

天然生活馆

聪明进补



志华 于峻 编著
上海遠東出版社

天 然 生 活 馆

附录 (CD) 目录附录

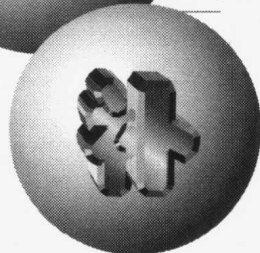
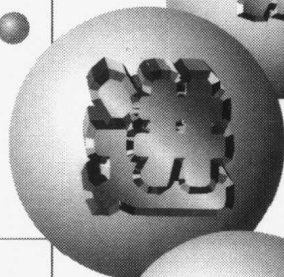
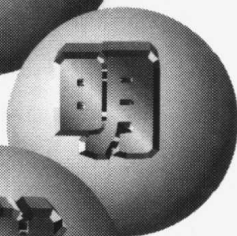
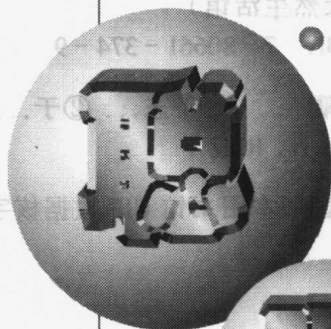
附录 (CD) 目录附录

附录 (CD) 目录附录

附录 (CD) 目录附录

附录 (CD) 目录附录

附录 (CD) 目录附录



张志华 主编
志 华 于 峻 编著

上海遠東出版社

聪明进补

天然生活馆

编 著/ 志 华 于 峻

策划编辑/ 曹慕媛

责任编辑/ 葛海萍

装帧设计/ 周俊青

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

网 址/ www.ydbook.com

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 昆山亭林印刷厂

装 订/ 昆山亭林印刷厂

版 次/ 2001 年 9 月第 1 版

印 次/ 2001 年 9 月第 1 次印刷

开 本/ 850 × 1168 1/32

字 数/ 274 千字

印 张/ 11.75

印 数/ 1 - 6 000

ISBN 7 - 80661 - 374 - 9

TS·35 定价 16.00 元

前言

现代人崇尚自然。然而，现代文明却使得人们与大自然之间的距离渐渐地增大。在人们被许多文明病、富贵病缠身的同时，也对如何提高生活质量、提升生命质量有了更健全的追求。当现代医学手段常常在防病疗疾、养生健身方面显得力不从心、效果不尽如人意，甚至一些化学合成药物还会给人体健康带来许多副作用时，天然疗法开始越来越受到人们的青睐和重视。鉴于此，我们特别推出了“天然生活馆”丛书。

《天然生活馆》丛书倡导“天然”和“自我”两大理念。“天然”理念与我国传统的中医学体系相吻合。数千年来，我国劳动人民在长期的生活实践与经验积累中，发现、挖掘出了许多天然的食药物，形成了“医食同源”等一系列的中医理论，开拓了天然食物疗法的新天地。许多天然食物不仅有丰富的营养价值，而且还有奇特的药用价值。因此，采用天然食物，运用天然方式以达到防病抗衰、进补强身、美容养颜、减肥瘦身的目的，实有一举两得之功效。“自我”理念强调自我操作，自我运用，重在激发人体自身能力，调畅机体失衡状态。本丛书所精心设计和提供的天然疗法方式不仅非常实用，而且极具可操作性，在人们



的日常生活中可随时、自主地运用。

“天然生活馆”丛书先期出版《活力素食》、《聪明进补》、《自主美容》和《合理瘦身》四册。编著者花了近十年时间，翻阅了近百册历代名医秘藏的医案珍本，收集了大量国内外流行、民间流传的良效妙法，一一奉献给读者，以期读者能在拜读之余从中受益、收效，便是编者最大的心愿。

由于我们水平有限，编著、出版时间仓促，难免有错误与不妥之处，恭请读者批评指正，不胜感激。

张志华

2001年9月于上海杏林书斋

天然生活馆



策划编辑 曹慕媛
责任编辑 葛海萍
装帧设计 吴俊青

目录

1

食物养生进补的学问...../1

一、食物养生进补对人体的生理效能/1

1. 增强机体免疫力/2
2. 改善细胞的代谢和营养/2
3. 提高机体排毒功能/3
4. 加强人体抗病强身能力/3
5. 延缓衰老延长寿命的作用/3

二、食物养生进补的原则/3

1. 辨证进补/4
2. 顾及脾胃/4
3. 补而有节/4
4. 择时进补/5
5. 补而有别/5
6. 食药进补有宜忌/7

三、食物养生进补法/7

1. 清补法/8
2. 温补法/8





2

3. 平补法/8
4. 补阴法/8
5. 补阳法/9
6. 补气法/9
7. 补血法/9

四、食物养生进补相克、忌口须知/9

1. 食物养生进补相克须知/9
2. 食物养生进补忌口须知/11

常用养生进补食物...../13

一、果蔬类/13

柑橘/13	桃子/14	葡萄/14
生梨/15	苹果/15	李子/16
草莓/17	香蕉/17	山楂/18
杏子/18	甜瓜/19	西瓜/19
茄子/20	山药/20	西红柿/21
藕/22	芦笋/22	萝卜/23
胡萝卜/23	菠菜/24	苋菜/25
荠菜/25	蘑菇/26	香菇/27

二、干果豆谷类/28

红枣/28	荔枝/29	桂圆/29
莲肉/30	百合/31	银耳/31
黑木耳/32	板栗/33	胡桃/33
芝麻/34	花生/34	绿豆/35
黑豆/36	白扁豆/36	赤豆/37
黄豆/37	血糯米/38	薏米/38
燕麦/39	小米/40	玉米/41
山芋/42		



三、水产禽肉类/43

虾/43	鱼/43	海参/44
海带/45	海蜇/45	黑鱼/46
青鱼/46	鳗鲡/47	泥鳅/48
黄鳝/48	鹌鹑/49	鸽子/49
鸭/50	鹅/50	鸡/51
猪肉/51	羊肉/52	牛肉/52
兔肉/53		

四、进补食药类/53

地黄/53	西洋参/54
枸杞子/54	女贞子/55
山茱萸/55	鳖甲/56
龟板/56	仙茅/56
杜仲/57	狗脊/57
肉苁蓉/58	菟丝子/58
海马/59	蛤蚧/59
冬虫夏草/60	黄芪/60
人参/61	党参/61
黄精/62	白术/62
当归/63	阿胶/63
桑椹/64	熟地/64
何首乌/65	五味子/65



强身益寿养生进补食谱...../66

一、未老先衰(早生白发,耳鸣眼花,体弱多病)/68

姜乳饼/68	干果营养羹/69
清蒸鹌鹑/70	子姜童鸡汤/71
枸杞补酒/71	枸杞常春酒/72



抗衰老固本补膏/73

二、年老健忘(随说随忘,神衰失眠,心悸易惊)/74

- | | |
|----------|-----------|
| 肉末蒸蛋/74 | 清蒸猪脑/75 |
| 粉皮鱼头汤/75 | 豆腐头尾煲/76 |
| 松子胡桃蜜/77 | 益智安神补酒/78 |
| 补脑蜜膏/79 | |

三、年老体弱(体虚羸弱,多病,脾虚少食)/79

- | | |
|------------|-----------|
| 赤豆山药汤/79 | 炸芝麻土豆条/80 |
| 拔丝芝麻山药条/81 | 桂圆莲子汤/81 |
| 红糖榛子/82 | 红枣燕麦粥/83 |
| 枸杞茶/83 | 白果莲枣汤/84 |
| 汽锅枸杞甲鱼/85 | 归圆补酒/86 |
| 滋补固精酒/86 | 黄芪补膏/87 |
| 参桂蜜膏/88 | |

四、强身防病(体衰易病,病后体弱)/89

- | | |
|-----------|-----------|
| 红枣姜汤/89 | 油炸山药块/89 |
| 山药酒酿羹/90 | 饴糖鸡/91 |
| 竹荪炖老母鸡/91 | 巨胜酒/92 |
| 康健酒/93 | 仙凤强身补酒/94 |
| 人参强身酒/95 | 强身滋补膏/95 |

五、延年益寿(抗衰老,鹤发童颜,返老还童)/96

- | | |
|----------|-------------|
| 蜂乳椰仁/96 | 蜂乳芦笋/97 |
| 芝麻红枣丸/97 | 蜂乳山药/98 |
| 三莲宝/99 | 芝麻茯苓抗衰老糖/99 |
| 清蒸乳鸽/100 | 芸豆兔肉煲/101 |
| 延寿酒/102 | 延寿补酒/103 |

大补元气酒/103

金髓补膏/105

菊杞蜜膏/104

菊花延龄补膏/105

虚证(亚健康)养生进补食谱...../107

一、阴虚类进补食谱/108

桂圆炖银耳/108

鲜梨蜜汁/110

炖鲜百合/111

青梅百合汤/112

银耳薏米汤/114

黑豆豆皮汤/115

地黄炖乌骨鸡/117

霸王别姬/118

李子鲜汁/109

银耳百合汤/110

莲子百合银耳汤/112

滋阴益肝饼/113

枸杞莲枣汤/114

地黄饴糖鸡/116

汽锅绿头鸭/117

二、阳虚类进补食谱/119

琥珀核桃/120

葱油炖鳝背/121

鲜虾韭菜汤/123

淫羊藿补酒/125

韭菜炒胡桃/121

炖麻婆鳝丝/122

壮阳补酒/124

壮阳滋阴补酒 125

三、气虚类进补食谱/126

黄芪粥/126

芪参枣粥/128

人参炖母鸡/129

刺五加酒/131

补虚正气粥/127

竹荪炖银耳/129

汽锅童子鸡/130

四、血虚类进补食谱/132

神仙粥/132

阿胶糯米粥/133

酸枣地黄粥/133

枣仁桂圆汤/134





玉灵补酒/135

养血滋补膏/136

桂圆地黄补膏/136

五、气虚血亏类进补食谱/137

木耳红枣汤/137

清蒸鲳鱼/138

枸杞黑枣蒸鸡/139

黄芪炖母鸡/139

桂圆莲枣汤/140

五加皮补酒/141

六珍固本补酒/142

万寿补酒/142

养血益气补酒/143

六、五脏六腑虚亏类进补食谱/144

鲜藕果仁丝/145

健脾姜枣/146

山药枣豆汤/146

杏仁薏米饮/147

莲子葡萄汤/148

山楂扁豆汤/148

山药糯米糊/149

补脾南瓜盅/150

椰枣炖鸡/150

参芪炖鸽肉/151

养心抗衰酒/152

徐国公仙酒/152

猕猴桃饮/153

白糖西红柿/154

枸杞榛子饮/154

养血益肝汤/155

养肝明目汤/156

枸杞补酒/156

乌发长春酒/157

蒜末豇豆/158

荸荠枣芋汤/159

栗子芝麻胡桃饭/159

红枣芡实汤/160

枸杞炖胡桃/161

枸杞五味饮/161

栗子薏米粥/162

清蒸葱油腰花/163

杞桂补酒/164

七、病后体虚类进补食谱/164

山药糊/164

山药莲枣汤/165

党参枣桂蜜/166

香菇炒香干/166

平菇蜂蜜/167

人参莲枣汤/168

- | | |
|-------------|-----------|
| 荔枝红枣粥/168 | 山药荔莲汤/169 |
| 参枣糯米饭/170 | 姜枣枣泥饼/170 |
| 香蕉炖蜂蜜/171 | 红枣炖山药/172 |
| 花生山药豆枣汤/172 | 冬菇蒸鸡/173 |
| 清蒸竹鸡/174 | 清蒸青鱼段/175 |
| 人参枸杞酒/175 | 人参三七酒/176 |
| 生地羊脂补膏/177 | |

养生进补康复食谱...../178

一、内科病症/180

头痛(偏头痛)/180

- | | |
|-----------|------------|
| 黄酒炖核桃/180 | 羊脑炖枸杞子/181 |
| 绿豆黄精饮/181 | 茶叶煮鸭蛋/182 |
| 黄酒炖香菇/182 | 姜枣杜仲汤/183 |
| 天麻补酒/184 | 归麻补酒/184 |

支气管炎(咳嗽、哮喘、老慢支等)/185

- | | |
|-----------|------------|
| 人参核桃汤/185 | 桂圆炖石耳/186 |
| 粟米杏仁汤/186 | 雪花核桃/187 |
| 柿饼炖核桃/188 | 红枣胡萝卜汤/188 |
| 蜂蜜炖百合/189 | 绿豆百合汤/190 |
| 虫草炖全鸭/190 | 清蒸河鳗/191 |
| 清蒸鲤鱼/192 | |

胃病(食欲不振,慢性胃炎,胃溃疡等)/193

- | | |
|-----------|------------|
| 生姜红枣/193 | 平菇鲜辣汤/194 |
| 参芪炖猪肚/195 | 干姜炖羊肾/195 |
| 滑炒青鱼片/196 | 山楂炖猪肚/197 |
| 柿饼糯米饭/198 | 鱼香蒸溜鲰鱼/198 |





泄泻(慢性肠炎,肠功能紊乱等)/199

- | | |
|-----------|------------|
| 石榴蜜膏/199 | 白扁豆荔枝汤/200 |
| 羊肉山药粥/201 | 白扁豆山药粥/202 |

肝炎(急慢性肝炎,脂肪肝,肝硬化)/202

- | | |
|------------|-----------|
| 酸枣仁汤/202 | 红枣花生汤/203 |
| 紫菜蛋汤/204 | 芹菜炒干丝/204 |
| 花菇蒸鸡/205 | 泥鳅鲜汤/206 |
| 黑鱼冬瓜汤/207 | 泥鳅胎盘散/208 |
| 黄花菜炖甲鱼/208 | |

心血疾病(动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病等)/209

- | | |
|------------|-------------|
| 双耳炖冰糖/209 | 豆腐木耳羹/210 |
| 海带炒干丝/211 | 洋葱炒肉丝/212 |
| 肉末茄子煲/213 | 清蒸丹参猪心/214 |
| 荷叶粉蒸牛排/215 | 蚕豆炖牛肉/216 |
| 葱油淡菜汤/216 | 豆腐海带酸辣汤/217 |

贫血(缺铁性贫血、再生障碍性贫血等)/218

- | | |
|------------|-----------|
| 羊乳粥/218 | 八珍粥/219 |
| 太子参炖羊肉/219 | 葡萄补血膏/220 |

神经衰弱(头晕脑胀,神疲乏力,失眠健忘等)/221

- | | |
|-------------|-----------|
| 核桃酒酿汤/221 | 桂栗莲枣汤/221 |
| 清蒸雪菜马鲛鱼/222 | 安神补益膏/223 |

糖尿病(消渴病)/224

- | | |
|-----------|------------|
| 冬瓜米仁汤/224 | 南瓜红枣汤/224 |
| 南瓜燕麦粥/225 | 麻婆苦瓜肉丝/226 |
| 干炒鳝背/227 | 黄鳝蒸猪肉/228 |

花生炖兔肉/229

泌尿系疾病(尿道感染,急慢性肾炎,肾虚尿频等)/230

芝麻糊/230

红枣汤/230

豆蔻黑鱼汤/231

茶叶炖黑鱼/232

藕葡补膏/232

山药胡桃饼/233

黑豆茼蒿汤/234

清蒸乌骨鸡/234

二、伤外科病症/235

慢性腰腿疼痛(关节炎,腰肌劳损,筋骨疼痛等)/235

杜仲炖腰子/235

韭菜炒开洋/236

糟酒蒸海鳗/237

汽锅豉汁乌骨鸡/238

母鸡炖牛筋/239

樱桃酒/239

杞黄补酒/240

鹿茸杞骨补酒/241

跌打损伤(扭伤、挫伤、软组织损伤等)/241

地黄通脉酒/241

凤仙归酒/242

木瓜蜜膏/243

骨质疏松(骨质增生)/243

羊胫骨粥/243

补髓鲜汤/244

猪脊髓炖莲藕/245

猪排黄豆汤/246

骨碎补酒/246

泌尿系统结石(尿道结石)/247

生煨草头/247

白糖核桃/248

冰糖葫芦/248

疝气/249

茴香菜粥/249

茴香炖鲫鱼/250





白糖炖鱼肚/250

痔疮(内痔、外痔、混合痔等)/251

红枣饮/251

鸡油菠菜/252

槐花猪肉汤/252

猕猴桃粥/253

薤菜蜜膏/253

三、妇产科疾病/254

月经不调(闭经、痛经)/254

蒸山药/254

茉莉花粥/255

红枣黑豆汤/255

红枣姜汤/256

双色豆汤/257

莲子木耳羹/257

炸乳鸽/258

炸烤目鱼/259

当归补酒/259

功能性子宫出血/260

荠菜花粥/260

红枣炖荔枝/261

冰糖炖双耳/261

辣根鸡脚汤/262

白带增多/263

莲蓉粥/263

山药莲子饮/263

白果莲子饮/264

扁豆煎双糖/265

子宫下垂/265

冰糖炖莲参/265

补气糯米饭/266

妇女更年期综合征/267

白糖红枣粥/267

杞桂枣合饮/267

百合莲枣汤/268

蜂蜜炖百合/269

产后诸症(气虚、失血、体弱等)/269