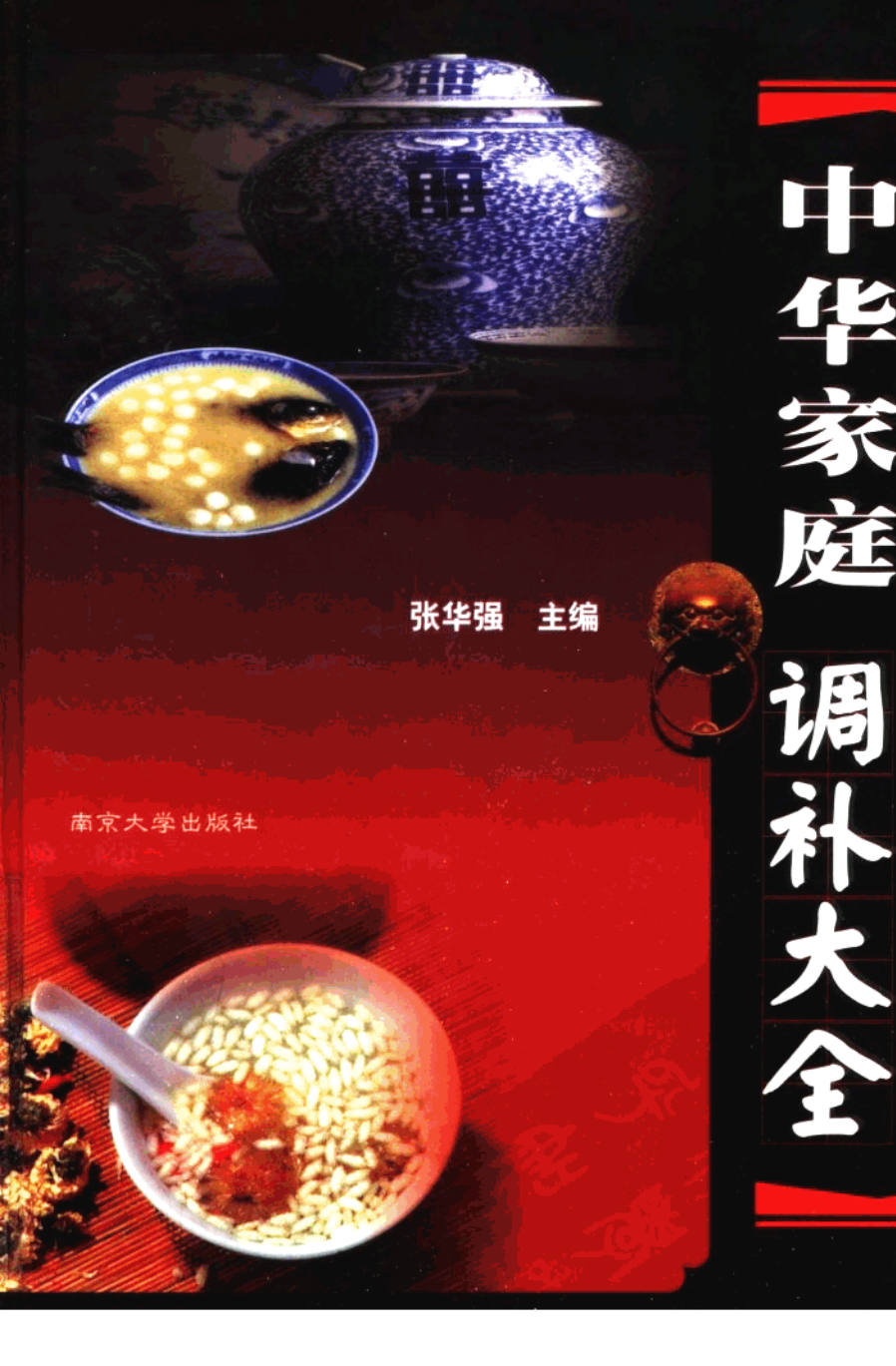


中华家庭 调补大全

张华强 主编

南京大学出版社



张华强 主编

中华家庭调补大全

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华家庭调补大全/张华强主编. —南京:南京大学出版社, 2001.9

ISBN 7-305-03740-0

I. 中... II. 张... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第059430号

书 名 中华家庭调补大全

编 著 者 张华强

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京汉口路22号 邮编 210093

电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3303347

网 址 www.njupress.com

电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 850×1168 1/32 印张 24 字数 646千

版 次 2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印 数 1-5000

ISBN 7-305-03740-0/R·140

定 价 39.00元

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请在所购图书销售部门联系调换。

编 委 会

主 编 张华强

副主编 丁冠明 张婉文 程 革 丁仁祥
顾奎兴 倪 正

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁仁祥	丁冠明	于红娟	王继明
朱启勇	沈宇清	沈美兰	陈晓斌
杨桂云	张婉文	查安生	倪 正
柳传玲	顾奎兴	袁 斌	黄庆娟
龚延华	郭海英	曹铁民	程 革
蔡建伟			

前 言

中华民族有着悠久的历史 and 灿烂的文化。在上下五千年的漫漫岁月里,人们为了生存、繁衍和发展,与各种危害健康的疾病进行了不懈的斗争。特别是在科学技术尚不发达的历史时期,我们的祖先“茹毛饮血”,“尝百草之滋味,水泉之甘苦”,反复实践,不断总结,用生命和智慧铸就了中国传统医药学。中国医药学是一个伟大的宝库,在世界医林中独具特色和优势。它那丰富而科学的理论一直指导我们防治疾病。它对人体生理病理也有别具一格的认识和见解,认为健康的标志是阴阳平衡,气血调和,反之则有可能患病。海内外的炎黄子孙多以此为指导,或请医者处方熬膏冬令进补,或往市井自觅保健品调补养生。目的是调理气血阴阳,使之阴平阳秘,气血调和,却病延年,健康长寿。因此,营养食品如雨后春笋层出不穷,保健品市场炙手可热长盛不衰。但是,如何做到使用得当,使之百利而无一害,这是人们长期渴望得到的知识。为此,我们组织了从事医疗、教学、科研工作的中医药、中西医结合专家,在阅读了大量有关文献的基础上,结合自己的工作经验,编写了本书。

全书分上、中、下三篇,共十五章。上篇介绍调补常识及各类人群调补特点;中篇介绍数百种谷、肉、果、菜和补益中药的营养成分、功效和调补对象;下篇根据不同人群、病种,分内、妇、儿、肿瘤及其他五大类,按照中医辨证调补的原则,每个病症又分设3~5个证型,每个证型下列4~6个调补方。全书共收载病种百余个,调补药膳近两千种,并分别交代了制作方法与宜忌。原料易购易得,制作简便,在寻常百姓家庭即能完成。本书介绍的病种之多、药食之广、药膳之

全,在面世的同类著作中尚属鲜见。全书语言朴实,通俗易懂。希望本书能成为病后康复者及寻常百姓尤其是老年读者的良师益友。

由于参加本书撰写的作者较多,理论水平、实践经验、写作风格、生活知识难求一致,而且“全”是相对的,“不全”是绝对的,疏漏与缺憾在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2001年5月

目 录

上 篇

第一章 调补常识	3
第一节 调补的含义.....	3
第二节 调补的功用.....	3
第三节 调补的历史.....	4
第四节 调补的宜忌.....	6
(一) 调补与中医辨证的关系.....	6
(二) 调补与日常饮食的关系.....	6
(三) 调补与其他药食的关系.....	8
(四) 调补与季节的关系.....	9
第五节 调补的不良反应	10
第二章 常用调补法	11
第一节 药食调补法	11
第二节 精神调摄法	18
第三节 生活调理法	21
第四节 气功调理法	29
第五节 按摩法	39
第三章 不同体质的调补	44
第一节 气虚的调补	44
第二节 血虚的调补	48
第三节 阴虚的调补	51

第四节 阳虚的调补	54
第五节 脾胃虚弱的调补	58
第六节 脾肾阳虚的调补	61
第七节 肝肾不足的调补	64
第八节 肺脾气虚的调补	67
第四章 儿童的调补	71
第一节 儿童的生理病理特点	71
第二节 儿童调补的特点	72
第五章 青少年的调补	74
第一节 青少年的生理病理特点	74
第二节 青少年调补的特点	77
第六章 中老年的调补	83
第一节 中老年的生理病理特点	83
第二节 中老年调补的特点	84
第七章 妇女的调补	86
第一节 妇女的生理病理特点	86
第二节 妇女调补的特点	91
第八章 肿瘤病人的调补	101
第一节 肿瘤的病因病理特点	102
第二节 癌前征兆及防治	105
第三节 肿瘤调补的方法和特点	107

中 篇

第一章 常用补益中药	119
第一节 补气药	119
人 参	119
党 参	120
黄 芪	121
山 药	122

白术	123
大枣	124
甘草	125
太子参	126
西洋参	126
绞股兰	127
第二节 补血药	128
白芍	128
桑椹	129
当归	130
熟地黄	131
阿胶	131
何首乌	132
龙眼肉	133
第三节 补阴药	134
枸杞子	134
麦冬	135
玉竹	136
女贞子	137
山萸肉	138
天冬	139
百合	140
石斛	141
黄精	142
北沙参	143
南沙参	144
龟板	145
鳖甲	146
第四节 补阳药	147

鹿茸	147
鹿角胶	148
巴戟天	149
肉苁蓉	150
仙茅	151
淫羊藿	151
杜仲	152
狗脊	153
续断	154
骨碎补	155
补骨脂	156
菟丝子	157
益智仁	157
冬虫夏草	158
蛤蚧	159
紫河车	160
第二章 常用补益食品	162
第一节 谷物类	162
梗米	162
籼米	162
糯米	163
大麦	164
小麦	164
燕麦	165
玉米	166
小米	166
高粱	167
薏米	168
第二节 肉、禽、蛋类	169

猪肉	169
牛肉	170
羊肉	171
驴肉	172
狗肉	173
兔肉	174
鹿肉	174
鸡肉	175
鸭肉	176
鹅肉	177
鸽肉	177
鹌鹑肉	178
雀肉	178
鸡蛋	179
鸭蛋	180
鸽蛋	180
鹌鹑蛋	181
牛奶	181
羊奶	182
蜂蜜	182
蜂乳	183
燕窝	184
胡椒	185
花椒	185
八角茴香	186
肉桂	186
丁香	187
第三节 蔬菜类	188
大白菜	188

青菜	188
苋菜	189
菠菜	190
旱芹	190
番茄	191
茄子	191
莴苣	192
辣椒	193
萝卜	193
胡萝卜	194
土豆	195
芋艿	195
大头菜	196
韭菜	197
香葱	197
洋葱	198
大蒜	199
生姜	199
竹笋	200
茭白	201
慈菇	201
第四节 野菜类(I)	202
木耳	202
银耳	203
金针菇	203
平菇	204
猴头菌	205
口蘑	206
荠菜	207

金针菜	208
芥菜	208
茼蒿	209
莼菜	209
发菜	210
蕻菜	211
鱼腥草	211
第五节 野菜类(Ⅱ)	212
马齿苋	212
苜蓿	213
草决明	213
螺丝菜	214
枸杞头	215
菊花脑	215
桔梗	216
败酱草	217
马兰头	217
豌豆苗	218
茺荑	218
香椿头	219
苦菜	220
蕨菜	221
第六节 水产类(Ⅰ)	222
青鱼	222
鳊鱼	223
鲤鱼	224
鲫鱼	225
鲩鱼	225
鳊鱼	226

鲢鱼	227
鳊鱼	228
鳙鱼	229
鲮鱼	229
鲈鱼	230
鲟鱼	231
鲢鱼	232
草鱼	232
黄颡鱼	233
第七节 水产类(Ⅱ)	234
乌鳢鱼	234
鲢鱼	235
白鱼	235
泥鳅	236
鳖	237
河虾	238
乌龟	239
螃蟹	240
田螺	241
蛭子	242
蚌	243
螺蛳	244
藕	245
菱	246
荸荠	246
第八节 海产类	247
带鱼	247
鲳鱼	248
黄花鱼	249

鲳鱼	250
鲚鱼	251
银鱼	252
章鱼	253
鲛鱼	253
鲭鱼	254
蚶	255
牡蛎	256
蛭	257
蛤蜊	258
淡菜	258
海带	259
紫菜	260
海参	261
海蜇	262
对虾	263
龙虾	264
乌贼鱼	265
第九节 豆类	266
黄大豆	266
黑大豆	267
蚕豆	267
绿豆	268
红小豆	269
扁豆	270
刀豆	271
豇豆	271
豌豆	272
白饭豆	273

第十节 瓜类	274
西瓜	274
冬瓜	275
丝瓜	275
南瓜	276
黄瓜	277
甜瓜	278
苦瓜	278
地瓜	279
蒲瓜	280
木瓜	280
第十一节 水果类	281
葡萄	281
梨	283
苹果	283
香蕉	284
桔	285
柑	286
橙	286
柚	287
金桔	288
佛手柑	288
柠檬	289
杏	290
李子	290
桃	291
櫻桃	292
猕猴桃	293
柿子	293

枇杷	294
石榴	295
荔枝	296
龙眼	297
菠萝	298
罗汉果	298
芒果	299
无花果	300
椰子	301
槟榔	301
花红	302
甘蔗	303
山楂	304
杨梅	304
刺梨	305
第十二节 干果类	306
橄榄	306
胡桃仁	307
栗子	308
松子	309
香榧子	309
榛子	310
乌梅	311
白果	312
花生	313
向日葵子	314
莲子	315
黑芝麻	316