

中国补品

主编 郑大坤



中医古籍出版社

中 国 补 品

主 编 郑大坤

编 委 (按姓氏笔画为序)

成启予 许芝银 汪受传

编写人员 (按姓氏笔画为序)

马家忠 刘 辉 沈大庆

沈晓雄 张雪华 赵星华

唐传俭 翟亚春

中 医 古 籍 出 版 社

前 言

补品就是能够增强人体体质、改善虚弱状态的食物和中药。它是中华传统医学中的瑰宝，在我国人民的健康事业中发挥了重要作用。改革开放以来，随着人民生活水平的提高和国际交往的增加，补品应用正以前所未有的速度迅速普及。在国内，补品已广泛进入各级医疗机构和广大家庭，成为他们防病治病、强身抗老的有力武器；在国外，补品正日益引起众多国家和地区的关注和重视，产生了较为广泛的影响。因此，系统总结补品的理论研究和实践经验，以便科学合理地指导补品的应用，已经成为中医学术界的当务之急。有鉴于此，我们在临床应用补品经验的基础上，广泛搜集资料，深入分析研究，总结编写了这部《中国补品》。

本书首列补品概论，简要论述了补品的基本理论和基本技术，试图提出补品的理论体系。而后介绍实用补品215种和常用补方655首。各种补品依据其主要功效归纳为补气、补精血、补阴和补阳四大类。每一大类中又依据其主要补养的脏腑分为若干小类。每种补品先概述其科属、别名、产地等一般知识，而后按性味、归经、功效、适应证、初加工法、临床应用、注意事项、鉴别和保管等项分述。“适应证”项内逐条介绍其适用的证型、主症和常见疾病。“临床应用”项内介绍有代表性的补方1~6首，每首补方均具体介绍其原料（包括主料和辅料）、用法（包括制作和服食）、功用（包括功效和应用）。“注意事项”项内介绍毒副作用和禁

忌，补益中药还介绍其常用量，至于补益食物的用量则不作规定，可酌情而定。“鉴别”项内介绍其真伪和优劣的鉴别。以上各项中，性味、旧经、功效、适应证和临床应用5项为必备项目，每种补品均予详细论述。其余4项则为非必备项目，根据具体内容酌情介绍。附篇则简要介绍各科疾病和养生保健的补养疗法，并综合介绍补品现代研究概况，以供临床应用时参考。

本书编写中力图体现三个特点。一曰“全”，即全面总结补品的研究和应用。本书将实用的补品基本上收载无遗，有关补品的知识也详细介绍，集古今补品之大成；二曰“准”，即指导临床准确地辨证施补。所有补品按其功效细分为四大类二十小类；每种补品及其补方均逐条介绍适应证，每条适应证均交待清楚其证型、主要症状和常见疾病；三曰“新”，即充分反映新成果、新经验。近年来运用现代科学技术研究补品的新成果、临床上应用补品防治疾病的新经验和群众服食补品的新方法等，均在书中得到了充分反映。同时，本书内容力求明确具体，文字力求通俗易懂，以便于海内外中西各级医务人员、中医爱好者和广大群众阅读与应用。

本书编写过程中，承蒙海内外有关学者的热情关心；书稿完成后，又蒙著名中医理论家、中华全国中医学会中医基础专业委员会副主任委员、南京中医学院王新华教授赐序，谨此一并致谢。

郑大坤

1991年6月于南京

序 言

补品，泛指能增强人体体质与改善虚弱状态的食物和中药。补品的应用，在我国已有数千年的历史，它为中华民族的繁衍昌盛作出了重要的贡献。历代医家对此虽已积累了丰富的经验，但其有关论述却散见于众多古籍之中，尚未有补品专著问世，这给后学对于补品的研究与应用带来诸多不便。《中国补品》的出版，填补了这方面的空白。

该书共收载补品200余种，详细叙述了各种补品的性味、归经、功效、适应证、临床应用、注意事项等内容，并经过综合归纳，总结出补品的基本理论和临床各科的补养疗法，成为第一部较为系统而内容丰富的补品专著。

该书首先概论了补品的功效与应用，确立了辨证施补的理论原则。而后着重详述了各种补品的功效、适应证和常用补方的组成、功用等，以利于临床根据辨证施补原则来选择补品和补方。附篇简要介绍了各科疾病辨证施补的方法，为补品的临床应用提供了具体指导意见。

该书的主要特点就是以辨证施补为主线，贯穿于全书的始末，将补品应用与中医理论紧密地结合起来。它既是中医治疗学的一个有机组成部分，又为中医治疗学的一个新的分支学科。从而为补品的合理应用创造了条件，拓宽了领域，将对补品的发展和传播将会产生深远的影响。这正是该书的学术价值和实用价值之所在。

郑大坤先生六十年代就读于南京中医学院，毕业后长期

从事中医临床、教学和编辑工作。他在补品研究和中医治疗男性疾病方面，勇于探索，勤于实践，积累了较为丰富的经验，曾先后编著出版了《大补小吃——补品食谱》和《壮阳疗法》等书，得到广大读者的好评。近年来，他又扩大研究，努力发掘，深入总结辨证施补的规律，终于主编完成了这部《中国补品》专著，为丰富临床治疗开辟了一条新的途径，并为建立补品学科奠定了基础。这在弘扬民族文化，发掘祖国医学宝藏方面，做了一项十分有益的工作。

是书问世，可喜可贺，欣然命笔，特为之序。

王 新 华

于南京中医学院

1991年5月

绪 言

一、补品的定义和特点

补品是指能够增强人体体质、改善虚弱状态的食物和中药。自古以来，我国人民就珍爱补品，广泛应用补品防病治病、强身抗老，补品对中华民族的繁衍昌盛作出了独特的贡献。概括起来，中国补品具有三个显著的特点：

1. 历史悠久，积累了丰富的实践经验，记载于众多的文献之中。我国应用补品的历史，至少已有三千多年，可谓源远流长。在这漫长的岁月中，补品不断地应用于保健和医疗，从未间断过，因而积累了大量行之有效的经验。这些经验收载于历代各种中医中药著作之中，内容十分丰富。即使是非医药著作，甚至文学作品中，也常有论述和描写，形成了一种独特的文化现象，蕴藏着丰富的科学知识。

2. 以中医中药基本理论为指导，突出辨证施补的原则。补品是中药的一部分，对它的认识是完全建立在中药理论的基础上的，补品的应用也是完全以中医学的基本理论为指导而进行的。历代医药学家通过实践，对每一种补品看作如同中药一样具有寒、热、温、凉四性和咸、酸、苦、甘、辛五味，因而能调节人体气血阴阳和五脏六腑，从而发挥其补养作用，用于保健和医疗。但是，任何一种补品都不是包治百病的灵丹妙药，每一种补品只能适用于一定的体质和一定的病情。因此，必须根据不同的体质和不同的病情，选择适宜

的补品，即辨别不同的证型予以恰当的补养，才能收到满意的效果，这就是“辨证施补”。

3.安全无毒，副作用小，服食方法丰富多采，深受群众的欢迎。补品绝大多数来源于天然的动、植物，一般来说没有明显的毒性，副作用也较小。与化学制剂相比，它安全可靠，宜于长期服用。而且大部分补品可制成美味食品，其它一些补品虽不能单独制成食品，但也可以配伍在食品中，供人们食用。补品可以制成菜肴、羹汤、粥、饭、面点、饮料、酒、零食、膏滋等多种形式的食品，因而易于被人们接受。尤其是老人和小儿，往往厌于药而喜于食，补品既可供食用，又能发挥保健和医疗作用，所以受到他们的普遍欢迎。

正因为我国传统补品具有如此宝贵的特色，所以经受了历史的检验，沿用数千年而不衰，而且还流传海外，产生了深远的影响，具有强大的生命力。

中国补品就是研究中国传统补品及其在保健和医疗方面的应用的一门实用性科学。它的内容包括补品及其应用（即补养疗法）的理论、经验和具体方法。它首先对我国古代文献中有关补品及其补养疗法的理论和经验加以全面整理，认真总结，继承其合理的部分，扬弃其不合理的部分。并在此基础上充分吸收当代运用现代科学技术方法研究补品的新成果，临床上应用补品防治疾病的新经验和广大群众服食补品的新方法，做到发皇古义，融合新知，既有系统理论，又有具体应用，成为中华传统文化中的一门新兴学科。我们深信，中国补品必将以其特有的优势跻身于世界传统医学之林。

二、补品发展源流简介

补品的应用在我国历史悠久，源远流长。现根据其发展

的过程，分为先秦、秦汉、晋隋唐宋和金元明清四个历史时期简要介绍。

在原始社会和奴隶社会的漫长年代，随着食物品种的逐步增多和医药知识的逐步积累，补品中的应用也逐步萌芽，到了周代已成雏形。据《周礼·天官》记载：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、六羞、百酱、八珍之剂”。当时食医专管调和食味，注意营养，防止疾病，确定四时的饮食，是专为王家服务的。可见当时已将食治食补提到很高的地位，而且逐渐成为专业。书中又载：“以五味、五谷、五药养其病。”说明当时已知道应用多种具有补益作用的食物和中药补养身体，促进病愈。此事约在公元前1066年左右，距今已有三千多年。

秦汉时期出现的一批中医学早期著作，分别从食物、中药、中医理论和临证方面反映了当时补品应用的水平，是研究补品的珍贵资料。马王堆西汉古墓出土的简书《十问》写道：“君必食阴以为常，助以柏实盛良，饮走兽泉英，可以却老复壮，曼泽有光。”这段话的意思就是：必须经常服食滋阴的食物或药物，加上柏实就很好。饮用牛、羊乳或动物阴茎及睾丸熬汤，可以延缓衰老、恢复健康，使容颜焕发而有神彩。帛书《五十二病方》记载的药物中有谷类15种、菜类10种、果类5种、禽类6种、兽类23种、鱼类3种，共计92种，其中补品占较大比例。书中记载病症50余种，不少都可以用这些补益食物予以补养。中医经典著作《黄帝内经》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”《神农本草经》是我国最早的药学专著，书中记载365种中药，其中具有补益作用者达50多种，而且重点记载了人参、鹿茸、黄芪、当归、地黄、枸杞等

著名的补益中药。例如：“人参气味甘寒无毒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。”汉末医圣张仲景的《伤寒杂病论》以六经论伤寒，以脏腑论杂病，提出了辨证施治的原则，创造了不少补益名方，为后世补法的发展打下了基础。

晋隋唐宋时代，在对前人经验总结的基础上，补品的应用逐步发展。晋代葛洪所著《肘后方》中，首先记载了用猪胰治疗消渴（即糖尿病），开创了以脏补脏的补养方法。初唐著名医家孙思邈提倡中老年人宜“四时勿阙补药”。他对补益方药的研究十分精深，著有《千金方》，创制了众多的补方，例如羊肉汤、羊肉当归汤、羊肉杜仲汤等。唐宋期间出现了一批食疗著作，例如孟诜的《食疗本草》、昝殷的《食医心鉴》、杨晔的《膳夫经手录》、陈士良的《食性本草》、陈达叟的《本心斋蔬食谱》、林洪的《山家清供》等，这些食疗著作中收录了不少补品，较大地丰富了补品的内容。

金元明清时代，由于各民族文化的交流和补品应用经验的积累，补品的品种有了很大的扩充，对补养疗法的认识也进一步深化。金元医家刘完素著《素问玄机原病式》，倡火热病机之说，以降心火、益肾水为主治疗火热病；张从正著《儒门事亲》指出：“养生当论食补”，“精血不足当补之以食”，主张食养补虚；李杲著《脾胃论》，极力提倡营养疗法，主张用甘温类补药如人参、黄芪等补益脾胃、培养元气；朱丹溪著《丹溪心法》，倡“阳常有余，阴常不足”之论，示后人注重保存阴精。元代医家忽思慧著《饮膳正要》，从健康人的饮食补养立论，继承了食、养、医结合的传统，而且收录了西域等少数民族的补益食物，是我国古代著名的

营养学专著。在古代的很长时期内，限于当时的科学水平，人们企图通过服食铅、汞等金丹之药而获得长寿，以致屡遭不幸，悲剧丛生。明代伟大的药学家李时珍对这种服食金石“延寿”之术深恶痛绝，进行了严厉的批判，同时十分重视动、植物类补品，这在他的药学巨著《本草纲目》中得到了充分的体现。以五加为例，书中记载其有补中益精、强志延寿之效，治风湿痿痹、壮筋骨，其功良深。他并转引唐慎微语“宁得一把五加，不用金玉满车”，又介绍造酒之方：将五加根皮洗净，去骨、茎、叶，也可以水煎汁和曲酿米。酒成，时时饮之。“加远志为使更良”。能祛风湿，壮筋骨，顺气化痰，添精补髓，“久服延年益老”。再以蜂蜜为例，书中记载其入药功用有五，“清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也”。生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而如平，故能解毒；柔而润泽，故能润燥；缓可去急，故能止心腹疮疡肌肉之痛；和可以致中，故能调和百药，而与甘草同功。他并引用陶弘景语：“石蜜，道家丸饵，莫不须之，仙方亦单服食，云至长生不老也。”明末医家张景岳对补益方药颇有研究，他在《真阴论》中强调：阳非有余，而阴则常不足。他认为，阴精正是阳气的根本，阳化气，阴成形，如无阴精之形，便不足以载阳气。所以物之生，生于阳；物之成，成于阴。阴精与阳气互根而不可分。到了清代，随着科学水平的提高，人们不再轻信金丹“延寿”之说，因而补品也就更加受人推崇。以宫廷为例，喻化人参就是清宫中十分常用的补方。乾隆朝《上用人参底簿》记载：“自乾隆六十二年（宫中纪年，实为嘉庆三年）十二月初一始，至乾隆六十四年正月初三止，皇上共进人参三百五十九次，四等人参（实为上好品种，与民间评价不同）三十

七两九钱。“约每日为一钱左右。光绪朝慈禧太后《人参底簿》亦载：“自（光绪）二十六年十一月二十三日起，至二十七年九月二十八日，计三百三十一天，共用喻化人参二斤一两一钱”。每日亦约一钱左右。这种小量长服的进补方法对老年人补益强壮是很有好处的。乾隆、慈禧均获高寿，与喻化人参不无关系。在食补方面值得一提的有：王士雄的《随息居饮食谱》强调“人以食为养”，提出食物补养对生命的重要性；叶天士的《温热论》总结了热性病的食养经验，创制了养胃阴以善后的五汁饮；费伯雄的《食养疗法》首次明确提出“食养疗法”一词。

总之，中国补品经历了三千余年的发展，积累了丰富的经验，虽然未见学术专著出现，但其学术内容却大量地散见于各种中医中药古籍之中，加之与中医中药基本理论相结合，形成了一套比较完整的理论和方法，为建立补品学科准备了充分的条件。

三、补品的现状和前景

本世纪五十年代以来，补品的研究和应用有了很大的发展。中西医药工作者团结合作，采用了多种现代科学技术方法对补益中药的化学成分、药理作用和临床疗效等进行了大量的研究和观察，认为这些补益中药能够延长细胞寿命和生物生存时间，从而具有延缓衰老的效能，能够提高细胞免疫系统和体液免疫系统的功能，从而有利于预防癌症和传染病的发生；能够改善脑、心、肾等重要器官的功能，增强垂体——性腺轴和垂体——肾上腺皮质轴的功能，提高人体的呼吸、消化和造血功能，改善机体代谢状况和内环境，补充多种微量元素，从而使人体功能健全，精力充沛，中老年人则

有“返老还童”之感。此外，对补益食物的研究证实，它们能够提供人体必须的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和无机盐等各种营养物质，从而增强体质，保障健康。改革开放以来，我国人民的生活水平有了较大的提高，因而对补品的需求也与日俱增。补品及其制剂的生产，无论在品种上还是在产量上都有了很大的提高。补品已普遍进入广大群众的家庭，服食的方法也更加丰富多彩，成为他们养生保健和治疗疾病的有力手段。近年来，涌现出一批饮食治疗和养生中药专著，例如钱伯文等主编的《中国食疗学》和陈可冀主编的《抗衰老中药学》等，这些著作并非补品专著，但都在不同程度上涉及补品的内容。

虽然当前补品的生产和应用有了很大的发展，但是与日益增长的需求相比较，补品研究的水平提高得还不够快，补品知识的宣传开展得还不够广，以至在补品的生产和应用中还存在着一定的盲目性。例如，滥制补品的现象时有发生，滥服补品的现象更是普遍存在。这不仅造成大量的浪费，还影响补品保健和医疗作用的发挥，甚至对人体产生一些副作用。为了纠正补品生产和应用中的这些混乱现象，除了加强补品生产的管理和补品知识的宣传外，还必须建立补品学这门新学科，以促进补品的学术研究，提高补品的应用水平，充分发挥补品的保健和医疗作用。

化学药品问世数百年来，在治疗疾病方面发挥了很大的作用。但是，随着它的普遍使用，毒副作用大的弊端也日趋暴露。因此，从天然动、植物中寻找新的药源已成为当今世界药学发展的新潮流。中国补品绝大多数来源于动、植物，是得天独厚的天然药物资源。这自然引起国内外医药学界有识之士的关注。我国补品在国际上的影响日益增高，有些地

区还形成了“补品热”、“食疗热”、“中药热”，展示出广阔的应用前景。补品防病治病，强身抗老的原理目前尚未完全揭示，这就为基础医学、预防医学、临床医学、康复医学、长寿医学和药理学等等现代医学的领域内提出了一系列的重大课题，而对这些课题的深入研究，势必推动现代医学乃至整个生命科学的发展。科学家们预言，二十一世纪将是生命科学的世纪。可以预料，在未来的生命科学世纪中，中国补品将更加容光焕发。

补品是我们中华民族传统文化的瑰宝。继承和发扬这份宝贵的祖国医学遗产，必将对世界医学事业和人类的健康长寿作出重大贡献。

（郑大坤）

目 录

前言.....	(1)	二、肺系虚证.....	(15)
一、补品的定义和 特点.....	(1)	三、脾系虚证.....	(16)
二、补品发展源流 简介.....	(2)	四、肝系虚证.....	(20)
三、补品的现状和 前景.....	(6)	五、肾系虚证.....	(21)
第一章 概论.....	(1)	第四节 补品禁忌	(25)
第一节 补品功效	(1)	一、配伍禁忌.....	(25)
一、滋养脏腑组织 器官.....	(1)	二、病证禁忌.....	(26)
二、培补阴阳气血 精髓.....	(3)	第五节 补品加工	(27)
第二节 补养原则	(6)	一、菜肴的制作	(27)
一、补养求本.....	(6)	二、汤羹的制作	(28)
二、谨防留邪.....	(7)	三、粥的制作.....	(29)
三、顾护脾胃.....	(8)	四、饭的制作.....	(29)
四、适合个体.....	(9)	五、面点的制作	(30)
五、顺应自然.....	(10)	六、饮料的制作	(31)
第三节 辨证施补	(12)	七、酒的制作.....	(32)
一、心系虚证.....	(13)	八、零食的制作	(33)
		九、汤药的制作	

..... (34)	青蛙肉..... (66)
十、丸药的制作	泥鳅..... (68)
..... (36)	鲛鱼..... (70)
十一、药散的制作	青鱼..... (71)
..... (37)	鲚鱼..... (72)
十二、膏滋的制作	鲃鱼..... (74)
..... (37)	土附..... (75)
第六节 补品服食	鳊鱼..... (76)
..... (38)	鲈鱼..... (77)
一、补益食品的服	鳊鱼..... (79)
食..... (38)	杜父鱼..... (80)
二、补益药剂的服	鲟鱼..... (81)
食..... (41)	黄颡鱼..... (83)
第二章 补气类..... (43)	鲛鱼..... (84)
第一节 补益脾胃	鲟鱼..... (85)
..... (44)	鲫鱼..... (87)
熊肉..... (44)	梗米..... (89)
野猪肉..... (45)	粟米..... (90)
水牛肉..... (46)	黄大豆..... (92)
牛肚..... (49)	豇豆..... (93)
火腿..... (50)	扁豆..... (95)
猪脾..... (52)	白豆..... (96)
猪肚..... (53)	甘薯..... (97)
羊肚..... (55)	香蕈..... (98)
鼠..... (58)	蘑菇..... (100)
兔肉..... (59)	猴头菇..... (102)
鹅肉..... (61)	菱..... (104)
鹌鹑..... (63)	菱粉..... (105)
雉..... (64)	刺菱..... (106)

榛子.....	(107)		(153)
椰子瓢.....	(108)	熊掌.....	(153)
樱桃.....	(110)	鸡卵.....	(157)
白术.....	(111)	鹌鹑卵.....	(159)
茯苓.....	(113)	鳝鱼.....	(161)
第二节 补益脾肺		章鱼.....	(163)
.....	(116)	鳊鱼.....	(164)
人参.....	(116)	藕.....	(169)
羊肺.....	(120)	藕粉.....	(168)
太子参.....	(121)	荔枝.....	(169)
黄芪.....	(123)	花生.....	(172)
山药.....	(126)	大枣.....	(174)
薏苡仁.....	(129)	刺枚果.....	(177)
第三节 补益心气		党参.....	(178)
.....	(131)	第二节 补心养血	
羊心.....	(131)		(180)
驴肉.....	(133)	龙眼肉.....	(181)
酸枣仁.....	(134)	娃娃鱼.....	(183)
莲子.....	(136)	猪心.....	(184)
第四节 补益肾气.....	(138)	葡萄.....	(186)
猪肾.....	(139)	第三节 补肝养血	
羊肾.....	(141)		(188)
鸡肠.....	(142)	牛蹄筋.....	(189)
鸽卵.....	(144)	猪肝.....	(191)
栗子.....	(145)	羊肝.....	(193)
芡实.....	(147)	牛肝.....	(195)
金樱子.....	(149)	兔肝.....	(197)
第三章 补精血类.....	(152)	鸡肝.....	(198)
第一节 补脾养血		带鱼.....	(199)