

一家人的小药方丛书

余瀛鳌



中国中医科学院资深教授、原医史文献研究所所长，长期从事民间验方、偏方的整理研究工作。兼任国务院古籍小组成员，当代中医药技术中心顾问，中华中医药学会文献分会主任委员等，是我国中医临床文献学科带头人。2014年荣获「首都国医名师」称号。

养脾胃

一味药

人食五谷生百病
一味良药健脾胃

余瀛鳌 陈思燕 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

一家人的小药方丛书

养脾胃

一味药

余瀛鳌 陈思燕◎编著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一味药养脾胃 / 余瀛鳌, 陈思燕编著. —北京:

中国中医药出版社, 2017.1

(一家人的小药方丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3804 - 5

I . ① —… II . ① 余… ② 陈… III . ① 健脾 - 验方 ② 益胃 - 验方

IV . ① R289.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 275310 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 146 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3804 - 5

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)



前言

中医药博大精深、源远流长，是无数先贤在与疾病的长期斗争中苦苦摸索，殚精竭虑，凝练而成。其内涵深邃，不仅包括治病救人之术，还蕴涵修身养性之道，以及丰富的哲学思想和崇高的人文精神，几千年来，孕育了无数英才，默默地守护着中华民族的健康，使华夏文明绵延至今。

在现代社会，科技发达，物质丰富，人类寿命普遍延长，但很多新型疾病也随之涌现，给人们带来了巨大的痛苦。随着世界各国的经济文化交流日益加深，越来越多的国际人士开始认识到，中医药在治疗现代社会许多疑难杂症、塑造人类健康身心方面，具有无可比拟的价值，一股研究中医、移植中药的热潮正在世界范围内悄然兴起。此时的中医药，已不再是简单的治病救人之术，它还是我国软文化实力的重要体现，是中国的“名片”。

在国内，老百姓也比较热爱中医药，因其简、便、廉、验，毒副作用小，很多人都喜欢学习一些基本的中医药知识，以备不时之需。据统计，在农村和城市社区的科普活动中，中医药知识是最受欢迎的科普内容之一。但是，学习中医药并不是一件容易的事情，很多人与之初次接触时，往往被其艰深的内容搞得云里雾里，最终只能望洋兴叹。

由此可见，无论国际还是国内，对中医药知识都有着深切的渴望，但是，同时擅长理论与临床，德艺双馨，能深入浅出地讲述中医药的优秀人才少之又少，而图书市场的空缺往往被一些逐利之人所占据，给人民群众造成了巨大损失。

有鉴于此，我们成立了“国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会”。其成立目的是：整合中医药文化科普专家力量，对中医药文化建设与科学普及工

作进行总体设计和规划，指导全行业开展相关工作，提升中医药文化建设水平，为中医药文化建设与科学普及长效机制的建立提供人才保障。

专家委员会的职责是：对全行业中医药文化建设和科普宣传工作进行指导、研究、咨询和评价，同时承担有关文化科普宣传任务。针对社会上中医药科普作品良莠不齐而读者需求又十分迫切的现状，专家们除举办科普讲座、与各种传媒合作进行中医药知识传播外，还将为中医药文化建设与科学普及活动的策划和相关产品创意提供指导，研究挖掘中医药文化资源，在古籍、文献、典故、名人传说、民间故事中提炼中医药文化的内涵，结合现代社会人们养生保健的新需求，以通俗易懂、喜闻乐见的形式，创作一系列科学、权威、准确又贴近生活的中医药科普作品。

而《一家人的小药方丛书》正是一套这样的健康科普图书。该丛书将药食同源、生津益气的单味药与食物合理搭配，为广大读者提供全面的中医养生与健康饮食指导。该丛书最大特色是医理来源于中医古籍，做法来自于专家指导，既权威又安全，既高效又易操作，加之精美配图，彩色印刷，可令广大读者读之愉悦，用之有益，以此增强身心健康。

在本丛书即将出版之际，我在此对所有为本丛书编写提供指导的专家表示深深的感谢，其中要特别感谢特约中医学专家余瀛鳌先生。其次，要感谢为本丛书出版付出辛劳的众多工作人员。最后，还要感谢与本丛书有缘的每一位读者！

“要想长寿，必究养生”，祝愿大家永远健康快乐！

国家中医药管理局

中医药文化建设与科学普及专家委员会办公室主任

中国中医药出版社社长

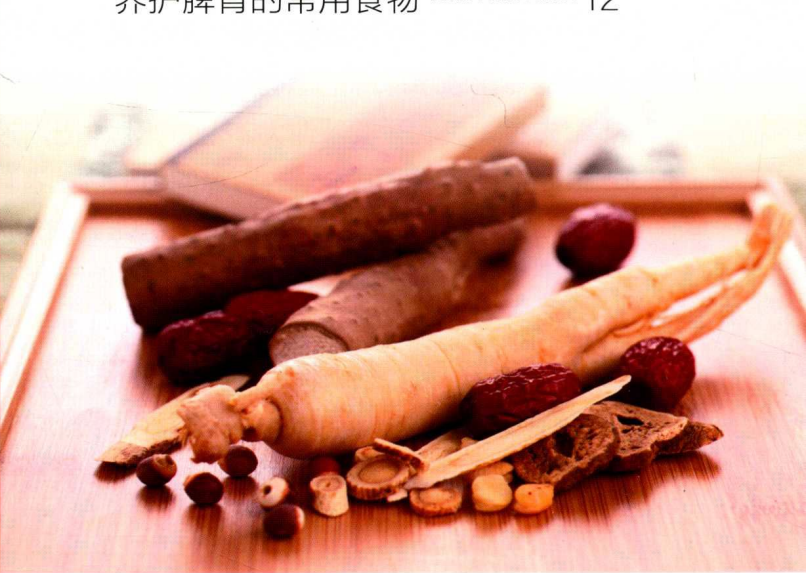
王国辰

2016年10月

目录

开篇

后天之本是脾胃	2
哪些人容易得脾胃病 ...	4
脾胃失调有哪几类	6
脾胃气虚	6
脾胃阳虚	7
寒湿困阻	8
湿热内蕴	8
中焦气滞	9
脾胃病最宜食疗	10
食疗的常用形式	10
养护脾胃的常用食物	12





补脾益气药

山药……………14

- [主食] 八珍糕……………16
- [主食] 山药糯米粥……………18
- [主食] 薯蓣鸡子黄粥……………19
- [主食] 山药赤豆粥……………20
- [主食] 山药茯苓包子……………21
- [主食] 山药面粥……………22
- [汤羹] 山药羊肉汤……………23
- [汤羹] 山药薏米牛肚汤……………24
- [汤羹] 山药蒸鸭……………26

大枣……………28

- [主食] 大枣小米粥……………30
- [主食] 大枣山药粥……………31
- [主食] 枣糖糕……………32
- [菜肴] 枣菇蒸鸡……………34
- [膏方] 人参枣蜜膏……………35

黄芪……………36

- [主食] 黄芪粥……………38

[主食] 参芪白术粥……………39

[汤羹] 黄芪猪肚汤……………40

[汤羹] 黄芪蒸鸡……………42

[汤羹] 黄芪鲫鱼汤……………43

白术……………44

- [茶饮] 扶中茶……………46
- [泡酒] 白术酒……………47
- [主食] 益脾饼……………48
- [主食] 白术猪肚粥……………50
- [膏方] 白术膏……………51

党参……………52

- [茶饮] 健脾益胃茶……………54
- [泡酒] 党参酒……………55
- [主食] 参芪大枣粥……………56
- [汤羹] 理中汤……………57
- [汤羹] 参芪鹌鹑汤……………58

人参……………60

- [主食] 人参粥……………62
- [主食] 参苓粥……………63
- [主食] 人参山药糕……………64
- [汤羹] 人参炖鸡……………66
- [汤羹] 人参莲子汤……………67

白扁豆68

[主食] 白扁豆粥70

[主食] 白扁豆山药粥71

[主食] 人参白扁豆粥72

[汤羹] 菇豆冬瓜汤73

莲子74

[主食] 莲子猪肚粥76

[主食] 莲子苡仁粥77

[主食] 莲子锅巴粥78

[主食] 山药莲肉粥80

[汤羹] 莲子赤豆羹81

芡实82

[主食] 芡实茯苓粥84

[主食] 芡实山药粥85

[主食] 鸡头粉羊肉馄饨86

[汤羹] 芡实蒸蛋羹88

温脾暖胃药

干姜90

[茶饮] 姜草茶92

[茶饮] 姜枣饮93

[散剂] 半夏干姜散94

[主食] 干姜粥95

[主食] 姜糖饼96

[汤羹] 姜橘椒鲫鱼汤98

[汤羹] 益胃姜桂猪肚汤100

[汤羹] 干姜牛肉羹102

丁香104

[茶饮] 香姜牛奶106

[膏方] 丁香生姜膏107

[汤羹] 丁香鸭汤108

肉豆蔻110

[主食] 肉豆蔻饼112

[主食] 肉豆蔻粥114

[汤羹] 豆蔻炖羊肉115

[菜肴] 肉豆蔻蒸草鱼116

花椒 118

[菜肴] 花椒鸡丁 120

[主食] 花椒粥 122



芳香化湿药

砂仁 124

[主食] 砂仁粥 126

[泡酒] 砂仁酒 127

[菜肴] 砂仁肚条 128

[菜肴] 砂仁豆皮卷 130

[菜肴] 砂仁蒸鲫鱼 132

草果 134

[汤羹] 草果羊肉萝卜汤 136

[汤羹] 果仁排骨汤 138

豆蔻 140

[菜肴] 豆蔻卤牛肉 142

[汤羹] 豆蔻炖乌鸡 144

[汤羹] 豆蔻肚条汤 146

利水渗湿药

茯苓 148

[主食] 茯苓粳米粥 150

[主食] 茯苓山药粥 151

[主食] 茯苓香菇饭 152

[膏方] 茯苓膏 154

[泡酒] 苓术酒 155

[汤羹] 茯苓牛肉汤 156

薏苡仁 158

[主食] 山药苡仁粥 160

[主食] 薏米赤豆粥 161

[主食] 苡仁酥鸭粥 162

[主食] 薏米茯苓粥 164

[汤羹] 陈皮苡仁汤 165

[汤羹] 冬瓜苡仁汤 166

消积理气药

山楂 168

[茶饮] 山楂红糖饮 170

[茶饮] 山楂麦芽茶 171

[茶饮] 山楂陈皮茶 172

[茶饮] 山楂荷叶苡仁茶 173

[主食] 山楂粥 174

[主食] 山楂糕 175

[膏方] 山楂白术陈皮膏 176

鸡内金 178

[主食] 鸡内金粥 180

[主食] 金楂粥 181

[主食] 鸡内金麦芽牛肚粥 182

[汤羹] 健脾消食蛋羹 184

陈皮 186

[茶饮] 陈皮生姜饮 188

[茶饮] 陈皮枣茶 189

[膏方] 陈皮甘草膏 190

[主食] 陈皮粥 192

[汤羹] 陈皮鸭汤 193

[菜肴] 陈皮羊肚 194

苏梗 196

[茶饮] 苏梗陈皮茶 198

[汤羹] 苏梗降逆汤 199



开篇

人食五谷生百病
一味良药健脾胃



后天之本是脾胃



中医所指的脾胃并非脾脏和胃两个单纯的器官，而是包括了消化系统、血液系统、免疫系统、泌尿系统、神经系统所属部分器官在内的一套系统，是人体重要的生理系统之一。

脾胃可以吸收和运化饮食中的各种营养物质，化生为精、气、血、津液等，以维持人体正常的生理活动，使人肌肉丰满、四肢健壮。所以说，脾胃是人身气血生化之源，又被称为“后天之本”。

古籍
说法

《黄帝内经素问》：“平人之常气稟于胃，胃者，平人之常气也。人无胃气曰逆，逆者死。”

《脾胃论》：“大肠小肠五脏皆属于胃，胃虚则俱病。”“脾胃虚则九窍不通。”“内伤脾胃，百病由生。”



脾主运化

脾具有运化水谷、水湿的功效。

脾气主升

✿ 主升清：指主导水谷精微营养物质的上升布散。

✿ 维持人体各内脏的正常位置，避免内脏下垂。

脾主统血

✿ 生血：指生化血液，避免血虚。

✿ 摄血：脾气对血液有固摄作用，脾虚易引起各种出血病证。

脾喜燥恶湿

脾阳旺盛，则运化水湿功能正常，否则，脾为湿困，易出现水肿、腹胀、纳呆、肢重乏力等症。

脾主肌肉

脾气足，则人的肌肉精壮丰满，结实有力。否则，肌肉失去滋养，逐渐消瘦，四肢无力，痿软松弛。

在窍为口，其华在唇

脾胃不佳会出现食欲不振、口淡乏味或口味异常、唇色异常的现象。

在液为涎

脾虚或脾胃不和会出现口水多甚至自流的情况。

胃主受纳

胃具有接纳和腐熟水谷的功效。

胃气主降

胃主降浊，胃气以通降为顺，胃气不降或上逆，易引起恶心、呕吐、暖气、脘腹胀痛。

胃气定生死

胃气是生命活动的主要标志，因此，中医有“有胃气则生，无胃气则死”的说法。

胃喜润恶燥

胃的运作需依赖胃中津液，燥热易灼伤胃阴，而出现口干、唇干、舌干、喜饮、龈肿、吐血等症状。

脾为脏，胃为腑，一阴一阳，互为表里，互相作用和影响。脾胃往往一起病，经常需要协同，也要一起治疗和调养。



哪些人容易得脾胃病

先天禀赋不足者

父母体弱多病、精气亏虚，可导致子女先天不足，从小就形体瘦弱、免疫力差、容易生病，尤其是脾胃功能低下最为突出。

久坐久卧、过度安逸者

“久卧伤气、久坐伤肉”，过度安逸、体力劳动太少也会引起脏腑功能失调，脾胃运化功能减退，导致食欲不振、气虚乏力、饮食不下等症。

情志失调者

情志失调易致肝气郁结，“肝气犯胃”而引起脾胃病。因此，爱生气、长期抑郁、精神压抑、悲忧者均易出现脘腹部胀满或胁痛、呕逆、暖气等脾胃气机不调的症状。

思虑过度者

脾在志为思，思虑过度则伤脾。思则脾气结滞，导致不思饮食、脘腹胀闷。因此，脑力工作者较易患脾胃病，尤其是长期熬夜加班者。

过度劳累者

过度劳累会使气血损耗过重，导致气血不足，易出现气短乏力、神疲懒言、胃纳减退等脾气虚的症状。

久病者

身体多病日久，会造成气血虚弱，再加上长期服用药物的影响，会累及脾胃，造成脾虚。

老人、儿童

老年人各脏器都趋于衰退，脾胃功能易下降，出现食少、食滞、气虚下陷等症状。儿童由于脾胃功能发育不完善，也容易出现食积、食滞等问题。

暴饮暴食或节食者

经常暴饮暴食或节食过度、不按时吃饭，饥一顿饱一顿，会导致脾胃气机失调、积滞不化、吐泻、暖腐吞酸等问题，胃病很快会找上门。

外感六淫者

六淫为“风、寒、暑、湿、燥、火”。如风寒侵袭脾胃，则易腹胀冷痛、呕吐、泄泻；暑湿侵袭脾胃，则易胃脘痞满、恶心呕吐、食少胸闷、便溏不爽、四肢困倦；燥火侵袭脾胃，则易口渴津干、尿黄、便秘、干呕。

饮食偏嗜者

长期偏食易导致营养不良；过食刺激性食物，如辣椒、咖啡、大蒜、醋、香料等，易损伤消化道，或伤阴耗气；过食肥甘肉食，易造成食滞难化。这些都是引起及加重脾胃病的因素。

过食寒凉食物者

长期食用寒凉食物，尤其是刚从冰箱中取出的食物，易造成胃寒，降低脾胃运作功能。

烟酒过度者

烟可助长燥邪，不仅伤肺，而且伤胃，长期抽烟会使脾胃气虚。酒可助长湿热，酗酒会造成脾胃湿滞化热，进而导致脾虚。

脾胃失调有哪几类

同样是腹胀、吃不下饭、拉肚子，有的是虚寒引起的，有的是湿热导致的，有的和脾胃气机不调有关……所以，仔细分辨病因和类型非常重要，这样才能知道采用哪种方法来调理，应该选择哪类药材和食物，做到对证调养。

脾胃气虚

脾胃气虚是指由于脾（胃）气不足而引起的脾胃受纳、腐熟及运化功能失常。常因年老体弱、久病、过劳或过逸引起。

主要表现

腹胀纳呆，食后胀甚，泄泻，肢体倦怠，神疲乏力，少气懒言，形体消瘦或肥胖浮肿，舌苔淡白。严重者出现久泻、脱肛、胃下垂、子宫脱垂等中气下陷症状。亦会出现月经过多、崩漏、便血、衄血、皮下出血等慢性出血症状。

治疗原则

以补益脾气为主。

常用药材

山药、大枣、白扁豆、莲子、芡实、人参、党参、白术、黄芪等。

脾胃阳虚

脾胃阳虚是指由于脾胃阳气虚弱、失于温运、阴寒内生而引起的一系列脾胃不适症状。常因脾胃气虚加重或者过食生冷、风寒侵袭、误用寒凉药物导致耗伤阳气所致。

主要表现

脘腹冷痛绵绵，喜温喜按，空腹痛重，饭后痛减，易犯吐清水，纳呆腹胀，大便完谷不化，便溏泄泻，呕吐，小便清长或不利，白带多而清稀，形寒肢冷，畏寒喜暖，面目失华或浮肿，舌苔白滑等。

治疗原则

以温脾暖胃、缓急止痛为主。

常用药材

干姜、高良姜、大枣、肉桂、丁香、肉豆蔻、佛手、花椒等。

