾祛湿、益气生津、强筋健骨。

（二）巴戟猪腰牛大力汤

材料：牛大力20克、杜仲10克、巴戟10克、枸杞50克、黑豆10克、灰枣3颗、猪腰1个、排骨200克、生姜2片。

做法：

1. 猪腰对半切开，去掉里面白色的筋膜，切成小块，用少量的生粉、盐和姜丝反复抓洗，清水洗净，沥干；

2. 牛大力、巴戟、杜仲、黑豆、枸杞和灰枣洗净；

3. 排骨洗净，切段，焯水，清水洗净；

4. 将所有食材（腰花和枸杞除外）和适量清水放入汤锅里，大火煮开，转中小火煲2小时，放腰花和枸杞，再煮5分钟，放适量食盐调味即可。

功效：补肾益气、强筋健骨。

（三）牛大力煲牛肉

材料：牛大力50克、牛肉500克（或者牛腩）、枸杞6克。

做法：

1. 先将牛大力（鲜品150克）和适量清水放进汤锅，大火煮开，转小火煮50分钟，煮成牛大力高汤；

2. 牛肉洗净，切成薄片（牛腩洗净，切成成长条小方块，焯水，洗净）；

3. 枸杞洗净；

4. 放牛肉（牛腩）和枸杞进锅里煮熟，放适量食盐调味即可食用。

功效：防寒保暖、强壮筋骨，温补肾阳。

（四）牛大力五指毛桃焗鸡

材料：靚鸡1只、牛大力冻干片35克、五指毛桃20克、生姜1片至2片、适量的生抽、料酒、花生油、盐少许。

做法：

1. 鸡处理好、洗净、沥干水；生姜洗净去皮切片；

2. 牛大力冻干片和五指毛桃洗净；

3. 将生姜片、盐、油、生抽、料酒混匀，均匀抹在鸡身，将15克牛大力冻干片、10克五指毛桃塞进鸡肚子，然后用保鲜纸包住，放冰箱腌约3小时；

4. 将20克牛大力冻干片、10克五指毛桃和350毫升清水放入汤锅，大火煮开后转中小火，慢慢收汁至80毫升至

100毫升的浓汤；

5. 将鸡放入电饭锅中铺平，淋上少许油防粘锅，把腌好的鸡和腌鸡的料汁、浓汤一起放入，按煮饭键，中途给鸡翻几次，煮饭程序结束即可。

功效：强壮筋骨、祛湿补气、提高免疫力

（五）牛大力枸杞炖鸡汤

材料：老母鸡半只，牛大力适量，枸杞子适量，盐适量，鸡精适量。

做法：

1. 老母鸡洗净切块；

2. 牛大力，枸杞子洗净，全部入锅加水烧开；

3. 文火煮两小时，出锅前加入适量盐和鸡精调味即可。

功效：滋补肝肾、提高免疫力。

（六）牛大力土茯苓猪骨汤

材料：牛大力150克、土茯苓150克、猪骨350克、姜片3片、蜜枣2粒。

做法：

1. 牛大力刮去外皮；

2. 牛大力，土茯苓去外皮擦洗干净泥土，尽量剥薄块；

3. 全部材料放入汤煲加水3000毫升，大火烧开10分钟；

4. 打去漂浮的泡沫，改小火煲3小时，放盐调味。

功效：祛湿清润、清热解毒。

拓展知识

牛大力的性状鉴别特征

根为圆柱形或似多个纺锤形连接在一起，常切成不规则的块片，大小不一。表面黄白色或褐黄色，粗糙，有环状横纹。质地坚硬，难折断，断面皮部灰白色，放射状纹理明显，纤维性，中间灰白色而略疏松，富粉性。气微，味微甜。

如何简易辨别牛大力与苦牛大力？

市场上常将苦牛大力冒充牛大力进行售卖，但苦牛大力的基原植物为豆科绿化崖豆藤，与牛大力的基原植物豆科美丽崖豆藤并不相同，且二者在功效上存在较大差异。苦牛大力不具有补虚润肺的功效，而具有凉血散瘀，祛风消肿的功效，因此需要进行辨别区分。简易辨别方法有口尝法，苦牛大力顾名思义味苦，而牛大力又称甜牛大力味甘；通过性状差异辨别，苦牛大力根部不呈连珠状，呈圆锥形，而牛大力根部为圆柱形或连珠状。

哪些人群不适宜服用牛大力？

湿热体质者：牛大力性平偏补，湿热内盛者服用后可能加重体内湿滞症状，引发腹胀、痤疮或排便不畅等问题。

脾胃虚寒者：脾胃虚弱、容易腹泻或消化不良的人群，长期或过量服用牛大力可能会刺激肠胃，导致腹痛、便溏等症加重。

孕妇及哺乳期女性：牛大力的药理作用尚未在孕期和哺乳期人群中充分验证，可能会通过母体影响胎儿或婴儿发育。

李佳玲 广州中医药大学中药学专业2021级在读本科生

邹宏庆 广州中医药大学中药学专业2021级在读本科生

林进杰 广东粤森生态农业科技有限公司执行总经理

肖凤霞 广州中医药大学教授，中药学专业博士研究生导师。广东省科技计划评审专家，广东省药监局新药评审专家，韶关市科学技术协会智库专家，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会副主任委员，广东省药学会医院制剂委员会常务委员、广东省药学会岭南中草药资源专业委员会常务委员等