

补药吃对才健康

补血药



施仁潮◎主编

金

社

补药吃对才健康

补 血 药

主 编

施仁潮

编著者

施仁潮 李明焱 沈双成

马光怀 施 文

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

补血药种类很多,熟地黄补血益精髓,当归补血调月经,何首乌补血乌须发,阿胶补血兼止血。同是补血,功有所长。做茶饮,做药膳,浸酒,熬膏,做散,制丸,做法多多,随人所好;可单味使用力专性猛,也可多种同用加强补血效果,更可与补气、滋阴、温阳药为伍。进补需要科学合理,虚者补之,血虚养血,而其中的组方配伍、制作、服法都需要仔细斟酌。

本书围绕补血中药及药食两用之品的熟地黄、当归、何首乌、白芍、阿胶、紫河车、桑葚、鸡血藤、龙眼肉、海参、芝麻,介绍其功能主治和补益妙用,其中有古今医家的精妙论述,现代的成分及药理分析,以及大众关心的服法、用量、贮藏、注意事宜等;精选的妙方和药膳有原料、做法和功用说明,方便家庭选用。全书内容丰富,科学实用,文字通俗易懂,能为广大读者提供有益的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

补血药/施仁潮主编. —北京:金盾出版社,2016.12

(补药吃对才健康)

ISBN 978-7-5186-0758-7

I. ①补… II. ①施… III. ①补血—食物疗法
IV. ①R247-1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 318979 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:180 千字

2016 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、阿胶	(1)
(一) 阿胶的故事	(1)
(二) 滋阴补血选用阿胶	(2)
(三) 阿胶药膳与方剂	(4)
1. 阿胶茶饮	(4)
2. 阿胶药酒	(6)
3. 阿胶药膳	(7)
4. 阿胶煎汤	(9)
5. 阿胶散剂	(15)
6. 阿胶膏方	(17)
7. 阿胶丸子	(21)
(四) 阿胶成药	(25)
二、熟地黄	(31)
(一) 六味地黄丸的故事	(31)
(二) 滋阴补肾选用熟地黄	(32)
(三) 熟地黄药膳与方剂	(33)
1. 熟地黄药酒	(34)
2. 熟地黄药膳	(36)
3. 熟地黄煎汤	(40)
4. 熟地黄膏方	(47)
5. 熟地黄丸子	(50)

(四)熟地黄成药	(57)
三、当归	(66)
(一)当归的传说	(66)
(二)补血调经选用当归	(67)
(三)当归药膳与方剂	(70)
1. 当归茶饮	(71)
2. 当归药酒	(72)
3. 当归药膳	(72)
4. 当归煎汤	(77)
5. 当归散剂	(81)
6. 当归膏方	(82)
7. 当归丸子	(83)
(四)当归成药	(86)
四、何首乌	(103)
(一)何首乌的故事	(103)
(二)益精血乌须发选用制首乌	(104)
(三)何首乌药膳与方剂	(106)
1. 何首乌茶饮	(106)
2. 何首乌药酒	(107)
3. 何首乌药膳	(108)
4. 何首乌煎汤	(111)
5. 何首乌膏方	(114)
6. 何首乌丸子	(115)
(四)何首乌成药	(117)
五、白芍	(127)
(一)白芍的传说	(127)
(二)养血柔肝选用白芍	(128)
(三)白芍药膳与方剂	(130)

1. 白芍煎汤	(131)
2. 白芍散剂	(135)
3. 白芍膏方	(137)
4. 白芍丸子	(139)
(四)白芍成药	(141)
六、紫河车	(148)
(一)名人养生重胎盘	(148)
(二)补益精气选用紫河车	(149)
(三)紫河车药膳与方剂	(151)
1. 紫河车药酒	(152)
2. 紫河车药膳	(153)
3. 紫河车煎汤	(160)
4. 紫河车散剂	(163)
5. 紫河车膏方	(164)
6. 紫河车丸子	(166)
(四)紫河车成药	(176)
七、西红花	(178)
(一)西红花与川红花	(178)
(二)养血活血的西红花	(179)
(三)西红花药膳与方剂	(181)
1. 西红花茶饮	(182)
2. 西红花药酒	(183)
3. 西红花药膳	(183)
4. 西红花煎汤	(184)
5. 西红花膏方	(185)
八、鸡血藤	(187)
(一)两种鸡血藤膏	(187)
(二)补血活血选用鸡血藤	(188)

(三)鸡血藤药膳与方剂·····	(189)
1. 鸡血藤药膳 ·····	(189)
2. 鸡血藤煎汤 ·····	(191)
(四)鸡血藤成药·····	(195)
九、桑葚 ·····	(198)
(一)桑葚的故事·····	(198)
(二)补血滋阴选用桑葚·····	(199)
(三)桑葚药膳与方剂·····	(201)
1. 桑葚药酒 ·····	(201)
2. 桑葚药膳 ·····	(202)
3. 桑葚煎汤 ·····	(203)
4. 桑葚膏方 ·····	(205)
5. 桑葚保健品 ·····	(207)
(四)桑葚成药·····	(207)
十、龙眼肉 ·····	(209)
(一)龙眼的故事·····	(209)
(二)补益心脾选用龙眼肉·····	(210)
(三)龙眼肉药膳与方剂·····	(211)
1. 龙眼肉茶饮 ·····	(212)
2. 龙眼肉药酒 ·····	(213)
3. 龙眼肉药膳 ·····	(217)
4. 龙眼肉煎汤 ·····	(227)
5. 龙眼肉散剂 ·····	(229)
6. 龙眼肉膏方 ·····	(229)
7. 龙眼肉丸子 ·····	(232)
(四)龙眼肉成药·····	(232)
十一、海参 ·····	(235)
(一)海参的故事·····	(235)

(二)补养精血选用海参·····	(236)
(三)海参药膳与方剂·····	(238)
1. 海参药膳 ·····	(239)
2. 海参膏方 ·····	(243)
3. 海参丸子 ·····	(244)
十二、芝麻 ·····	(245)
(一)养血益精润肠选用芝麻·····	(245)
(二)芝麻药膳与方剂·····	(246)
1. 芝麻茶饮 ·····	(246)
2. 芝麻药酒 ·····	(247)
3. 芝麻药膳 ·····	(248)
4. 芝麻煎汤 ·····	(250)
5. 芝麻膏方 ·····	(250)
6. 芝麻丸子 ·····	(253)
(三)芝麻成药·····	(255)

一、阿 胶

(一)阿胶的故事

在唐朝，山东阿城镇上住着一对年轻的夫妻，男的叫阿铭，女的叫阿娇。两人靠贩驴过日子。阿娇分娩后因气血损耗，身体虚弱，卧床不起，吃了许多补气补血的良药，也不见好转。

听老人说驴肉能补，阿铭让伙计宰了一头小毛驴，把肉放在锅里煮。谁知煮肉的伙计嘴馋，肉煮熟了，便从锅里捞出来吃。其他伙计闻到肉香，也围拢过来吃了起来，一锅驴肉不大一会儿全进了伙计们的肚里。这下，煮肉的伙计着了慌，拿什么给女主人吃？无奈，只好把剩下的驴皮切碎放进锅里，倒满水，升起大火煮起来。熬了足足半天才把驴皮熬化。住火候冷后，这锅东西竟凝固成胶块。伙计尝了尝，倒也可口，于是就把驴皮胶送给阿娇吃。阿娇尝了一口，觉得喷香可口，竟然不几餐便把一盆驴皮胶全吃光了。几天后，她食欲大增，气血充沛，脸色红润，有了精神。事隔年余，那位伙计的妻子也分娩了，产后气血大衰，身体十分虚弱。伙计忽然想起阿娇吃驴皮胶那回事儿来，于是，便向阿铭、阿娇夫妻买了一头毛驴，将驴皮熬成胶块给妻子吃。果然不几日，妻子便气血回升，肌肤红润，大有起色。

从此以后，驴皮胶大补，是产妇良药的事，便在百姓中传扬开了。

(二)滋阴补血选用阿胶

阿胶为驴皮熬制成的胶块,又叫驴皮胶。《中华人民共和国药典》:(阿胶)为驴皮经煎煮、浓缩而成的固体胶。

【性味归经】 味甘,性平;归肺、肝、肾经。

【功能主治】 补血止血,滋阴润肺。适用于血虚证,虚劳咯血、吐血、尿血、便血、血痢,妊娠下血、崩漏,阴虚心烦失眠,肺虚燥咳,虚风内动之痉厥抽搐。

【补益妙用】

(1)阿胶补血作用较佳,为治血虚的要药,用于血虚萎黄,眩晕,心悸。

(2)阿胶善于止血,对一切失血之症,均可应用,以咯血、便血、崩漏等用之较为适宜。

(3)阿胶能滋阴而润燥,用于热病伤阴,虚烦不眠。

(4)阿胶与麦冬、沙参、马兜铃等配伍,养阴润肺止咳,治疗阴虚咳嗽。

(5)阿胶还可用于治疗便秘、久痢,虚风内动等。

【历代医论】

《用药法象》:“止血安胎,兼除嗽痢。”

《神农本草经》:主心腹内崩,劳极洒洒如疟状,腰腹痛,四肢酸疼,女子下血,安胎。久服益气。

《名医别录》:丈夫小腹痛,虚劳羸瘦,阴气不足,脚酸不能久立,养肝气。

《药性论》:主坚筋骨,益气止痢。

《本草纲目》:疗吐血、衄血、血淋、尿血、肠风、下痢。女人血痛、血枯、经水不调,无子,崩中,带下,胎前产后诸疾。男女一切风病,骨节疼痛,水气浮肿,虚劳咳嗽喘急,肺痿唾脓血,及痈疽肿毒。

和血滋阴,除风润燥,化痰清肺,利小便,调大肠。

《本草纲目拾遗》:治内伤腰痛,强力伸筋,添精固肾。

《汤液本草》:益肺气,肺虚极损,咳嗽唾脓血,非阿胶不补。

朱震亨:久嗽久痢,虚劳失血者宜用。

《本草经疏》:主女子下血,腹内崩,劳极洒洒如疟状,腰腹痛,四肢酸疼,胎不安及丈夫少腹痛,虚劳羸瘦,阴气不足,脚酸不能久立等证,皆由于精血虚,肝肾不足,法当补肝益血。

【现代研究】

(1)主要成分:阿胶多由胶原及其部分水解产物所成,含氮 16.43%~16.54%,基本上是蛋白质。水解产生多种氨基酸,其中有赖氨酸 10%、精氨酸 7%、组氨酸 2%等。从产生的氨基酸看,阿胶与明胶相似,但前者之赖氨酸较多,且含胱氨酸,而缺乏色氨酸。含灰分 0.75%~1.09%,钙 0.079%~0.118%。

(2)药理作用:动物实验表明其有多种药理作用。

对血细胞影响。大量抽血造成犬失血性贫血后,用阿胶溶液灌胃(30 克/天,共 10 天),其红细胞和血红蛋白增加的速度比对照组快。

对钙代谢的影响。阿胶能改善动物体内钙平衡。用阿胶灌胃,同时在食物中加碳酸钙,能增加钙的吸收和在体内的潴留,使血钙略有增高;这种钙质载运作用可能与阿胶中所含甘氨酸有关。

防治进行性肌营养不良症的作用。用特别饲料喂养豚鼠,使全部造成进行性肌营养不良症,加用阿胶者,仅 20%发生,多数皆健康无症状。已发生此症后,再用阿胶,亦可使病症逐渐减轻。维生素 E 可防治此症,阿胶对此有效的原因,可能与其能防止饲料中维生素 E 的氧化破坏有关。该特殊饲料里有中等量的维生素 E,但因亦含动物性脂肪,易使维生素 E 氧化失效而造成此症。

其他作用。猫实验证明,在它创伤性休克危急期,用生理盐水亦难挽救的情况下,注射阿胶精制溶液,可使血压上升而转危

为安。

另外用市售阿胶于4例胆囊造影者,用15~20克,加水冲服,仅1人有明显胆囊收缩,其余3例无改变。

(三) 阿胶药膳与方剂

阿胶有用蛤粉炒的,做法先将蛤粉置锅中加热,至轻松时放入切好的骰形小块阿胶,炒至鼓起成圆珠状,呈黄白色,立即取出,筛去蛤粉,放凉用,称为蛤粉炒阿胶。如用蒲黄炒的,称为蒲黄炒阿胶。

【用法用量】 阿胶在中医传统的丸散膏丹里用得十分普遍,现代用于煎剂、浸酒、做散、熬膏;成药入丸剂、胶囊、冲剂、糖浆、口服液等,居家可用作茶饮、甜点、药膳的原料。一次量为9~15克。

【注意事项】

(1) 内有瘀滞,脾胃虚弱、消化不良以及有表证者,均不宜。

(2) 密闭,置阴凉干燥处贮藏。

1. 阿胶茶饮

阿胶人参茶

【原料】 阿胶珠10克,人参1克,冰糖适量。

【做法】 将人参切成片,连同阿胶珠放杯中,加冰糖,冲入沸水,代茶饮。

【用法】 随饮随加开水,最后嚼下人参渣。

【说明】 中医将大脑功能归于“神”,所谓“神而明之”,是说神的功能健全,就能明白事理。杨士瀛说“阿胶益神”,是说阿胶有益智健脑之功用。本方以阿胶与人参同用,气血同补,有助于补气补血,益智健脑。

阿胶参乳汁

【原料】 阿胶 30 克,鲜人参 30 克,蜂乳 50 克,白糖 100 克。

【做法】 阿胶放杯中,冲入沸水,再将杯放锅中,隔水炖烊;将鲜人参洗净,切成小片,放锅中,加水 500 毫升,煮沸后用小火焖半小时,停火待凉,过滤取汁;将蜂乳倒入锅内,用冷开水 250 毫升调匀,置于火上加热,放入白糖,不断搅拌均匀,停火待凉;把人参汁倒入蜂乳白糖汁中,不断搅拌至均匀,冷却后即可饮用。

【用法】 每日服 2 次,每次 2 匙,于空腹时用温开水化开服下。

【说明】 本饮益气润肤,坚持服用,有助于美容养颜。方中鲜人参也可用红参或生晒参代替。以上为 5 天量,可连服 3 个周期。

阿胶芝麻饮

【原料】 阿胶 10 克,黑芝麻 50 克。

【做法】 先把阿胶放杯中,加米饮汤,再把杯子放锅中,隔水炖,边炖边用筷子搅动,至阿胶完全化开;黑芝麻放锅中炒熟,加工成粉末;将芝麻粉拌入化开的阿胶浆中,即可饮用。

【用法】 早晚各服 1 次,于空腹时服下。

【说明】 本方滋阴润燥,对于血虚引起的便秘、面色无华、肌肤粗糙、头发早白等,均有治疗作用。

胶叶饮

【原料】 阿胶 10 克,艾叶 10 克,红糖 25 克。

【做法】 先把阿胶放杯中,加沸开水,再把杯子放锅中,隔水炖,边炖边用筷子搅动,至阿胶完全化开;将艾叶放砂锅中,加水浸 1 小时,煎取汁,连煎 2 次;合并 2 次煎汁,兑入化开的阿胶浆,加红糖搅和,即可饮用。

【用法】 每日1剂，分2次温服。

【说明】 汉代名著《金匱要略》治妊娠腹痛方胶艾汤，主治虚寒腹痛，主症有妊娠小腹冷痛、绵绵不止、形寒肢冷、面少血色、食欲减退、大便稀溏等。本方以阿胶补肾益精，加艾叶暖宫散寒，对于妊娠腹痛属于精亏有寒者较为适宜。

胶 蜜 汤

【原料】 炒阿胶6克，连根葱白3根，蜂蜜2匙。

【做法】 葱白洗净，放锅内，加阿胶炖煮，边用小火炖，边不住手搅动，至阿胶化开，去葱白，兑入蜂蜜即成。

【用法】 每日1剂，于食前温服下。

【说明】 本方出自于中医古籍《仁斋直指方》一书，有养血生津、润肠通便及延缓衰老的作用，适宜于治疗老年人及体质虚弱，或大出血后精血亏虚出现的大便干涩病症者。

2. 阿胶药酒

阿胶苡仁酒

【原料】 阿胶250克，薏苡仁500克，黄酒2500毫升，红糖250克。

【做法】 将薏苡仁、阿胶一并发瓷瓶中，加黄酒、红糖盖好，每日摇动1次，14天后打开瓶盖，用洁净木棒搅拌，待阿胶完全溶化后，滤取酒渣，另瓶盛贮备用。

【用法】 每日1次，每次50毫升，加温后服用。

【说明】 《本草纲目》记载，驴皮“煎胶食之，治一切风毒，骨节痛，呻吟不止，和酒服更良”。薏苡仁有祛风湿的作用，合阿胶浸酒，而有强筋健骨的作用，有助于防治血虚经筋失养，关节肌肉酸痛，缠绵不已之病症者。

3. 阿胶药膳

阿胶鸡子汤

【原料】 阿胶 12 克,鸡蛋 2 枚,冰糖 30 克。

【做法】 先将阿胶加水 200 毫升煎沸,边煮边搅动,使阿胶完全溶化;磕开鸡蛋,放阿胶中,煮至蛋熟,兑入冰糖即成。

【用法】 空腹时作点心食用。

【说明】 本方滋养阴血,对于妊娠烦躁,特别是表现为心中空虚、思想难以集中、不耐思考、睡眠不宁之病症,有较好的治疗效果。

阿胶莲子饮

【原料】 阿胶 10 克,莲子心 1.5 克,冰糖适量。

【做法】 莲子心放锅中,加水煎煮 20 分钟,弃渣取汁,放入锅中,加入阿胶、冰糖,边用小火熬煮,边不断搅动,至阿胶完全化开即可。

【用法】 每日 1 料,于晚餐后 2 小时食用。

【说明】 本方有养血、清心、安神的作用,连续服用 1~2 周,可使睡眠质量提高,改善睡眠不良状况。

阿胶参螺羹

【原料】 阿胶 15 克,红参 3 克,鱼鳔 3 克,莲肉 15 克,鹿茸 3 克。

【做法】 先把阿胶放杯中,加黄酒,再把杯子放锅中,隔水炖烊;红参、鱼鳔、鹿茸加工成粉末,过筛取粉;莲肉加水浸半天,去心,放锅中,加水炖熟;将阿胶浆倒入莲肉中,再调入红参等粉末,加红糖调味即可。

【用法】 每日 1 料，于睡前半小时食用。

【说明】 本方温阳、补肾、益精，适宜于肾阳亏虚，肾精亏损，阳痿不育者采用。连服 7 天为 1 个疗程，停药 7 天后再服第二个疗程，连用 2 个疗程后。也可制丸服用，方法是：除阿胶另烱外，其他各药一并加工成粉末，再用阿胶浆糊丸，每次服 3 克。

三七肉饼

【原料】 阿胶 10 克，三七 6 克，红参 3 克，面粉 100 克。

【做法】 先把阿胶放杯中，加沸开水，再把杯子放锅中，隔水炖，边炖边用筷子搅动，至阿胶完全化开；将红参、三七加工成粉末，过筛取粉。将红参、三七粉及阿胶浆一并和入面粉中，放少许食盐，揉面成饼，上笼蒸 30 分钟即成。

【用法】 作主食，每日 1 次。

【说明】 本方补气益阴，养血化瘀，适宜于经来量少、痛经时作者食用。本饼宜即做即食，在吃饼的同时，可用生姜 3 片，红糖 30 克，水煎取汁饮服。

阿胶枸杞饼

【原料】 阿胶 250 克，枸杞子 150 克，砂仁 10 克，紫河车 60 克，熟地黄 150 克，炙龟甲 60 克，怀山药 150 克，党参 60 克，茯苓 60 克，远志 15 克。

【做法】 枸杞子洗净，放碗中，加适量清水泡软，上屉蒸 5 分钟取出；阿胶放杯中，加黄酒至淹没，浸 24 小时，放锅中，隔水炖化；熟地黄、紫河车等分别加工成粉末，过筛取粉。将枸杞子加入烱化的阿胶浆中，再加入药粉，搅拌均匀，做成薄饼，烤干备用。

【用法】 每日 2 次，每次 30 克，于空腹时嚼食。

【说明】 本方中阿胶、紫河车、熟地黄、龟甲、枸杞子补肾填精；怀山药、茯苓、党参益气宁神，远志化痰清心。各药合而用之，

补肾益精，健脾养心，有助于小儿佝偻病的防治。小儿佝偻病常见症状为睡时易惊，烦躁不安，夜间多汗，囟门迟闭，出牙迟缓，严重者有枕秃、方颅、串珠肋、胸廓和下肢畸形等骨骼改变，甚至出现“鸡胸”“龟背”等。

4. 阿胶煎汤

人 参 汤

【原料】 炙阿胶、煨诃子、赤茯苓各 30 克，红参 15 克，陈皮、炙甘草各 10 克。

【做法】 将红参及其他各药分别加工成粗末，混合后装瓶备用。

【用法】 一次取药末 9 克，加生姜 5 片，大枣 3 枚，水适量，煎取药汁温服。

【说明】 本方出自《圣济总录》，功能温中理气，适宜于治疗便血，胃脘疼痛，痛引胁肋，不思饮食。

八味安胎汤

【原料】 阿胶、白术各 15 克，杜仲、桑寄生各 24 克，黄芩、紫苏梗各 12 克，砂仁、艾叶炭各 6 克。

【做法】 上药除阿胶外，同放砂锅中，加水浸 1 小时后煎取药汁，连煎 2 次，合并煎汁，兑入烊化的阿胶浆即成。

【用法】 每日 1 剂，分 2 次温服。

【说明】 本方主治先兆流产，治疗 45 例，结果显效 26 例，有效 16 例，无效 3 例。

阿胶四物汤

【原料】 阿胶 10 克，干地黄 20 克，当归 10 克，川芎 5 克，赤