

吃对是补 吃错是毒

家庭中药进补
全指导



爱养生，用食疗 让健康从食物开始



很丰富 
帮你认识各种中药的
保健特点

很详细 
了解每一种中药的基本
信息、性味归经、用法
用量

很实用 
让你根据自己的需求
用药，用对用好中药

薛丽君
主编



吃对是补 吃错是毒

家庭中药进补
全指导



爱养生，用**食疗**让健康
从食物开始



薛丽君
主编

江西科学技术出版社
· 南昌 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

吃对是补, 吃错是毒 : 家庭中药进补全指导 / 薛丽君
主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-5390-5945-7

I. ①吃… II. ①薛… III. ①中药材—食物疗法
IV. ①R282②R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第162201号

选题序号: ZK2018203

图书代码: B18108-101

责任编辑: 张旭 万圣丹

吃对是补, 吃错是毒: 家庭中药进补全指导

CHIDUI SHIBU, CHICUO SHIDU : JIATING ZHONGYAO JINBU QUANZHIDAO

薛丽君 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	160 千字
印 张	10
版 次	2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-5945-7
定 价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-353

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

CONTENTS 目录

第 1 章

没有天生的补药， 也没有天生的毒药

010 一、认识补药

- 010 1. 补的本质：以药的偏性纠正人体的偏性
- 010 2. 了解药材的四性五味
- 012 3. 用药有三“因”：因人、因时、因地
- 013 4. 小心！补药误用是毒药

014 二、进补的原则

- 014 1. 有虚才进补
- 015 2. 进补先“开路”
- 016 3. 虚啥补啥
- 018 4. 先食补，后药补

019 三、补品补药的用法

- 019 1. 直接嚼食
- 019 2. 切片含化
- 019 3. 研粉服用
- 020 4. 熬制膏方
- 020 5. 泡茶饮用
- 020 6. 煎汁服用
- 020 7. 浸泡药酒
- 021 8. 制作糕饼
- 021 9. 作馅食用
- 021 10. 做羹食用
- 021 11. 煮粥食用



第 2 章

八大类药材， 吃对才算补

024 化

- 024 白果
- 025 白果干贝大米粥
- 025 白果薏米粥
- 026 陈皮
- 027 陈皮白粥
- 027 丹参红花陈皮饮
- 028 藿香
- 029 藿香荷叶粥
- 029 荷叶藿香饮
- 030 砂仁
- 031 砂仁鲫鱼
- 031 砂仁粥
- 032 三七
- 033 西洋参三七茶
- 033 决明子三七茶

034 清

- 034 薄荷
- 035 薄荷甘草茶
- 035 黄瓜薄荷饮
- 036 菊花
- 037 菊花荷叶茶
- 037 蜂蜜柠檬菊花茶



- 038 栀子
039 栀子莲心甘草茶
039 栀子红豆粥
040 金银花
041 菊花金银花粥
041 金银花蜂蜜茶
042 绿豆
043 绿豆豆浆
043 绿豆薏米粥
044 调
044 玫瑰花
045 荷叶玫瑰花茶
045 玫瑰花茶
046 当归
047 当归丹参粥
047 当归红花饮
048 益母草
049 益母草乌鸡汤
049 玫瑰益母草饮
050 艾叶
051 艾叶炒鸡蛋
051 艾叶鸡蛋汤
052 香附
053 玫瑰香附茶
053 山楂香附茶
054 甘草
055 麦冬甘草汤
055 甘草玉米须茶

- 056 温
056 干姜
057 陈皮姜汁玉米粥
057 桂花甘草姜茶
058 肉桂
059 肉桂茶
059 生姜肉桂炖猪肚
060 小茴香
061 茴香拌香菜
061 茴香籽马鲛鱼
062 丁香
063 丁香鸭
063 丁香多味鸡腿
064 花椒
065 花椒姜枣汤
065 花椒生姜粥
066 胡椒
067 芥菜胡椒猪肚汤
067 芥菜胡椒淡菜汤
068 补
068 鹿茸
069 鹿茸蒸蛋羹
069 鹿茸竹笋烧虾仁
070 杜仲
071 夏枯草杜仲茶
071 杜仲枸杞骨头汤
072 人参
073 人参红枣茶
073 人参滋补汤





- 074 西洋参
075 西洋参枸杞汤
075 西洋参糙米粥
076 熟地黄
077 熟地黄猪肝汤
077 熟地炖甲鱼
078 枸杞子
079 莲子枸杞子汤
079 枸杞五味子饮
080 阿胶
081 桂圆阿胶红枣粥
081 阿胶乌鸡汤
082 百合
083 淮山百合薏米汤
083 润肺百合蒸雪梨
084 麦冬
085 麦冬鸡蛋茶
085 麦冬瘦肉汤
086 祛
086 防风
087 党参防风枸杞茶
087 熟地防风茶
088 白芷
089 菊花白芷茶
089 玉竹白芷润肺汤
090 苍术
091 苍术冬瓜猪胰汤
091 苍术炖猪肚
092 独活
093 独活煮鸡蛋

- 093 独活枸杞甘草茶

094 通

- 094 丹参
095 银花丹参饮
095 丹参桃仁蜂蜜饮
096 苍耳子
097 苍耳子蜂蜜茶
097 苍耳子金银花茶
098 番泻叶
099 番泻叶茶
099 番泻叶罗汉果茶
100 松子仁
101 松子仁粥
101 松子玉米仁
102 通草
103 通草奶
103 通草车前子茶

104 收

- 104 芡实
105 芡实核桃糊
105 芡实炖老鸭
106 莲子
107 莲子芡实饭
107 银耳莲子糖水
108 五味子
109 五味子炖猪肝
109 五味子鲫鱼汤
110 山茱萸
111 山茱萸五味子茶



111 山茱萸粥

112 浮小麦

113 浮小麦猪心汤

113 浮小麦茶

114 乌梅

115 乌梅红枣茶

115 乌梅麦芽茶

第 3 章

中成药也是药， 选对了再吃

118 一、中成药必备常识

118 1. 何为中成药

118 2. 中成药的常用剂型

119 3. 正确阅读中成药的说明书

120 4. 使用中成药的注意事项

121 5. 中成药的正确服用时间

122 二、常用补益类中成药

122 六味地黄丸

123 金匱肾气丸

124 补中益气丸

125 人参归脾丸

126 八珍丸

127 附子理中丸

128 生脉饮

129 养阴清肺丸

130 三、常用对症中成药

130 1. 消化系统疾病的中成药

130 胃苏颗粒

131 三九胃泰颗粒

131 胆石通胶囊

131 胃炎康胶囊

132 消炎利胆片

132 健脾消食丸

132 牛黄解毒丸

133 麻仁润肠丸

133 人参健脾丸

133 香砂养胃丸

134 2. 呼吸系统疾病的中成药

134 风寒感冒颗粒

135 感冒清热颗粒

135 感冒退热颗粒

135 风热感冒颗粒

136 复方甘草片

136 急支糖浆

136 双黄连口服液

137 桂龙咳喘灵

137 黄氏响声丸

137 川贝枇杷糖浆



138 3. 五官科疾病的中成药

138 鼻渊舒口服液

139 鼻炎康片

139 障眼明片

139 耳聋丸

140 4. 皮肤科疾病的中成药

140 皮肤病血毒丸

141 乌蛇止痒丸

141 湿毒清胶囊

141 复方珍珠暗疮片

142 5. 泌尿系统疾病的中成药

142 尿感宁颗粒

143 复方金钱草颗粒

143 排石颗粒

143 肾宝口服液

144 前列通片

144 石淋通片

144 前列康片

145 五淋化石丸

145 百令胶囊

145 金水宝胶囊

146 6. 儿科疾病的中成药

146 小儿感冒颗粒

147 龙牡壮骨颗粒

147 小儿七星茶

147 儿康宁糖浆

148 7. 外伤科疾病的中成药

148 三七伤药片

149 红药片

149 骨仙片

149 消肿片

150 腰痛宁胶囊

150 七厘胶囊

150 跌打丸

151 活血应痛丸

151 麝香镇痛膏

151 跌打活血散

152 8. 妇产科疾病的中成药

152 妇科千金片

153 乳块消片

153 女宝胶囊

153 更年舒片

154 抗宫炎片

154 益母草颗粒

154 产妇康颗粒

155 乳癖消片

155 孕康口服液

155 乌鸡白凤丸

156 9. 心脑血管疾病的中成药

156 参芍片

157 冠脉宁片

157 心血康胶囊

157 血栓心脉宁胶囊

158 10. 内分泌及代谢系统疾病的中成药

158 甲亢灵片

159 降糖舒胶囊

159 玉泉丸

159 消渴丸

160 消渴平片

160 抑亢片

160 愈三消胶囊



吃对是补 吃错是毒

家庭中药进补
全指导



爱养生，用**食疗**让健康
从食物开始



薛丽君
主编

江西科学技术出版社
· 南昌 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

吃对是补, 吃错是毒 : 家庭中药进补全指导 / 薛丽君
主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-5390-5945-7

I. ①吃… II. ①薛… III. ①中药材—食物疗法
IV. ①R282②R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第162201号

选题序号: ZK2018203

图书代码: B18108-101

责任编辑: 张旭 万圣丹

吃对是补, 吃错是毒: 家庭中药进补全指导

CHIDUI SHIBU, CHICUO SHIDU : JIATING ZHONGYAO JINBU QUANZHIDAO

薛丽君 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	160 千字
印 张	10
版 次	2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-5945-7
定 价	39.80元

赣版权登字: -03-2018-353

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

CONTENTS 目录

第 1 章

没有天生的补药， 也没有天生的毒药

010 一、认识补药

- 010 1. 补的本质：以药的偏性纠正人体的偏性
- 010 2. 了解药材的四性五味
- 012 3. 用药有三“因”：因人、因时、因地
- 013 4. 小心！补药误用是毒药

014 二、进补的原则

- 014 1. 有虚才进补
- 015 2. 进补先“开路”
- 016 3. 虚啥补啥
- 018 4. 先食补，后药补

019 三、补品补药的用法

- 019 1. 直接嚼食
- 019 2. 切片含化
- 019 3. 研粉服用
- 020 4. 熬制膏方
- 020 5. 泡茶饮用
- 020 6. 煎汁服用
- 020 7. 浸泡药酒
- 021 8. 制作糕饼
- 021 9. 作馅食用
- 021 10. 做羹食用
- 021 11. 煮粥食用



第 2 章

八大类药材， 吃对才算补

024 化

- 024 白果
- 025 白果干贝大米粥
- 025 白果薏米粥
- 026 陈皮
- 027 陈皮白粥
- 027 丹参红花陈皮饮
- 028 藿香
- 029 藿香荷叶粥
- 029 荷叶藿香饮
- 030 砂仁
- 031 砂仁鲫鱼
- 031 砂仁粥
- 032 三七
- 033 西洋参三七茶
- 033 决明子三七茶

034 清

- 034 薄荷
- 035 薄荷甘草茶
- 035 黄瓜薄荷饮
- 036 菊花
- 037 菊花荷叶茶
- 037 蜂蜜柠檬菊花茶



- 038 栀子
039 栀子莲心甘草茶
039 栀子红豆粥
040 金银花
041 菊花金银花粥
041 金银花蜂蜜茶
042 绿豆
043 绿豆豆浆
043 绿豆薏米粥
044 调
044 玫瑰花
045 荷叶玫瑰花茶
045 玫瑰花茶
046 当归
047 当归丹参粥
047 当归红花饮
048 益母草
049 益母草乌鸡汤
049 玫瑰益母草饮
050 艾叶
051 艾叶炒鸡蛋
051 艾叶鸡蛋汤
052 香附
053 玫瑰香附茶
053 山楂香附茶
054 甘草
055 麦冬甘草汤
055 甘草玉米须茶

- 056 温
056 干姜
057 陈皮姜汁玉米粥
057 桂花甘草姜茶
058 肉桂
059 肉桂茶
059 生姜肉桂炖猪肚
060 小茴香
061 茴香拌香菜
061 茴香籽马鲛鱼
062 丁香
063 丁香鸭
063 丁香多味鸡腿
064 花椒
065 花椒姜枣汤
065 花椒生姜粥
066 胡椒
067 芥菜胡椒猪肚汤
067 芥菜胡椒淡菜汤
068 补
068 鹿茸
069 鹿茸蒸蛋羹
069 鹿茸竹笋烧虾仁
070 杜仲
071 夏枯草杜仲茶
071 杜仲枸杞骨头汤
072 人参
073 人参红枣茶
073 人参滋补汤





- 074 西洋参
075 西洋参枸杞汤
075 西洋参糙米粥
076 熟地黄
077 熟地黄猪肝汤
077 熟地炖甲鱼
078 枸杞子
079 莲子枸杞子汤
079 枸杞五味子饮
080 阿胶
081 桂圆阿胶红枣粥
081 阿胶乌鸡汤
082 百合
083 淮山百合薏米汤
083 润肺百合蒸雪梨
084 麦冬
085 麦冬鸡蛋茶
085 麦冬瘦肉汤
086 祛
086 防风
087 党参防风枸杞茶
087 熟地防风茶
088 白芷
089 菊花白芷茶
089 玉竹白芷润肺汤
090 苍术
091 苍术冬瓜猪胰汤
091 苍术炖猪肚
092 独活
093 独活煮鸡蛋

- 093 独活枸杞甘草茶

094 通

- 094 丹参
095 银花丹参饮
095 丹参桃仁蜂蜜饮
096 苍耳子
097 苍耳子蜂蜜茶
097 苍耳子金银花茶
098 番泻叶
099 番泻叶茶
099 番泻叶罗汉果茶
100 松子仁
101 松子仁粥
101 松子玉米仁
102 通草
103 通草奶
103 通草车前子茶

104 收

- 104 芡实
105 芡实核桃糊
105 芡实炖老鸭
106 莲子
107 莲子芡实饭
107 银耳莲子糖水
108 五味子
109 五味子炖猪肝
109 五味子鲫鱼汤
110 山茱萸
111 山茱萸五味子茶



111 山茱萸粥

112 浮小麦

113 浮小麦猪心汤

113 浮小麦茶

114 乌梅

115 乌梅红枣茶

115 乌梅麦芽茶

第3章

中成药也是药， 选对了再吃

118 一、中成药必备常识

118 1. 何为中成药

118 2. 中成药的常用剂型

119 3. 正确阅读中成药的说明书

120 4. 使用中成药的注意事项

121 5. 中成药的正确服用时间

122 二、常用补益类中成药

122 六味地黄丸

123 金匱肾气丸

124 补中益气丸

125 人参归脾丸

126 八珍丸

127 附子理中丸

128 生脉饮

129 养阴清肺丸

130 三、常用对症中成药

130 1. 消化系统疾病的中成药

130 胃苏颗粒

131 三九胃泰颗粒

131 胆石通胶囊

131 胃炎康胶囊

132 消炎利胆片

132 健脾消食丸

132 牛黄解毒丸

133 麻仁润肠丸

133 人参健脾丸

133 香砂养胃丸

134 2. 呼吸系统疾病的中成药

134 风寒感冒颗粒

135 感冒清热颗粒

135 感冒退热颗粒

135 风热感冒颗粒

136 复方甘草片

136 急支糖浆

136 双黄连口服液

137 桂龙咳喘灵

137 黄氏响声丸

137 川贝枇杷糖浆



138 3. 五官科疾病的中成药

138 鼻渊舒口服液

139 鼻炎康片

139 障眼明片

139 耳聋丸

140 4. 皮肤科疾病的中成药

140 皮肤病病毒丸

141 乌蛇止痒丸

141 湿毒清胶囊

141 复方珍珠暗疮片

142 5. 泌尿系统疾病的中成药

142 尿感宁颗粒

143 复方金钱草颗粒

143 排石颗粒

143 肾宝口服液

144 前列通片

144 石淋通片

144 前列康片

145 五淋化石丸

145 百令胶囊

145 金水宝胶囊

146 6. 儿科疾病的中成药

146 小儿感冒颗粒

147 龙牡壮骨颗粒

147 小儿七星茶

147 儿康宁糖浆

148 7. 外伤科疾病的中成药

148 三七伤药片

149 红药片

149 骨仙片

149 消肿片

150 腰痛宁胶囊

150 七厘胶囊

150 跌打丸

151 活血应痛丸

151 麝香镇痛膏

151 跌打活血散

152 8. 妇产科疾病的中成药

152 妇科千金片

153 乳块消片

153 女宝胶囊

153 更年舒片

154 抗宫炎片

154 益母草颗粒

154 产妇康颗粒

155 乳癖消片

155 孕康口服液

155 乌鸡白凤丸

156 9. 心脑血管疾病的中成药

156 参芍片

157 冠脉宁片

157 心血康胶囊

157 血栓心脉宁胶囊

158 10. 内分泌及代谢系统疾病的中成药

158 甲亢灵片

159 降糖舒胶囊

159 玉泉丸

159 消渴丸

160 消渴平片

160 抑亢片

160 愈三消胶囊

第 1 章

没有天生的补药， 也没有天生的毒药

“补药”一词源于中国医学，严格地讲，“补药”有“补药”和“补品”之分。前者是指补益气血阴阳，增强正气，治疗虚症的药品；后者是指具有一定药疗作用的营养保健食品。事实上，进补需要因时、因地、因人而适当调整，补药并不是对任何人都适合。所以我们说，没有天生的补药。

“毒药”，一般是指对人体有害，足以致残或致死的药物。但历史上许多医学大家往往能通过合理地利用毒性药物来达到祛病排毒的目的。所以，我们又可以说，没有天生的毒药。

