

中医补脾胃养生法

ZHONGYI BUPIWEI YANGSHENGF A

(第4版)

主 编 马汴梁

副主编 杨 竞 吕宏迪

编 者 (以姓氏笔画为序)

马宏伟 马汴梁 王自勤

吕宏迪 伍 肿 刘 平

刘 欣 杨 竞 梅 楠

袁培敏 程正祥



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

内 容 提 要

本书在前3版的基础上修订而成,概述了中医有关脾胃与脾胃虚的基本知识,详述了补脾胃养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品70余种,包括其性味、归经、成分、药理作用(功效)和应用等;各种补脾胃靓汤、药膳、膏方、药酒及中药配方500余首,按中医治法分类,介绍其组成、制作、功效和用法等。同时介绍了针刺、耳针、埋线、拔罐、艾灸、指压、按摩、敷脐、气功等中医补脾胃法。本书内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适于广大群众,特别是脾胃虚弱的中老年朋友和亚健康者阅读参考。

第4版前言

《灵枢·决气篇》提出：“五脏六腑皆禀气于胃，胃者五脏之本也。”认为脾胃为气血生化之源，后天之本。能滋养五脏六腑，四肢百骸，润养肌肤，荣泽颜面。所以金代脾胃内伤学说创始人——李东垣在其《脾胃论》中说：“历观诸篇而参考之，则元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。”提出“内伤脾胃，百病由生”“百病皆由脾胃而生也”。故强调“欲实元气，当调脾胃”。

临床上很多疾病，诸如急、慢性胃炎，消化性溃疡，功能性胃肠病，慢性溃疡性结肠炎，克罗恩病，慢性肝炎，慢性胆囊炎，糖尿病，高脂血症，缺铁性贫血，巨细胞性贫血，慢性再生障碍性贫血，肾病综合征，慢性肾炎，慢性肺炎，肺气肿，食管癌，胃癌，厌食症，口腔溃疡，女子月经病、带下病，男子遗精、阳痿，小儿遗尿、疳积等，均可运用补气健脾、温补脾阳、滋阴补脾、补脾益胃等方法调养、治疗，并取得很好的效果。

关于“补”的概念，笔者以为：“补”为中华民族一个特有的思维定式。在传统医学及朴素哲学的思维方式影响下，人们在日常生活中，对自身的一些异常表现有了诸如“脾虚”“肾虚”等“虚证”的认识。也正是因为这些“虚证”的存在，才导致人类疾病的产生或衰老。同时也认识到针对这些“虚证”存在而设定的补身祛病、延年抗衰的“补”法。所谓“补品”，也即指在此认识基础上而产生的能够增强人类体质，补充营养能量，改善“虚弱”状态的食

物和中草药。

关于“补”的方法，应以中医基础理论为指导，辨证施补为原则，通过每味补品的寒、热、温、凉四性及酸、苦、甘、辛、咸五味的调节，发挥补养人体阴阳气血、五脏六腑的作用。中医补法，非同于西医营养疗法，取于自然，法于平衡，内容丰富，多姿多彩。

关于“补品”的作用，现代研究证实：补益中药，大多能够延长细胞寿命和生物生存时间，从而具有延缓衰老的作用；能够增强内分泌和呼吸、消化、造血功能，改善机体代谢和内环境，补充微量元素，从而使人体精力充沛，功能健全，活力增加；能够提高细胞免疫和体液免疫功能，从而有利于防病治病，监控癌细胞的变异，预防癌症及传染病的发生。补益食品，大多能够提供人体必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、微量元素等营养物质，从而具有较好的增强体质、恢复平衡、补养脏器、维持健康的作用。

《中医补脾胃养生法》自2001年初版以来，已经过两次修订再版，受到广大读者关注和认可，也有些读者提出了一些很好的修订建议，为与时俱进，在人民军医出版社的支持下，我们再次对本书进行了修订，适时增补了常见脾胃病的基本知识，以及气功调补脾胃法和名老中医调养消化性溃疡的经验方等新内容，同时删除了部分制作繁杂或功效雷同的食补方，以期对广大读者补脾胃养生有所裨益。书中如有不当之处，欢迎读者指正。

马汴梁

2014年10月于梦痴斋

第 1 版前言

脾胃是人体重要脏腑之一,具有主运化、升清和统摄血液的功能。由于先天不足,素体虚弱,或饮食不节,劳逸失度,可致脾胃虚,出现腹胀、腹痛、食少便溏、肢倦乏力等症状。具体地说,脾虚可分为脾气虚、脾阳虚、脾阴虚、脾气下陷、脾不摄血五个方面。脾气虚弱多由饮食所伤、脾失健运,或禀赋素虚,或久病耗伤,以及劳倦过度所致,表现为纳食不化、口淡无味、头目眩晕、脘腹胀闷、便溏泄泻;脾气虚日久可发展为脾阳虚衰,或因命门火衰,失于温煦而致,表现为脘腹冷痛、下利清谷、五更泄泻、痰饮水肿等症状;脾阴虚多由脾气虚不能运化津液,致津液亏乏而成,表现为腹胀、纳少、口舌干燥、干呕、呃逆等症状;脾气下陷多由脾虚中气下陷不能升举而致,表现为脱肛、脏器下垂、久泻不止等症状;脾不统血多由脾气虚不能统摄血液,血不循经而外逸,表现为便血、尿血、崩漏、紫癜等症状。

脾胃虚的补养原则,是在辨证的基础上,根据具体类型,分别给予不同的补养方法。如脾气虚者健脾益气,脾阳虚者温阳健脾,脾阴虚者益气养阴,脾气下陷者益气升提,脾不统血者健脾摄血。

在编写本书的过程中,参考了一些医药期刊和书籍,恕不一一注明,在此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。

马汴梁

2001年6月

目 录

第1章 脾胃与脾胃虚的基本知识	(1)
一、中医脾胃的概念	(1)
二、脾胃的生理病理现象	(2)
三、脾胃关系与常见脾胃病原因	(4)
四、脾胃虚证的特点与治疗养护	(8)
五、常见胃病的补养要点	(20)
六、饮食养生相关知识	(23)
七、常见胃病知多少	(29)
第2章 常用补脾胃中药	(36)
肉豆蔻	(36)
白术	(36)
麦芽	(37)
山药	(38)
山楂	(39)
大黄	(40)
丁香	(41)
干姜	(42)
党参	(43)
人参	(43)
大枣	(45)
豆蔻	(46)
花粉	(46)
石斛	(48)
甘草	(49)
玉竹	(50)
火麻仁	(51)
猪苓	(52)
木耳	(53)
薏苡仁	(54)
草豆蔻	(55)
茯苓	(55)
佩兰	(56)
鸡内金	(57)
陈皮	(57)
谷芽	(58)
第3章 常用补脾胃方剂	(59)
六君子汤	(59)
益胃汤	(59)
参苓白术散	(59)
小建中汤	(60)
吴茱萸汤	(60)
理中丸	(60)

补中益气汤	(60)	一贯煎	(61)
麦冬汤	(61)	温经化气汤	(61)
升阳益胃汤	(61)		
第4章 常用补脾胃食物	(62)		
白扁豆	(62)	野猪肉	(78)
糯米	(63)	刺梨	(79)
小米	(64)	樱桃	(79)
榛子	(65)	猕猴桃	(80)
荔枝	(65)	无花果	(81)
猪肚	(66)	苹果	(81)
羊肚	(66)	鲤鱼	(82)
黄羊肉	(67)	黑鱼	(83)
牛肉	(67)	白鱼	(83)
牛肚	(68)	菱	(84)
鸡肉	(68)	猴头菇	(84)
鲫鱼	(69)	平菇	(85)
鲢鱼	(70)	番茄	(85)
饴糖	(70)	白萝卜	(86)
豆腐	(71)	莼菜	(86)
羊乳	(72)	豇豆子	(87)
兔肉	(73)	荞麦	(87)
野鸭肉	(73)	甘薯	(88)
蜂蜜	(74)	绿豆	(89)
蛤蚧	(75)	赤豆	(89)
燕窝	(76)	高粱	(90)
羊肉	(77)	锅焦	(90)
第5章 温补脾阳	(92)		
一、温补脾阳靓汤	(92)		
酸辣豆花汤	(92)	鳝鱼辣汤	(94)
月母鸡汤	(93)	黄鳝温脾汤	(94)
草芩头蹄汤	(93)	荔枝鸡肠汤	(94)

滑鱼汤	(95)	马思答吉汤	(97)
益胃姜桂汤	(95)	羊肉萝卜汤	(97)
团鱼汤	(95)	附片羊肉汤	(97)
附片白术狗肉汤	(96)		
二、温补脾阳药膳		(98)	
肉桂咖喱饭	(98)	陈皮兔	(101)
附片烧狗肉	(99)	精煨羊肉	(102)
莲米余鹌鹑	(99)	砂仁箸头春	(102)
陈皮鸽松	(100)	肉桂甘草牛肉	(103)
豆蔻卤牛肉	(100)		
三、温补脾阳粥		(103)	
行气健胃粥	(103)	狗肉豆豉粥	(104)
良附粥	(104)	高良姜陈皮粥	(105)
干荔枝粥	(104)	附子干姜粥	(105)
羊肉秫米粥	(104)	砂仁粥	(105)
四、温补脾阳方		(106)	
理中汤	(106)	圣惠黄芪丸	(107)
附桂四君汤	(106)	曲术丸	(107)
加味丁香柿蒂汤	(106)	丁香丸	(108)
内应散	(107)	参香茯苓汤	(108)
安胃散	(107)	藿香丸	(108)
第 6 章 滋补脾阴		(109)	
一、滋补脾阴靓汤		(109)	
核桃莲子百合汤	(109)	清补凉汤	(111)
冬菇豆腐汤	(110)	肉丁黄豆汤	(112)
龟肉滋阴汤	(110)	草鱼豆腐汤	(112)
蘑菇瘦肉汤	(111)	鲫鱼笋汤	(113)
黄豆芽豆腐汤	(111)	山药豆腐汤	(113)
二、滋补脾阴药膳		(113)	
玉竹油豆腐包肉	(113)	拔丝山药	(114)
饴糖鸡	(114)	鸽脯海参	(115)

银杏全鸭	(116)	白莲酿藕	(118)
龙眼肉蒸甲鱼	(116)	口蘑鸭子	(118)
潇湘五圆龟	(117)		
三、滋补脾阴粥			(119)
南瓜粥	(119)	菠萝粥	(120)
山药鸡蛋黄粥	(119)	山药南瓜粥	(120)
白果莲肉粥	(119)	芥菜粥	(121)
山楂黄精粥	(120)		
四、滋补脾阴方			(121)
养阴合剂	(121)	养阴建中汤	(122)
资生汤	(121)	益脾饮子	(122)
滋胃饮	(121)	荣胃散	(122)
第7章 补脾益气			(123)
一、补脾益气靛汤			(123)
兔肉补虚汤	(123)	芋艿肉汤	(126)
参芪鹌鹑汤	(124)	乌鸡山药汤	(126)
益气鲫鱼汤	(124)	参芪鲈鱼汤	(126)
奶油鳊鱼汤	(125)	党芪鳊鱼汤	(127)
蛋白香菇汤	(125)		
二、补脾益气药膳			(127)
参芪鸭条	(127)	人参蒸鲫鱼	(132)
软炸山药兔	(128)	八宝红鱼	(132)
八宝鸽子	(129)	参苓造化糕	(133)
莲米茯苓糕	(129)	八宝猪肚	(133)
人参山药糕	(130)	人参爆山鸡片	(134)
松鼠鳊鱼	(130)	山药黄芪蒸鸡	(135)
参芪焖鸭	(131)		
三、补脾益气粥			(135)
山药粥	(135)	参皮猪肚子粥	(136)
黑米党参粥	(136)	参苓粥	(137)
补虚正气粥	(136)	参芪白术粥	(137)

黄芪党参粥	(138)	加味参苓粥	(139)
八宝粥	(138)	加味黄芪粥	(140)
参芪白莲粥	(138)	玉屏风粥	(140)
山药鸡子黄粥	(139)	黄芪南瓜粥	(140)
山药大枣粥	(139)	陈皮白术粥	(141)
四、补脾益气方	(141)		
香砂六君子汤	(141)	厚朴生姜半夏甘草人参汤	
归脾汤	(141)	(142)
强化补中益气汤	(141)	健脾化湿饮	(142)
补原复胃汤	(142)	调气益胃汤	(143)
养胃汤	(142)	和胃益脾汤	(143)
第 8 章 健脾化湿	(144)		
一、健脾化湿靛汤	(145)		
猪苓鲫鱼汤	(145)	薏米鸡汤	(148)
火腿冬瓜汤	(145)	茯苓牛肉汤	(148)
竹笋西瓜鲤鱼汤	(145)	三冬汤	(149)
豆芽豆腐汤	(146)	海米冬瓜汤	(149)
西瓜鸡汤	(146)	鲫鱼豆腐汤	(150)
绿豆冬瓜汤	(147)	玉米汁鲫鱼汤	(150)
白术陈皮鲤鱼汤	(147)	乌鱼冬瓜汤	(151)
二、健脾化湿药膳	(151)		
余草菇冬瓜	(151)	大蒜炖生鱼	(155)
八宝糯米鸡	(152)	荔荷蒸鸭	(155)
六味牛肉脯	(152)	解暑酱包兔	(156)
荷叶乳鸽片	(153)	参芪烧鲤鱼	(156)
荷叶蒸鸡	(154)	苍术茯苓饼	(157)
枣圆蒸鸭	(154)		
三、健脾化湿粥	(157)		
五皮粥	(157)	白术南瓜粥	(158)
鲤鱼汁粥	(158)	白茯苓粥	(159)
鲢鱼小米粥	(158)	山药白茯苓粥	(159)

四仁扁赤豆粥	(159)	防己黄芪粥	(161)
瓜皮赤豆粥	(160)	白果冬瓜粥	(161)
易黄粥	(160)	山药莲肉粥	(162)
防己二术粥	(160)	黑豆赤豆粥	(162)
薏苡仁草薹粥	(161)		
四、健脾化湿方	(162)		
补脾益心汤	(162)	二术化湿汤	(164)
温脾渗湿汤	(162)	黄芪散	(164)
资生丸	(163)	健脾化湿通用方	(164)
健脾利水汤	(163)	扶脾胜湿汤	(165)
通草车前汤	(163)	芳香化浊汤	(165)
茯苓泽泻汤	(164)	六味止泻散	(165)
第9章 健脾和胃	(166)		
一、健脾和胃靓汤	(166)		
百合莲花汤	(166)	青红萝卜排骨汤	(169)
猴头芙蓉汤	(167)	山药羊肉汤	(169)
蛋蓉菜花汤	(167)	鸡丝豌豆汤	(170)
金丝银鱼汤	(168)	皮光肉滑汤	(170)
奶油鳊鱼汤	(168)	鲜蘑豆腐汤	(171)
丝瓜虾米蛋汤	(169)		
二、健脾和胃药膳	(171)		
鸡头粉馄饨	(171)	山药茯苓包子	(176)
炒蚕蛹	(172)	昆布丝煨鹌鹑	(176)
豆蔻馒头	(172)	菊花芙蓉鹌片	(177)
五香藕肉片	(172)	百果玫瑰球	(177)
山楂肉干	(173)	砂仁肚片	(178)
豆蔻砂仁肚条	(173)	芋头粉茯苓包子	(178)
山楂蛋白糕	(174)	茯苓香菇饭	(179)
山药糕	(174)	豆蔻卤牛肉	(179)
一品山药	(175)	参杞烧肚片	(180)
三、健脾和胃粥	(181)		

八宝莲子粥	(181)	胡萝卜粥	(183)
白术猪肚粥	(181)	干橘皮鸡内金粥	(183)
三米龙眼肉粥	(182)	麦芽山楂粥	(183)
扁豆山药粥	(182)	轻身粥	(184)
香菇粥	(182)	茴香粥	(184)
秫米粥	(182)		
四、健脾和胃方	(184)		
白茯苓散	(184)	和胃汤	(186)
白术藿香汤	(185)	陈皮苓夏汤	(186)
白豆蔻汤	(185)	补脾和胃饮	(186)
白术汤	(185)	圣惠白术散	(187)
参苓白术散	(186)		
第 10 章 滋阴益胃	(188)		
一、滋阴益胃靓汤	(188)		
橘味醒酒汤	(188)	余蜇头汤	(191)
鱼丸橘瓣汤	(189)	草菇汤	(191)
绿豆南瓜汤	(189)	酸辣肚丝汤	(192)
鱼丸酸汤	(190)	黄瓜三丝汤	(192)
苦瓜兔肉汤	(190)		
二、滋阴益胃药膳	(193)		
冰糖炖香蕉	(193)	柠檬汁蒸鸭脯	(194)
银耳鸭舌	(193)	清蒸茶鲫鱼	(195)
银耳蛋糊	(194)	山药金糕	(195)
三、滋阴益胃粥	(196)		
西洋参粥	(196)	生芦根粥	(198)
薏苡仁麦冬粥	(196)	茯苓山药粥	(198)
甜浆粥	(196)	红米芦根粥	(198)
蔗浆粥	(197)	糯稻根粥	(198)
冬瓜薏苡仁绿豆粥	(197)	二根薏苡仁粥	(199)
鲜芦根薏苡仁粥	(197)		
四、滋阴益胃方	(199)		

麦冬汤	(199)	洋参益胃汤	(200)
地黄饮子	(199)	益胃和肝汤	(201)
参斛饮	(200)	玉女煎	(201)
人参二麦止呃煎	(200)	清心养胃汤	(201)
益胃汤	(200)	乌玄芍甘汤	(202)
第 11 章 健脾补血	(203)		
一、健脾补血靓汤	(204)		
小罐牛肉清汤	(204)	仙莲鸡肉汤	(207)
鲑鱼丝瓜汤	(204)	排骨藕汤	(208)
枣肚兔肉汤	(205)	鲫鱼豆腐汤	(208)
黄芪猴头汤	(205)	肉片丝瓜汤	(209)
牛肉汤	(206)	玫瑰橘丸汤	(209)
三鲜鱼肚汤	(206)		
二、健脾补血药膳	(210)		
枣菇蒸鸡	(210)	山药冬笋炒鹌鹑片	(212)
枣糖糕	(210)	大枣花生龙眼肉泥	(213)
花生衣大枣汁	(211)	枣圆蒸鸭	(213)
八宝锅蒸	(211)	红枣煨肘	(214)
软炸白花鸽	(212)	乌贼骨炖鸡	(214)
三、健脾补血粥	(215)		
黄芪川芎粥	(215)	山药莲菜粥	(216)
大枣粥	(215)	人参大枣粥	(216)
白术黄芪粥	(215)	当归补血粥	(217)
荔枝粥	(216)	参芪白莲粥	(217)
芥菜粥	(216)	乌雄鸡粥	(217)
四、健脾补血方	(218)		
加味十全育真汤	(218)	加味益气养血救脱汤	(218)
益脾畅血汤	(218)	益血汤	(219)
第 12 章 补脾升阳	(220)		
一、补脾升阳靓汤	(220)		
黄芪猪肚汤	(220)	黄芪鲫鱼汤	(221)

芪枣甲鱼汤	(221)		
二、补脾升阳药膳			(222)
炆五香仔鸽	(222)	荷叶粉蒸鸡	(224)
黄芪蒸鸡	(223)	龟肉炖枳壳	(224)
黄芪软炸里脊	(223)		
三、补脾升阳粥			(225)
党参小米粥	(225)	补中升阳粥	(225)
人参升麻粥	(225)	补中益气粥	(226)
四、补脾升阳方			(226)
升阳益胃汤	(226)	益气举陷汤	(227)
补中益气汤	(226)	升胃扶中饮	(227)
升胃汤	(226)	升举脾气饮	(227)
第 13 章 补脾养胃止痛			(228)
一、补脾养胃止痛靛汤			(228)
元气益胃汤	(228)	羊肉暖胃汤	(229)
胡辣汤	(229)	羊肉汤	(230)
荔枝瘦肉汤	(229)		
二、补脾养胃止痛药膳			(231)
豆蔻馒头	(231)	五香槟榔	(232)
温中健胃饼	(231)	胡椒砂仁炖猪肚	(232)
暖胃鸡	(231)	苡芡头蹄	(233)
三、补脾养胃止痛粥			(233)
干姜花椒粥	(233)	包心菜粥	(236)
加味附子粥	(233)	豆蔻粥	(236)
甘松粥	(234)	椒面粥	(236)
山药薏苡仁粥	(234)	高良姜芫荽粥	(237)
苡芡粥	(234)	胡椒粥	(237)
加味豆蔻粥	(235)	干姜粥	(237)
茴香粥	(235)	桂浆粥	(237)
枳壳白及粥	(235)		
四、补脾养胃止痛方			(238)

三合汤	(238)	溃瘍散	(239)
九香虫汤	(238)	胃寒散	(239)
一贯煎	(238)	养胃理气汤	(239)
第 14 章 健脾养胃止呕	(240)		
一、健脾养胃止呕靛汤	(240)		
西湖莼菜汤	(240)	生津和胃汤	(241)
砂仁鲫鱼汤	(241)	椒盐鲫鱼汤	(242)
白术半夏鲫鱼汤	(241)		
二、健脾养胃止呕药膳	(242)		
丁香风干鸡	(242)	丁香炸野鸭	(244)
香姜牛奶	(243)	姜橘土豆汁	(245)
丁香鸭	(243)	薏苡仁全鸭	(245)
枣蔻煨肘	(244)		
三、健脾养胃止呕粥	(246)		
陈皮瘦肉粥	(246)	肉桂柿蒂粥	(247)
白术鲫鱼粥	(246)	半夏薏苡仁粥	(247)
刀豆子粥	(247)	胡椒半夏粥	(248)
吴茱萸粥	(247)		
四、健脾养胃止呕方	(248)		
沉香汤	(248)	圣惠呃逆散	(249)
旋覆赭苓汤	(248)	麦冬散	(249)
第 15 章 补脾润肠通便	(250)		
一、润肠通便靛汤	(250)		
蜂蜜香油汤	(250)	蟹腐汤	(252)
润肠苹果汤	(251)	补脾润肠汤	(252)
苦瓜豆腐汤	(251)	酸辣海参汤	(253)
核桃山楂汤	(251)		
二、补脾润肠通便药膳	(253)		
桃酥豆泥	(253)	玫瑰枣糕	(254)
山药芝麻肉丁	(254)		
三、补脾润肠通便粥	(255)		

红苕粥	(255)	加味松子粥	(256)
增液粥	(255)	郁李仁粥	(256)
五仁粳米粥	(256)	山药红薯粥	(257)
郁李柏仁粥	(256)	菱壳粥	(257)
四、补脾润肠通便方			(257)
滋阴生津饮	(257)	增液汤	(259)
苁蓉丸	(258)	大腹皮散	(259)
三仁润燥饮	(258)	润肠汤(丸)	(259)
参苓黑豆散	(258)		
第 16 章 健脾止泻			(260)
一、健脾止泻靛汤			(260)
里脊肉薏苡仁汤	(260)	山药羊肉汤	(262)
人参莲子汤	(261)	贡菜猪小肚汤	(262)
绿豆马齿苋瘦肉汤	(261)	木耳海参猪肠汤	(263)
栗子汤	(261)		
二、健脾止泻药膳			(263)
砂仁蒸猪腰	(263)	果仁排骨	(267)
肉桂鸡肝	(263)	苜蓿砂仁鲫鱼	(267)
莲子猪肚	(264)	芡实山药糊	(268)
山药羊肉羹	(264)	莲肉糕	(268)
参杞羊头	(265)	黄芪蒸鹌鹑	(269)
湘莲红煨鸽	(265)	栗子烧鸡块	(269)
益脾饼	(266)	栗子烧白菜	(270)
香酥山药	(266)		
三、健脾止泻粥			(270)
茯苓益智仁粥	(270)	黄芪桂草粥	(272)
白扁豆粥	(270)	人参粳米粥	(272)
山药固肠粥	(271)	山药薏米粥	(272)
人参扁豆粥	(271)	山萸大枣糯米粥	(273)
菱粉粥	(271)	扁豆山药粥	(273)
白石脂粥	(271)	鲤鱼赤小豆粥	(273)