

中医辨证食疗益补丛书

补气
养血

中医食疗

妇科病

益补汤



当 归



炒白芍



川 芎

补气养血 --- 益补汤

周 凡 主 编

广西科学技术出版社

补气养血益补汤

周 凡 主 编

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.5 字数 200 000

2003 年 12 月第1版 2003 年 12 月第1 次印刷

ISBN 7-80619-668-4/R·84

总定价：152.00 元(共八册)

本册定价：19.00元

↓

目 录

滋补益气篇

党参黄芪竹丝鸡汤	(3)
人参当归猪心汤	(4)
人参莲子汤	(4)
葱白红枣汤	(5)
元蘑猪心汤	(6)
羊心大枣汤	(6)
参归茯神猪心汤	(7)
桂圆柏子仁汤	(8)
人参养心汤	(8)
糯米灵芝粥	(9)
人参粥	(9)
人参百合粥	(10)
人参茯苓粥	(11)
鸡汁粥	(12)
糯米莲子粥	(13)
黄芪牛肉粥	(13)
五味补虚正气粥	(14)
养心汤	(15)
龙眼莲子汤	(15)
补心汤	(16)
黄芪猪肝汤	(17)

◆◆补气养血益补汤◆◆

淮杞炖羊头汤	(17)
白芍白术瘦肉汤	(18)
香菇鸡肝汤	(19)
黄芪灵芝猪肉汤	(20)
人参甲鱼白鸽汤	(20)
金针菜黄豆猪蹄汤	(21)
黄豆红枣猪脚筋汤	(22)
黄芪陈皮粥	(23)
黄芪薏仁粥	(23)
鲜山药羊肝粥	(24)
黄芪木瓜粥	(25)
黄鳝小米粥	(25)
鲜奶核桃粥	(26)
枸杞山芋肉粥	(27)
龙眼芝麻粥	(27)
补肝健脾汤	(28)
平补汤	(29)
独活寄生汤	(29)
当归补血汤	(30)
人参当归汤	(31)
党参黄芪鹌鹑汤	(31)
黄芪党参鲫鱼汤	(32)
黄芪枳壳带鱼汤	(33)
山药胡椒羊肉汤	(33)
冬瓜皮鲫鱼汤	(34)
党参山药兔肉汤	(35)
牛肚枳壳砂仁汤	(36)
花生木瓜牛鳅鱼汤	(36)
薏苡仁山药莲子汤	(37)
笋片火腿桂鱼汤	(38)
蛋白香菇汤	(39)
黄芪党参白鸽汤	(40)
茯苓党参粥	(40)

山药面粉粥	(41)
黄芪人参粥	(42)
门冬党参猪肚粥	(43)
黄芪白术粥	(43)
八宝粥	(44)
人参黄芪白莲粥	(45)
猪横膈猪肝粥	(45)
健脾汤	(46)
六君子汤	(47)
三参二白汤	(47)
黄芪汤	(48)
淮山牡蛎汤	(49)
党参杏仁川贝老鸭汤	(49)
虫草猪肺汤	(50)
节瓜鲩鱼汤	(51)
香菇椰子鸡肉汤	(51)
北芪浮小麦牛肉汤	(52)
螺头花旗参鸡汤	(53)
西洋菜牛肉汤	(53)
鲫鱼红糖甜杏汤	(54)
党参灵芝猪肺汤	(55)
鲜莲银耳汤	(56)
人参胡桃鸡肉汤	(57)
党参百合猪肺汤	(58)
加味补虚正气粥	(58)
人参阿胶粥	(59)
黄芪阿胶粥	(60)
保肺汤	(60)
十全育真汤	(61)
参麦五味子汤	(62)
芦笋鸽蛋汤	(62)
益智桑螺猪胗汤	(63)
鹿鞭壮阳汤	(64)

◇◇补气养血益补汤◇◇

虫草鸭块汤	(65)
四味猪浮汤	(66)
猪腰胡桃补肾汤	(66)
鱼鳔五子汤	(67)
鱿鱼鸽蛋汤	(68)
核桃人参汤	(68)
复元汤	(69)
鲜奶玉液汤	(70)
党参杜仲粥	(71)
红参麻雀粥	(71)
五子雀儿粥	(72)
胡桃粥	(73)
芪枣羊骨粥	(73)
紫河车粥	(74)
山药山萸粥	(75)
川断杜仲淮山粥	(75)

滋补养血篇

瑶柱红枣鸡肉汤	(79)
小麦红枣猪脑汤	(79)
圆肉红枣心汤	(80)
灵芝鹌鹑蛋汤	(81)
猪心大枣汤	(81)
红枣兔肉汤	(82)
柏子仁猪心汤	(83)
小麦红枣粥	(83)
糯米百合莲子粥	(84)
黄芪阿胶粥	(85)
桂圆肉百合粥	(86)
龙眼肉萝卜粥	(86)

养血安神汤	(87)
人参养血汤	(88)
阿胶鸡子黄汤	(88)
龙眼枸杞子桑椹汤	(89)
四物杞枣肝片汤	(89)
四物羊肝汤	(90)
四物母鸡汤	(91)
猪肝菠菜汤	(92)
黄花菠菜猪肝汤	(93)
乌鸡乌贼当归汤	(94)
何首乌红枣鸡蛋汤	(95)
甲鱼淮山杞子汤	(95)
猪肝肉豆腐汤	(96)
家常肝膏汤	(97)
番茄猪肝虾仁汤	(98)
红枣党参老鸭汤	(99)
首乌黑豆汤	(99)
补血羊肉汤	(100)
生地洋参首乌鸡汤	(101)
首乌小米粥	(102)
猪血粥	(102)
猪血鱼片粥	(103)
当归猪骨粥	(104)
猪肝菠菜粥	(104)
豆芽牛肉丸粥	(105)
三七首乌粥	(106)
猪肝鸡子粥	(106)
酸枣仁粥	(107)
补肝汤	(108)
枣肚兔肉汤	(108)
山药羊肉汤	(109)
牛肉萝卜清汤	(110)
鲑鱼丝瓜汤	(111)

◇◇补气养血益补汤◇◇

乌鸡汤	(111)
火腿猪骨冬瓜汤	(112)
黄芪嫩鸡猴头汤	(113)
三鲜鱼肚汤	(114)
乌贼骨鸡肉汤	(115)
仙莲鸡肉汤	(116)
排骨藕汤	(117)
白术黄芪粥	(117)
当归补血粥	(118)
参芪白莲粥	(119)
红枣粥	(119)
雄乌鸡粥	(120)
荔枝粥	(120)
柿饼粥	(121)
加味八珍汤	(122)
洋参芦荟汤	(122)
加味参附龙牡汤	(123)
加减归脾汤	(124)
沙参心肺汤	(124)
黄豆芽猪血汤	(125)
茅根仙鹤蛇莓猪肺汤	(126)
马蹄薤菜汤	(127)
白花蛇土茯苓金钱龟汤	(128)
银耳鹌鹑蛋汤	(129)
蝴蝶茭白汤	(129)
二地百部龟肉汤	(130)
生鱼葛菜汤	(131)
生菜滚牛肉汤	(132)
猪肺萝卜汤	(132)
沙参虫草龟肉汤	(133)
珠玉二宝粥	(134)
白木耳粥	(134)
百合粥	(135)

松子粥·····	(136)
天冬黄精粥·····	(136)
白及川贝粥·····	(137)
白及大枣粥·····	(138)
胶蛤汤·····	(139)
清肺止血汤·····	(139)
加味补肺阿胶汤·····	(140)
补管汤·····	(141)
补肺泄肝汤·····	(141)
清炖归杞牛鞭汤·····	(142)
鹿头汤·····	(143)
三黑猪胖汤·····	(143)
黑豆狗肉汤·····	(144)
雪花鸡汤·····	(145)
木耳汤·····	(146)
鲈鱼鸡蛋汤·····	(146)
麻雀菟丝枸杞汤·····	(147)
鲜蘑鹿冲汤·····	(148)
清汤三丝鱼翅·····	(149)
羊鞭狗肾汤·····	(150)
鹿角胶粥·····	(151)
枸杞猪肾粥·····	(152)
海参粥·····	(152)
海参羊肉粥·····	(153)
鱼肚粥·····	(154)
牛乳粥·····	(154)
虫草益肾粥·····	(155)
海马小米粥·····	(156)
石斛枸杞汤·····	(156)

补血调经篇

荔枝肉红枣汤·····	(161)
党参红枣汤·····	(161)
猪红大豆芽菜汤·····	(162)
羊肉黑豆炖当归·····	(163)
人参天门冬炖鸡·····	(164)
旱莲仙鹤排骨汤·····	(164)
红豆乌鸡补血汤·····	(166)
当归姜枣羊肉汤·····	(167)
党参莲藕煲猪肉·····	(167)
益母草瘦肉汤·····	(168)
当归养血汤·····	(169)
芍药归杞鸡肉汤·····	(169)
益母草鹌鹑蛋汤·····	(170)
首乌母草鸡蛋汤·····	(171)
牛奶鹌鹑蛋汤·····	(171)
鳝鱼金针汤·····	(172)
红糖乌梅汤·····	(173)
红糖鸡蛋汤·····	(173)
荔枝汤·····	(174)
冰糖阿胶汤·····	(174)
紫枝和卫汤·····	(175)
参芪竹丝鸡汤·····	(176)
莲藕熟地猪骨汤·····	(176)
仙茅雀肉汤·····	(177)
淮杞牛腰汤·····	(178)
胡桃杞子炖鹿肉·····	(178)
紫河车炖鹿胎·····	(179)
月季花汤·····	(180)

鸡冠花藕汁速溶饮	(180)
附片羊肉汤	(181)
参归乌鸡汤	(182)
姜枣红糖汤	(182)
乌鸡丝瓜汤	(183)
鸡血藤大豆汤	(184)
附片鲤鱼汤	(184)
鹿茸猪胞汤	(185)
三七鸡汤	(185)
黄芪羊肉汤	(186)
三色鱼片汤	(187)
川芎鱼头汤	(187)
当归墨鱼汤	(188)
红枣炖猪皮	(189)
姜汁米酒蚌肉汤	(189)
当归牛肉汤	(190)
芹菜益母草鸡蛋汤	(190)
泽兰炖甲鱼	(191)
白果莲子炖竹丝鸡	(192)
小麦鸡血粥	(192)
当归鸡蛋汤	(193)
胡桃瘦肉汤	(193)
阿胶炖鸡肉	(194)
黑木耳煲红枣	(195)
海参瘦肉汤	(195)
参归炖鸽肉	(196)
归芪竹丝鸡汤	(197)
鱼胶炖水鸭	(197)
桃仁炖墨鱼	(198)
北芪炖乌鸡	(198)
何首乌煲牛肉	(199)
当归杞子羊肝汤	(200)
洋参瘦肉汤	(200)

◇◇补气养血益补汤◇◇

党参牛肉汤·····	(201)
鲜荷冬瓜薏仁汤·····	(202)
霸王花猪炖汤·····	(202)
乌豆独活瘦肉汤·····	(203)
鲩鱼冬瓜汤·····	(204)
昆布海藻黄豆汤·····	(204)
牛鳊鱼排骨汤·····	(205)
老黄瓜煲瘦肉汤·····	(206)
田鸡绿豆汤·····	(206)
汉果猪蹄汤·····	(207)
无花果瘦肉汤·····	(208)
节瓜珧柱滋补汤·····	(208)
清暑涤热汤·····	(209)
夏暑醒胃汤·····	(209)
子鸭补心汤·····	(210)
润燥下火汤·····	(211)
猪骨二瓜汤·····	(211)

常用补气血中药

白术·····	(215)
花粉·····	(216)
太子参·····	(218)
西洋参·····	(219)
刺五加·····	(221)
黄芪·····	(223)
生地黄·····	(224)
白茅根·····	(226)
藕节·····	(227)
酸枣仁·····	(228)
丹参·····	(230)

龙眼肉·····	(231)
三七·····	(233)
当归·····	(234)
白芍·····	(236)
丹皮·····	(238)
墨旱莲·····	(239)
桑椹·····	(241)
槐花·····	(242)
何首乌·····	(244)
女贞子·····	(245)
鸡血藤·····	(246)
龟板·····	(247)
鳖甲·····	(248)
牛膝·····	(249)
桑寄生·····	(250)
红花·····	(251)
柏子仁·····	(252)
麦冬·····	(253)
百合·····	(254)
熟地黄·····	(255)
夜交藤·····	(256)



滋补益气篇



党参黄芪竹丝鸡汤

【材料与用量】

竹丝鸡 1 只(约 750 克),猪瘦肉 250 克,黄芪 30 克,党参 30 克,红枣 10 个,生姜 3 片。

【功效与主治】

补气养血。

适用于气血两虚而致乏力体倦、形瘦气短、饮食减少、头晕眼花、面色萎白、舌淡胖、脉细弱。

【制作与说明】

(1)竹丝鸡宰净,去内脏,斩件,猪瘦肉洗净,一齐放入沸水锅内,武火煮 5 分钟,过冷河。

(2)红枣(去核),黄芪、党参洗净。

(3)把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味供用。

【注 意】

(1)竹丝鸡以骨肉俱黑者入汤为良。

(2)感冒发热或湿热内蕴者不宜用本汤。