

元補世壽

(第二版)

——延年百歲

張敬禮 著

下冊 補益膳食

 人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

寿世补元——延年百岁/张敬礼著. —2版. —北京:人民军医出版社,2008.10
ISBN 978-7-5091-2261-7

I. 寿… II. 张… III. 补益药—基本知识 IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197980 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:秦伟萍 郁 静 责任审读:张之生
池 静 赵晶辉

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装:北京尚唐印刷包装有限公司

开本:850mm×1168mm 1/16

印张:84.5 字数:1315 千字

版、印次:2008 年 10 月第 2 版第 1 次印刷

定价:369.00 元(全三册)

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

繼承祖國
宏揚保健事業

為公壽世補元題

二〇一一年六月

郭家驊

内 容 提 要

本书名曰“寿世补元”，意指世人若要健康长寿，必须重视培补益养元气。中华传统医学把人类生命的本原归结为“元气”，或曰“真气”，认为人之有生，全赖此气，益寿之道，在于补气与补元。全书分为上、中、下三册，上册为养生补元，重点介绍了情志、饮食、房事、起居、锻炼等养生护元基本方法，系统介绍了补益药食的源流与展望、分类、作用与原理及在临床上的应用等内容，简要介绍了历代补益方及其功效，以及补益药食贮藏技术和补益药食服用注意事项。中册为补益方药，按补阴、补阳、补气、补血分类，分别介绍了 220 余种补药的性味、功效、主治及用法等，详细介绍了约 700 首补益方的组成、功效、主治及其制剂等。下册为补益膳食，收集了常用补气、补血、补阴和补阳食用品 280 余种，同时收集了具有较好滋补作用又适合家庭制作的饮品、菜肴、糕点、药粥和药酒 800 余种，并按其功效归类，便于查找和应用。本书禀承中华民族的医药精华和历代宫廷秘方，内容丰富，通俗易懂，科学性、实用性强，可读性、趣味性浓，是新世纪人类求健康、盼长寿的良师益友，也是医务人员、医学院校、科研机构、生产厂家必备的参考用书。

再版前言

中医学是一颗镶嵌在东方的璀璨明珠,它是中华民族繁衍昌盛的根本。随着科技的发展和社会的进步,人们对健康及生活质量的需求亦不断提高,中医学得到了长足的发展,逐步得到了亚洲各国乃至全世界的青睐,全球中医药热方兴未艾,已成为自然、价廉,且行之有效的防治疾病的重要手段。本书自出版以来,受到众多读者的喜爱和好评,广大读者还提出了许多宝贵的意见和建议,来信多达 1500 余封,纷纷要求再版,为满足广大读者的需求,经反复分析、思考,斟酌、归纳,在陈可冀院士,李辅仁、高思华、赵冠英、吉良晨、高荣林和臧坤堂等教授和老师的指导下数易其稿,现将本书第二版奉献给广大读者,希望对人们的健康和延年益寿能起到一定的作用。

中医学的两大特点是人体各脏腑的功能平衡和个体辨证施治,人体的脏腑经脉、四肢百骸、五官九窍等构成一个有机的整体,“天人相应”,人体与自然界又息息相关,人的生理、病理均受自然环境的影响,因此,在人的生、长、壮、老、已的一生中,体内小环境及饮食起居生活习惯与自然大环境的协调直接关系到人体的健康和生命的长短。《内经》曰:“正气存内,邪不可干”、“邪之所凑,其气必虚”,这一朴素的辩证思想,强调了人体的正气在疾病发生与衍变过程中的重要性,简单的理解就是正气的盛衰是疾病发生的关键,这就是中医“上工治未病”的深邃内涵,她与现代的预防医学思想不谋而合。

正气是指机体抗御外邪的能力,气是构成人体和维持人体生命活动的精微物质,同时也指脏腑组织的生理功能,它包括了元气、宗气、营气和卫气等,元气是由先天之精化生而来,禀生之后,又不断得到了水谷精微的滋养和补充,历代医家十分强调元气的重要性,认为伤元气者精之衰矣,五脏六腑气血旺盛,人体则健康少病、延年长寿;若先天禀赋不足,或后天失养,或久病耗损,则元气衰惫而体弱多病,甚至短命夭折。

随着社会的进步,人们早已不满足于一般的温饱,对健康的渴望和需求亦愈来愈高,虽然谋求健康的方法很多,但人体增强内在的防病、抗病能力却是十分重要的,可以从根本上防病却疾、抗衰延年。要提高机体的防病、抗病能

力,关键是要充养正气,元气是人体生命活动的源泉,它有赖于后天的补养,以药物辅助正气是临床医学的重要手段,而寓补于日常生活之中,特别是药食两用之品的应用更可收到事半功倍的效果,因而千百年来受到了人们的喜爱和推崇。

《内经》曰:女子“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”男子“五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白;七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极;八八,则齿发去。”说明人过中年,其生长发育停止,生理功能逐渐减退,防病抗病能力逐渐下降,因而适宜的补益就显得尤其重要。故古人之“四十补气,五十受益;六十补之,八十受益”是有一定道理的。提倡在正气尚未衰竭时适当补之,可扶助正气,做到早练、早防、早补,可收到事半功倍的效果,防患于未然,可延缓衰老、防疾抗病。

本书从补立论,收录了历代宫廷补益秘方和民间行之有效的补益方药和膳食,笔者针对广大读者的需求和医学的发展,在第一版的基础上进行了系统修订,适当增减了部分内容,尤其是增加了有关养生补元、抗病延年的基础保健知识,调整了书稿的编排次序,对各类补益膳食进行了基本功效归类,以便于读者查找和选用。书中有些动物药已被国家列为保护动物,严禁捕杀,如虎骨、穿山甲等,为保持原方组成的原貌,均予以保留并在其后加“(代)”注明,临床上均用代用品。

笔者虽竭力完善本书,但因知识所限,唯恐仍有漏误不妥之处,敬请读者及同道批评斧正,本人不胜感激。在撰写本书中笔者参阅了相关书籍,如《中药学》、《中药大辞典》、《中成药学》、《古方剂学》、《中国药膳学》等,谨向相关作者及教授、老师给予的无私帮助和指导再次表示衷心的感谢。

愿《寿世补元》带给您健康!助您寿享天年!

张孔

2008年10月于北京

目 录

第一章 补气类食用品	(1)		
栗子	(1)	狸肉	(13)
白扁豆	(1)	狸骨	(13)
糯米	(2)	猪肺	(13)
粟米	(3)	猪肚	(14)
莲子	(3)	猪肾	(14)
榛子仁	(4)	猪脾	(15)
荞麦	(4)	猪胰	(16)
高粱	(5)	貉肉	(16)
菱实	(5)	獾油	(16)
菱粉	(6)	羊肚	(17)
松花粉	(6)	羊心	(17)
南瓜	(7)	羊肺	(18)
落花生	(7)	黄羊肉	(18)
芋头	(8)	牛肉	(18)
薏苡仁	(8)	牛肚	(19)
饴糖	(9)	鹿头肉	(20)
燕麦	(9)	鹿皮	(20)
熊掌	(10)	鼠肉	(20)
兔肉	(10)	青蛙	(21)
骆驼肉	(11)	毛腿沙鸡	(21)
骆驼乳	(11)	秧鸡	(22)
豺肉	(11)	水鹌鹑	(22)
狼肉	(12)	百舌鸟	(23)
狼膏	(12)	竹鸡	(23)

家鸽·····	(24)	重唇鱼·····	(38)
黄莺·····	(24)	鲤鱼·····	(39)
绿头鸭·····	(25)	鲮鱼·····	(39)
鸡肉·····	(25)	鲫鱼·····	(40)
家鸽蛋·····	(26)	黄鳊·····	(40)
鹌鹑肉·····	(26)	泥鳅·····	(41)
鹌鹑蛋·····	(27)	章鱼·····	(41)
野鸡肉·····	(27)	黄鱼鲞·····	(42)
山斑鸠·····	(28)	鲂鱼·····	(42)
牛背鹭·····	(28)	鲢鱼鳃·····	(43)
岩鸽·····	(29)	鳊鱼·····	(43)
雁脂·····	(29)	冬菇·····	(44)
斑嘴鸭·····	(29)	羊肚菌·····	(44)
黑水鸡·····	(30)	松茸·····	(45)
鲢鱼·····	(30)	虎皮香茸·····	(45)
云南裂腹鱼·····	(31)	裂褶菌·····	(46)
竹鱼·····	(31)	粪鬼伞·····	(46)
多齿蛇鲻·····	(32)	小鸡油菌·····	(47)
泉水鱼·····	(32)	美味牛肝·····	(47)
黄斑鲮·····	(33)	皱柄羊肚菌·····	(48)
银鱼·····	(33)	猴头·····	(48)
塘鳢鱼·····	(34)	雷蘑·····	(49)
鲟鱼肉·····	(34)	裸口蘑·····	(49)
鲻鱼·····	(35)	大榆蘑·····	(50)
鳙鱼·····	(35)	小羊肚菌·····	(50)
刀鲚·····	(36)	白蘑·····	(51)
大麻哈鱼·····	(36)	草菇·····	(51)
牙鲆·····	(37)	洁丽香菇·····	(52)
杜父鱼·····	(37)	蘑菇·····	(52)
青鱼·····	(38)	胡萝卜·····	(53)

黄大豆·····	(53)	豆腐浆·····	(55)
豆腐·····	(54)	番木瓜·····	(55)
豆腐皮·····	(54)		
第二章 补血类食品 ·····	(56)		
葡萄·····	(56)	猪心·····	(67)
芝麻·····	(56)	猪蹄·····	(68)
野料豆·····	(57)	东北鼠兔·····	(68)
藕粉·····	(58)	兔肝·····	(68)
七鳃鳗·····	(59)	猫肉·····	(69)
胡子鲶·····	(59)	灵猫肉·····	(69)
鲈鱼·····	(60)	马乳·····	(70)
大鲵·····	(60)	骆驼脂·····	(70)
乌贼鱼·····	(61)	鹿血·····	(71)
带鱼·····	(61)	缢蛏·····	(71)
海参·····	(62)	鸡蛋·····	(72)
鲨鱼皮·····	(63)	鸡血·····	(73)
鲨鱼翅·····	(63)	蜡嘴·····	(73)
鲨鱼胎·····	(63)	鹧鸪·····	(74)
尖齿锯鳐·····	(64)	鸭血·····	(74)
鲳鱼·····	(64)	鹌·····	(74)
火腿·····	(65)	淡菜·····	(75)
驴肉·····	(65)	蛤蜊肉·····	(76)
牛肝·····	(66)	鸡枞·····	(76)
羊肝·····	(66)	禾虫·····	(77)
猪肝·····	(67)	杜鹃·····	(77)
第三章 补阴类食品 ·····	(78)		
梨·····	(78)	金耳·····	(79)
椰子瓢·····	(78)	银耳·····	(80)
椰子浆·····	(79)	毛木耳·····	(80)

黑木耳·····	(81)	熊脂·····	(94)
芒果·····	(81)	黄鼬粉·····	(95)
无花果·····	(82)	醍醐·····	(95)
樱桃·····	(82)	獐肉·····	(96)
番茄·····	(83)	石蚶·····	(96)
甘蔗·····	(83)	克蛇龟·····	(96)
菠菜·····	(84)	赤魮·····	(97)
蜂王浆·····	(84)	海蛇·····	(98)
蜂蜜·····	(85)	黄点魮白皮·····	(98)
燕窝·····	(85)	鲨鱼肝·····	(99)
红毛鸡·····	(86)	獭肝·····	(99)
慈鸟·····	(86)	鳄形短体鳗·····	(100)
秋沙鸭·····	(86)	鲛鱼·····	(100)
绿头鸭·····	(87)	张公鱼·····	(101)
鸭蛋·····	(87)	海粉·····	(101)
鹅肉·····	(88)	鲈鱼·····	(101)
红嘴鸥·····	(88)	鳓鱼·····	(102)
蚊母鸟·····	(89)	鳖肉·····	(102)
乌鸦·····	(89)	鱼鳔·····	(103)
红嘴山鸦·····	(89)	海鳗·····	(104)
秃鹫·····	(90)	鲍鱼肉·····	(104)
鸚鵡·····	(90)	鲱鱼·····	(105)
啄木鸟·····	(91)	鳗鲡鱼·····	(105)
蛇皮鸟·····	(91)	方格星虫·····	(106)
干贝·····	(92)	黑凹螺·····	(106)
牡蛎肉·····	(92)	吐铁·····	(107)
西施舌·····	(93)	褐云玛瑙螺·····	(107)
文蛤·····	(93)	棘胸蛙·····	(107)
蚶肉·····	(93)	牙棘茄鱼·····	(108)
蛇肉·····	(94)		

第四章 补阳类食品	(109)		
山核桃	(109)	羊胎	(118)
韭菜	(109)	羊肉	(119)
无名子	(110)	羊骨	(119)
豇豆	(110)	羊蹄肉	(120)
大鸪	(111)	山羊肉	(120)
赤麻鸭	(111)	羊肾	(121)
青头雀	(112)	羊外肾	(121)
麻雀	(112)	狗肉	(122)
鸬鹚	(113)	狗鞭	(122)
苍鹰	(113)	獐肉	(122)
鹿肉	(114)	獐骨	(123)
鹿胎	(114)	熊骨	(123)
鹿阴茎	(115)	驴阴茎	(124)
鹿骨	(115)	蝮蛇	(125)
鹿髓	(115)	蜡皮蜥	(125)
鹿筋	(116)	花姬蛙	(125)
鹿尾	(116)	刺鲀	(126)
马肉	(117)	管角螺	(126)
马阴茎	(117)	章鱼	(127)
牛髓	(117)	老虎鱼	(127)
牛肾	(118)	黄姑鱼	(127)
第五章 补益饮品类	(129)		
一、补气养血饮品	(129)		
一味薯蓣饮	(129)	红茶黄芪汤	(131)
人参核桃饮	(129)	红茶党参汤	(131)
参芪精速溶饮	(130)	红茶大枣汤	(132)
刺五加茶	(130)	金樱子炖冰糖	(132)
牛乳红茶	(130)	健脾饮	(132)

鲜奶玉露	(133)	龙眼洋参饮	(135)
灵芝薄荷饮	(133)	白兔汤	(135)
太子奶饮	(134)	人参核桃饮	(136)
牛乳饮	(134)	山药饮	(136)
龙眼枣仁饮	(134)	五君子饮	(136)
二、滋阴益精饮品	(137)		
奶子茶	(137)	茶叶蜂蜜汤	(142)
冰糖燕窝	(137)	谷精杞菊花汤	(143)
酒酿银耳	(138)	黑豆小麦饮	(143)
银耳杜仲羹	(138)	二鲜饮	(144)
五味枸杞饮	(139)	川贝杏仁汁	(144)
红茶饴糖汤	(139)	双乳饮	(144)
红茶杞子汤	(139)	金银花饮	(144)
西瓜番茄汁	(140)	酸梅汤	(145)
百合糖水	(140)	百合鸡蛋糖汤	(145)
芝麻茶	(141)	桂圆百合	(145)
绿茶芝麻汤	(141)	桂圆鸡蛋汤	(146)
绿茶核桃汤	(141)	枸杞莲子汤	(146)
第六章 补益菜肴类	(147)		
一、健脾养胃、补气养血菜肴	(147)		
人参煮羊肉	(147)	黄芪炖乌骨鸡	(152)
十全滋补汤	(147)	清蒸人参鸡	(152)
金樱根炖鸡	(148)	薏苡仁炖鸡	(153)
八宝鸡	(148)	良姜炖鸡	(153)
鸡片炒菠菜	(149)	牛奶炖鸡	(154)
菊花炒鸡片	(150)	草果黄雌鸡	(154)
枣杏焖鸡	(150)	八宝全鸡	(155)
白鸡汤	(151)	归参鸡	(155)
豆蔻乌骨鸡	(151)	桂圆童子鸡	(155)

桂圆鸡	(156)	莼羹	(169)
当归鸡	(156)	参归炖猪心	(169)
香菇鸡	(156)	当归火锅	(169)
杏贝蒸鸡	(157)	红参蒸鲫鱼	(170)
荷叶蒸鸡	(157)	金丝鲤鱼羹	(170)
黄芪炖鸡	(157)	王瓜根肝糊汤	(171)
薏米炖鸡腿	(158)	龙虎凤	(171)
参芪炖龟肉	(158)	洋葱炒牛肉	(172)
参芪鸭条	(159)	豆蔻烧牛肉	(172)
八宝全鸭	(159)	六味牛肉脯	(173)
百仁全鸭	(160)	五香酱牛肉	(173)
冬瓜鸭汤	(161)	升麻芝麻炖猪大肠	(174)
枣圆蒸鸭	(161)	黄精炖猪瘦肉	(174)
陈皮鸭	(162)	黄精煲猪胰	(175)
荔枝鸭	(162)	鲤鱼汤	(175)
赤小豆鸭汤	(162)	蔻相大朝汤	(176)
桂圆蛋汤	(163)	木瓜汤	(176)
山药奶肉羹	(163)	三鲜素海参	(176)
山芋拔刀	(163)	三鲜莲子	(177)
小刀圭	(164)	红枣炖兔肉	(177)
灵芝炖乳鸽	(164)	陈皮兔	(178)
芪杞炖乳鸽	(165)	桑白皮兔肉	(178)
五香鸽	(165)	山药兔肉	(178)
陈皮鸽肉	(165)	山药菊红	(179)
归参鳝鱼羹	(166)	小葱拌豆腐	(179)
盐水肚块	(166)	太子参圆蹄	(179)
蒸猪肚	(167)	火腿烧鸽蛋	(180)
药蒸肚片	(167)	双冬菜心	(180)
羊肚食	(168)	白术蒸鲑鱼	(181)
煨肾散	(168)	白术菊花肫	(181)

白萝卜炖猪肉	(182)	拌香黄豆	(186)
肉片炒豆腐	(182)	蒜泥拌蚕豆	(186)
米酒蒸螃蟹	(182)	果仁大排	(187)
芹菜拌肚丝	(183)	淮山药鳝糊	(187)
茶叶鲫鱼	(183)	炒素虾仁	(187)
砂仁鲫鱼	(183)	炒双参	(188)
鲫鱼汤	(184)	胡萝卜拌莴笋	(188)
鲫鱼羹	(184)	香椿拌豆腐	(188)
姜橘鱼羹	(184)	洋参冬瓜盅	(189)
黄芪鲤鱼	(185)	姜末拌卷心菜	(189)
赤豆鲤鱼	(185)	素火腿	(190)
杏仁蒸猪肉	(185)	黄芪炒三鲜	(190)
鸡金鳝段	(186)		
二、补肝益肾、滋阴润肺菜肴	(190)		
苦瓜焖鸡翅	(190)	猪肚糜	(197)
红枣枸杞鸡	(191)	乌龟茴香羹	(198)
何首乌煲鸡	(191)	贝母甲鱼	(198)
生地黄鸡	(192)	芡实煮老鸭	(199)
红杞田七鸡	(192)	沙参玉竹煲老鸭	(199)
二地鸡	(193)	虫草全鸭	(200)
生地鸡	(193)	虫草鸭块汤	(200)
五元补鸡	(194)	柠檬汁煎鸭脯	(201)
玉竹鸡	(194)	枸杞子炖牛肉	(201)
枸杞鸡	(194)	韭菜煮蛤肉	(202)
黄精鸡骨酱	(195)	酱醋羊肝	(202)
银耳鸡汤	(195)	羊肝煎	(203)
银杏鸡丁	(195)	虫草红枣炖甲鱼	(203)
母鸡炖牛尾	(196)	地黄煎	(204)
枸杞桃仁鸡丁	(196)	桑寄生煲鸡蛋	(204)
银杞明目汤	(197)	龟肉羹	(205)

灵芝煲乌龟	(205)	芦笋百合汤	(215)
杏仁蒸肉	(205)	龟肉百合汤	(215)
黄精炖猪肉	(206)	沙参心肺汤	(216)
虫草鹤鹑	(206)	阿胶鸡蛋汤	(216)
枸杞肉丝	(207)	鸡酱银耳羹	(216)
虾子海参	(208)	鸡汤牡蛎肉	(217)
团鱼汤	(208)	玫瑰杏仁豆腐	(217)
凉冻绿豆肘	(209)	青头鸭汤	(217)
酒煮鳗鱼	(209)	松花蛋拌豆腐	(218)
乌发汤	(210)	苦瓜炒肝片	(218)
二地鳖肉汤	(210)	虾子蹄筋	(218)
天麻甲鱼	(211)	海参肉饼	(219)
乌参鸽蛋	(211)	黄精鳝片	(219)
火腿燕窝	(211)	韭芽蛤蜊肉	(219)
双耳拌黄瓜	(212)	鸡肝羹	(220)
甲鱼贝母汤	(212)	燕窝莲蓬蛋	(220)
白及蛋羹	(212)	京葱炒海参	(220)
玄参炖猪肝	(213)	枸杞炒肉丝	(221)
丝瓜核桃仁	(213)	菊花粉丝炒猪肉	(221)
西红柿苋菜盅	(213)	黄芪炖乳鸽	(221)
虫草炖龟	(214)	鸽蛋银耳	(222)
虫草炖甲鱼	(214)	淮杞狗肉	(222)
杞子麦冬蛋丁	(214)	葱油猪肝鸡蛋汤	(222)
芝麻拌藕片	(215)		
三、补肾壮阳、益精补髓菜肴	(223)		
双鞭壮阳汤	(223)	枸芝双鞭	(225)
杞鞭壮阳汤	(223)	煨牛鞭	(226)
灵芝双鞭	(224)	红枣煨牛鞭	(226)
鹿鞭壮阳汤	(225)	海狗肾炖鸡	(227)

补肾羹	(228)	韭菜炒鸡蛋	(237)
法制煨肾	(228)	米酒炒海虾	(237)
杜仲炒腰花	(228)	枸杞炒腊狗肉	(238)
杜仲爆羊腰	(229)	羊肉羹	(238)
茴香腰片汤	(229)	滑溜羊肉	(239)
丁香鸭	(230)	归姜羊肉汤	(239)
煮狗肉	(230)	雀卵羊肉	(239)
复原汤	(231)	白水狗肉	(240)
枸杞羹	(231)	冬笋黄瓜拌腰花	(240)
苁蓉羹	(232)	肉桂牛尾	(240)
肉桂鸡肝	(232)	苁蓉鹿肉	(241)
巴戟炖猪大肠	(233)	苁蓉虾球	(241)
五香煨雀	(233)	苁蓉虾饼	(241)
苁蓉麻雀	(233)	苁蓉鸡肉羹	(242)
三子鸡翅	(234)	烩鹿脏	(242)
鹿尾巴炖鸡	(234)	龟羊汤	(243)
龙马童子鸡	(235)	鲜虾汤	(243)
姜椒炖鸡块	(235)	韭菜炒虾	(243)
海马童子鸡	(236)	韭菜拌豆芽	(244)
苦豆汤	(236)	鹿筋焖蘑菇	(244)
韭菜炒鲜虾	(236)		
四、养心安神、补虚健身菜肴	(244)		
莲子百合煲瘦肉	(244)	百合香酥鸡	(247)
灵芝心子	(245)	柚子肉炖鸡	(248)
猪心安神片	(245)	桂圆童子鸡	(248)
莲子鸡蛋	(246)	白果乌骨鸡	(249)
枸杞头炒鸡蛋	(246)	莲子鸡丁	(249)
椒盐八宝鸡	(246)	九月鸡片	(250)
鲜荷叶包鸡	(247)	鸡肉鹿筋	(250)