

药补

98条药补养生知识 · 106味常用中药材的具体应用
56款精选调理药膳 · 24个药补养生疑惑专家解答

养生全书

YAOBU
YANGSHENG QUANSHU

李华艳 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

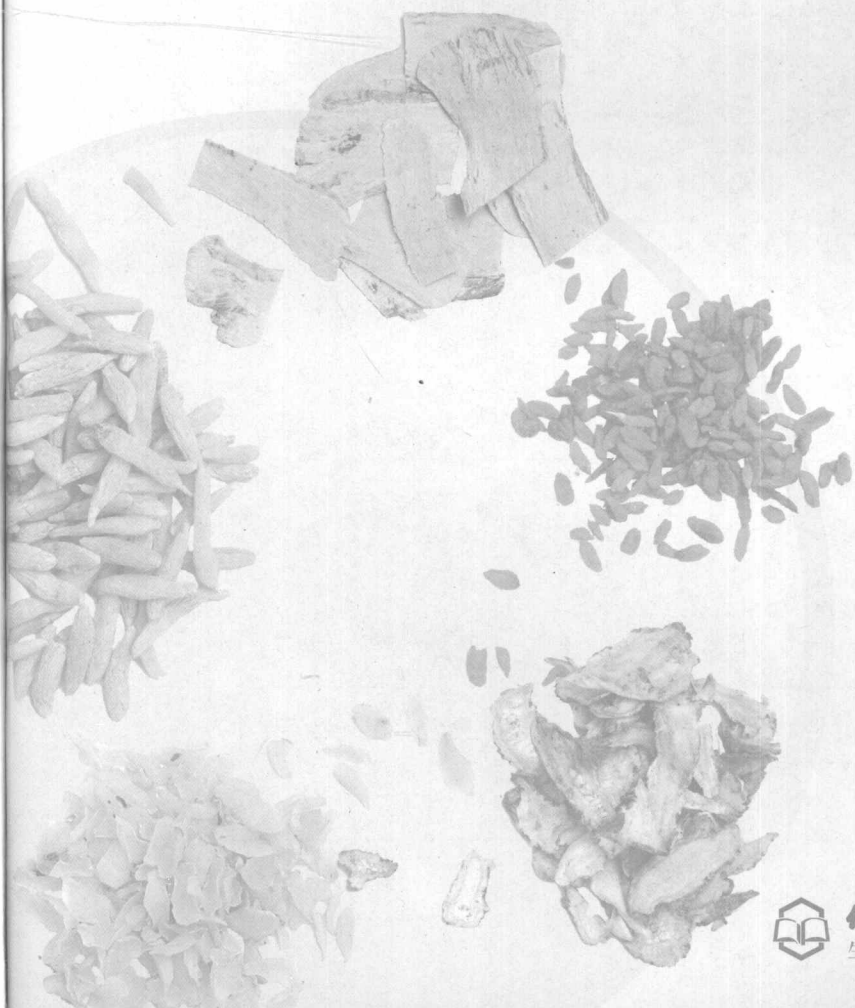
药补

98条药补养生知识 · 106味常用中药材的具体应用
56款精选调理药膳 · 24个药补养生疑惑专家解答

养生全书

YAOBU
YANGSHENG QUANSHU

李华艳 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

本书上篇主要以药补保健常识为主,从药补养生的原理、药补的原则、家庭补药的制作、药补的误区和注意事项等方面进行阐述,让读者认识药补养生的相关知识,树立良好的养生观念,养成良好的养生习惯。下篇是各种补药保健的具体方法,从补气益气、补血养血、补精养精、补阴滋阴、补阳壮阳等方面,针对不同的药补目的,详细介绍了主要补药及各类药膳的制作,为读者提供各种的药补方法。

本书融知识性、实用性于一体,适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

药补养生全书/李华艳主编. —北京:化学工业出版社,
2008.5

ISBN 978-7-122-02766-5

I. 药… II. 李 III. 中草药-养生(中医) IV. R212
R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 061089 号

上架建议:养生保健

责任编辑:蔡红 邱飞婵
责任校对:周梦华

文字编辑:赵爱萍
装帧设计:金视角工作室

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 14 $\frac{3}{4}$ 字数 246 千字
2008 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80 元

版权所有 违者必究

《药补养生全书》

编写人员

主编 李华艳

编者 (以姓氏笔画为序)

于风莲 于国锋 于富荣 于富强 王春霞 李华艳
肖兰英 吴玉梅 张爱卿 陈 刚 袁建材 聂相民
倪伏娇 席 平 曹烈英 鹿 萌 谢义勤

YAOBU YANGSHENG QUANSHU

前言

中医学观点认为，维系人体器官正常功能的是食物和营养。只要营养链条的各个环节正常工作，就能借助自身免疫力搭建起无懈可击的天然屏障，任何细菌、病毒和疾病都会被阻挡在免疫防线之外。而一旦自身饮食营养失衡，就会使这个屏障从最薄弱的地方被打开缺口，届时，病毒、细菌和疾病就会蜂拥而入，对人体健康造成危害。

“民以食为天”是历史悠久的饮食原则。随着时代的发展，人们的生活水平提高了，饮食文化的内涵也发生了深刻的变化，人们不仅追求味觉的享受，更讲究食物营养的科学性，不仅要吃得饱、吃得好而且要吃出品位，还要吃得科学、吃得卫生、吃出健康来。

本书从不同的人群、不同的地域、不同的季节和食补保健身体的不同方面多层次多角度地进行阐述，并结合相宜相克的原理，力争给读者一个个轻松自然的食补方案和提醒。

读完本书，你将进一步充实养生学和营养学知识，并在日常生活中更科学、更安全、更健康地享受美食，抵御疾病的侵袭并能运用食疗知识消除病痛。

还等什么？向健康进军吧。

编 者

YAOBU YANGSHENG QUANSHU

目 录

上 篇 药补保健常识篇 SHANGPIAN

第 1 章 初识药补 2

一、中医养生 2

二、药补养生的机制 3

1. 保护肾、脾 4

2. 补气血、泻郁结 5

3. 调理阴阳 5

三、药补养生的作用 5

1. 药补可治病防病，调理脏腑 6

2. 药补合适，抗衰延年 7

3. 药补可补充营养 7

第 2 章 药补，您补对了吗 9

一、药补要顺应季节特点 9

1. 春季药补重在“升” 9

2. 夏季药补重在“清” 10

3. 秋季药补重在“平”	10
4. 冬季药补重在“滋”	11
二、药补要适合人的体质	12
1. 阴虚的人宜补阴	12
2. 阳虚的人宜壮阳	13
3. 气虚的人宜养气	13
4. 血虚的人宜益血	14
5. 阳盛的人宜泻实	14
6. 血瘀的人宜化瘀	14
7. 痰湿的人宜化痰	15
8. 气郁的人宜理气	15
三、药补要适合人的年龄状况	16
1. 中老年宜多进补	16
2. 青壮年不必太重药补	16
3. 体弱的青少年可补养	17
4. 体弱的儿童可调理	17
四、药补要适合人的胖瘦状况	18
1. 偏胖的人应益气化痰	18
2. 偏瘦的人应滋阴养阴	18
五、药补要与工作方式吻合	19
1. 脑力劳动者宜健脑强身	19
2. 体力劳动者宜益气养阴	20
3. 脑体并用者多角度进补	20
六、不同环境下的药补	21
1. 干燥环境宜滋养津液	21
2. 潮湿环境宜补益脾胃	21
3. 低温环境应温补	22
4. 过热环境应滋阴养气	22
5. 经常饮酒宜补阴清热	22

第3章 如何轻松制作补药

一、原料选择有讲究	23
-----------------	----

1. 中药用鲜还是用干	23
2. 辨别药材的真伪	24
3. 辨别药材的优劣	24
4. 选药泡酒的误区	26
5. 常见上好药材鉴别	26
二、补药的制作工具	33
1. 选择煎药的器具	33
2. 选择煎药的热源	36
3. 制作药酒的工具	37
三、各种补药的制法	38
1. 汤剂	38
2. 丸剂	41
3. 药酒	45
4. 药茶	50
5. 膏滋	53

第4章 药补宜忌

一、药补之宜	55
1. 宜辨证进补	55
2. 宜固本清源	55
3. 宜先调理肠胃	56
4. 宜药、食并行	56
5. 宜保证气血流通	57
6. 宜配合生活事项	57
7. 宜坚持长期进补	57
二、药补之忌	57
1. 忌药补多多益善	58
2. 忌补药越贵越好	58
3. 忌外感进补	58
4. 忌药食相冲	59
5. 忌剂量不妥	59
6. 忌服法不当	59

7. 忌少儿滥用补药	59
8. 忌虚实不分	59
9. 忌药补时吃补养食物	60
10. 忌进补走偏	60
11. 忌秋季进补吃生蜂蜜	60
12. 忌秋季滥补养阴	61
13. 忌进补滋腻	61
14. 忌急于求成	61
15. 忌孕妇补人参、鹿茸	62

下 篇 药补保健方法篇

XIAPIAN

第5章 补气益气	64
一、专家解读	64
二、补药介绍	65
1. 人参	65
2. 党参	66
3. 太子参	67
4. 西洋参	68
5. 灵芝	69
6. 黄芪	70
7. 白术	71
8. 茯苓	72
9. 黄精	73
10. 甘草	74
11. 五味子	75
三、调理药膳	76
1. 人参粥	76
2. 补虚正气粥	77
3. 黄芪蒸鸡	77
4. 参枣糯米饭	77

5. 黄精炖猪肉	78
6. 长寿汤	78

第6章 补血养血 80

一、专家解读	80
二、补药介绍	81
1. 当归	81
2. 熟地黄	83
3. 阿胶	84
4. 红花	85
5. 茜草	86
6. 丹参	87
7. 赤芍	88
8. 三七	89
9. 五加皮	90
10. 川芎	91
三、调理药膳	92
1. 阿胶粥	92
2. 归参山药猪心	92
3. 三七蒸鸡	93
4. 当归羊肉羹	93

第7章 补肾养精 95

一、专家解读	95
二、补药介绍	97
1. 冬虫夏草	97
2. 紫河车	98
3. 鹿茸	99
4. 鹿角胶	100
5. 肉苁蓉	101
6. 续断	101
7. 沙苑子	102

三、调理药膳	103
1. 虫草海参煲	103
2. 虫草鸡汤	104
3. 参茸枸杞炖乌龟	104
4. 肉苁蓉虾仁汤	105

第8章 补阴滋阴

一、专家解读	106
二、补药介绍	107
1. 麦冬	107
2. 燕窝	108
3. 天冬	109
4. 百合	110
5. 沙参	111
6. 生地黄	112
7. 玄参	113
8. 石斛	114
9. 鳖甲	115
10. 龟甲	115
三、调理药膳	116
1. 香菇烧百合	116
2. 饴糖鸡	117
3. 石斛老鸭盅	117
4. 天冬粥	118

第9章 补阳壮阳

一、专家解读	119
二、补药介绍	120
1. 附子	120
2. 杜仲	122
3. 肉桂	123

4. 桂枝	124
5. 韭菜子	125
6. 山茱萸	125
7. 干姜	126
8. 菟丝子	127
9. 丁香	128
10. 益智	129
三、调理药膳	130
1. 附子蒸羊肉	130
2. 杜仲腰花	130
3. 鹿肉大补汤	131
4. 智仁鸭汤	131

第 10 章 生津益液 133

一、专家解读	133
二、补药介绍	134
1. 玉竹	134
2. 芦根	135
3. 金银花	136
4. 银耳	137
5. 枇杷	138
6. 冬瓜皮	139
7. 车前子	140
8. 桑白皮	141
9. 野菊花	142
10. 天花粉	142
三、调理药膳	143
1. 沙参玉竹老鸽汤	143
2. 玉参焖鸭	144
3. 麦冬芦根汤	144
4. 银耳雪梨炖瘦肉	145
5. 菊香文蛤盅	145

第 11 章 补心安神 147

一、专家解读 147

二、补药介绍 148

1. 麝香 148

2. 珍珠 149

3. 牛黄 150

4. 石菖蒲 152

5. 黄连 152

6. 郁金 153

7. 朱砂 154

8. 冰片 155

9. 酸枣仁 156

三、调理药膳 157

1. 石菖蒲陈皮炖猪心 157

2. 朱砂蒸鸡肝 158

3. 黄连阿胶鸡子黄汤 158

4. 芹菜枣仁汤 158

第 12 章 补肝养肝 160

一、专家解读 161

二、补药介绍 162

1. 何首乌 162

2. 女贞子 163

3. 白芍 164

4. 决明子 165

5. 夏枯草 166

6. 柴胡 167

7. 茵陈 168

8. 板蓝根 169

9. 龙胆 170

三、调理药膳 171

1. 何首乌枣粥	171
2. 白芍黄芪补肝汤	171
3. 柴胡益气鹅脯	172
4. 决明子夏枯草瘦肉汤	172

第 13 章 补益脾胃 174

一、专家解读	174
二、补药介绍	175
1. 山药	175
2. 山楂	177
3. 白豆蔻	178
4. 草豆蔻	179
5. 佩兰	180
6. 鸡内金	181
7. 陈皮	182
8. 莲子	183
9. 砂仁	184
三、调理药膳	185
1. 山药鹌鹑汤	185
2. 山药烧鱼肚	185
3. 豆蔻乌骨鸡	185
4. 莲子猪肚	186
5. 鲫鱼羹	186

第 14 章 补肺润肺 188

一、专家解读	188
二、补药介绍	189
1. 川贝母	189
2. 杏仁	191
3. 白及	192
4. 白茅根	192

5. 罗汉果	193
6. 紫石英	194
7. 白芷	195
三、调理药膳	196
1. 川贝雪梨猪肺汤	196
2. 贝母甲鱼	196
3. 汉果润肺汤	197
4. 杏仁羊肺汤	197
5. 杏仁豆腐	197

第 15 章 补肾养肾 199

一、专家解读	199
二、补药介绍	200
1. 海马	200
2. 巴戟天	202
3. 金樱子	202
4. 淫羊藿	203
5. 补骨脂	204
6. 锁阳	205
7. 仙茅	206
三、调理药膳	207
1. 海马粥	207
2. 巴戟天奶汤鳗鱼	208
3. 淫羊藿山药面	208
4. 锁阳粥	209

第 16 章 补脑健脑 210

一、专家解读	210
二、补药介绍	211
1. 远志	211
2. 柏子仁	212

3. 首乌藤	213
4. 龙骨	214
5. 天麻	215
6. 青木香	216
7. 灯心草	217
三、调理药膳	218
1. 远志牛肉汤	218
2. 远志龙眼海参汤	218
3. 柏子仁炖猪心	219
4. 茯苓天麻鱼头	219
5. 天麻猪脑	220

YAOBU YANGSHENG QUANSHI 上篇 药补保健常识篇

