



药食同源 药膳养生

YAO SHI TONG YUAN YAO SHAN YANG SHENG

- 以气血阴阳为纲，五脏虚候为目
- 五脏养生，四季进补，辨证施膳，防治兼宜
- 优选食材与药材，科学烹制，美味可口，服食方便

JIATING JINBU QUANSHU



家庭进补

全
书

主编◎于俊生
魏陵博 孙金芳

进补处方

2000多道进补药膳，详述所用材料、烹制方法与药膳功效，寓养生进补于美味之中

进补对象

- 14种健康人群（小儿、青壮年、中年、老年，以及女性不同时期）
- 5种特殊人群（考生、脑力劳动者、寒湿环境劳动者、高温环境劳动者、亚健康者）
- 26种常见疾病患者（呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、造血及肿瘤、内分泌及代谢、神经系统疾病）及术后恢复者



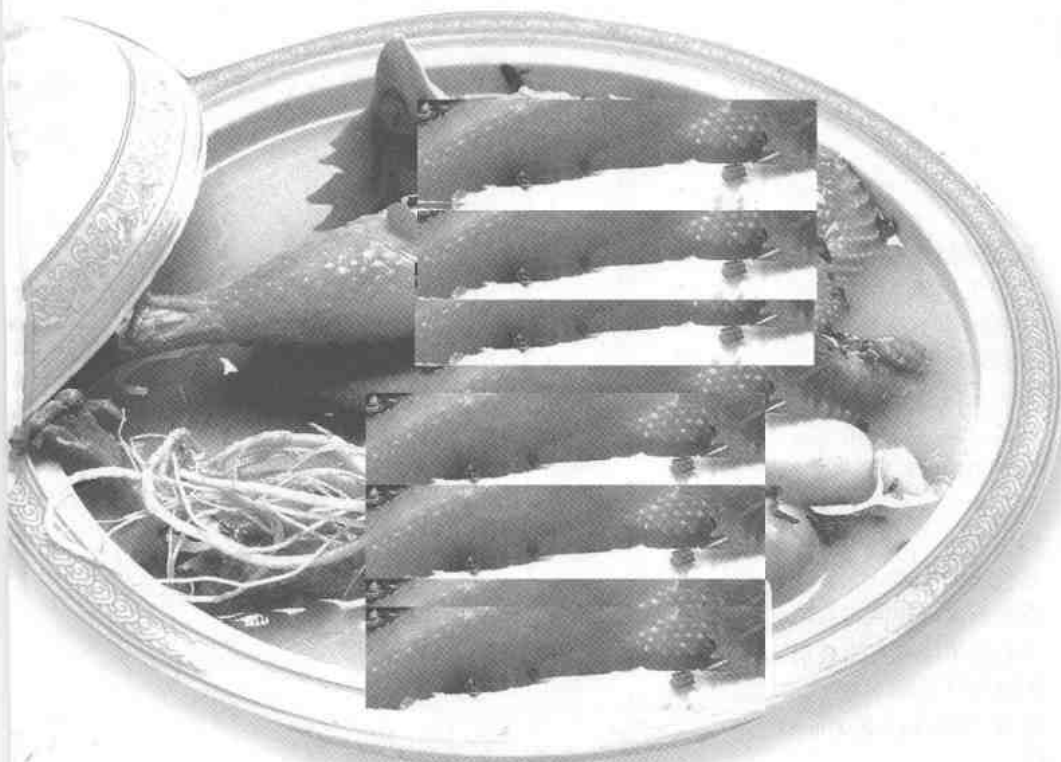
青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

家庭进补全书

主编 ◎ 于俊生 魏陵博 孙金芳

- 以气血阴阳为纲，五脏虚候为目
- 五脏养生，四季进补，辨证施膳，防治兼宜
- 优选食材与药材，科学烹制，美味可口，服食方便



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家庭进补全书 / 于俊生, 魏陵博, 孙金芳主编. — 青岛:

青岛出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5436 - 6206 - 3

I. 家... II. ①于... ②魏... ③孙... III. 补法 - 基本知识 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 034639 号

书 名 家庭进补全书

主 编 于俊生 魏陵博 孙金芳

副 主 编 戎冬梅 于惠青

编 者 荆振海 焦华琛 彭 敏 赵克欣 刘忠华

出版发行 青岛出版社 (青 岛 市 徐 州 路 77 号, 266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750 (兼传真) 80998664

责任编辑 尹红侠

责任校对 谢 磊

装帧设计 本色国际传媒

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (700mm × 1000mm)

印 张 41

字 数 560 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 6206 - 3

定 价 39.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 800 - 918 - 6216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



前 言

古谚曰：“天之大宝日月星，人之大宝精气神。”霁日朗星，清风明月是天地之和气；精力充沛，神清气爽是健康的根基。如何保证人体的精充、气足、神旺呢？中医学进补理论内容丰富而多彩，我们采撷百家之言，神交先贤之思，发掘进补学说精华，编辑成《家庭进补全书》一书奉献给读者。

本书考究中医学进补源流，以气血阴阳为纲，五脏虚候为目，论述了各种虚证的表现，从中医理论的高度讲解进补方法，并不是单纯的食疗菜谱罗列，不仅“授之鱼”，还要“授之渔”。食疗所选材料大部分为家常鱼肉果蔬，寻常百姓无望洋兴叹之感，少部分为美味珍馐，钟鸣鼎食富裕人家亦无遗珠之恨。

本书讲解中医学、营养学、西医学的科学进补知识，包含辞书字典式的检索，阅读本书，知识渊博者不觉浅薄，可按图索骥获取实用有效的养生保健知识；粗通文墨者不觉深奥，寻章摘句也可满足己用。

本书主要面向家庭使用，为保证安全性和实用性，而详于食补，略于药补，所谓“养生当以食补，治病当以药攻”，所以详述米麦肉菜功效，略述补益中药功效。详述进补处方的烹制方法，使读者享受烹饪乐趣，寓养生进补于美味之中。

全书共十三章，第一章讲述进补的概念、注意事项，以及虚证的由来和表现，虚证乃进补的依据，本章为全书之纲领。第二章和第三章讲述了进补食品佳品与药品的功效与应用，包括谷物类、肉食类、果蔬类食品以及常用进补中药药材、中成药等，为进补用品之武库。第四章论述进补与五脏六腑的关系，介绍了健脾、补肾、养肝、保肺、益心法小处方，第五章讲述四季进补的注意事项，此两章为进补之谋略。

第六至十章主要讲解各种健康人群的进补指南，按照人体生长壮老顺序，从小儿、青壮年、中年到老年，以及女性不同时期，介绍了各个阶段的生理特点、易患疾病、进补方法、进补的禁忌，此为先天未受邪之地。

第十一章论主要讲解中高考、工作疲劳、亚健康状态的进补方法,中高考生、脑力劳动者、寒冷潮湿环境劳动者、高温干燥环境劳动者、亚健康者提供了营养指导和进补处方,是见微知著,治病始萌之策。

最后两章详细讲解常见疾病和手术后的进补方法,主要选取内科常见疾病,分成八大系统论述病因病机和进补方法,为力挽狂澜,亡羊补牢之策。

我们在编著过程中力求本书科学权威性与家庭可操作性的完美结合,所列举的进补方丰富详尽,方便取材,辨证施膳,能够让广大读者为自己和家人烹制出各种滋补佳肴,通过日常进补饮食来达到强身健体、防病祛病的目的。

编 者

2010年2月



目录

CONTENTS



第一章 进补概述

一、进补的历史渊源

- (一) 进补的最早记载 2
- (二) 历代著名医家对进补的认识 3
- (三) 建国后滋补药膳的发展 3

二、什么是进补

- (一) 进补与养生保健不能混为一谈 3
- (二) 补益作用有相对性 4

三、进补的种类

- (一) 按所补内容分类 4
- (二) 按补药的性质分类 4
 - 1. 温补 5
 - 2. 清补 5
 - 3. 平补 5
 - 4. 峻补 5
 - 5. 缓补 5
 - 6. 滋补 6
- (三) 按进补材料分类 6
 - 1. 食补的种类 6
 - 2. 药补的种类 7

四、进补的功效

- (一) 食补的功效 8
 - 1. 补充营养 8
 - 2. 调整脏腑阴阳平衡 8

- 3. 根据体质进行滋补 8
- 4. 根据年龄进行滋补 9
- (二) 药补的功效 9
 - 1. 提高机体抵抗力, 健身防病 9
 - 2. 补虚治病, 促进康复 10
 - 3. 抗衰老, 延年益寿 10

五、进补的原则

- (一) 进补应治虚三本 10
- (二) 进补应辨证施补 10
- (三) 进补应注意天时地域 11
 - 1. 四季的气候特点 11
 - 2. 进补应考虑季节性 11
 - 3. 一时进补 11
 - 4. 因地进补 12
- (四) 进补应注意体质的不同 12
 - 1. 常见的体质类型 12
 - 2. 根据不同体质酌情进补 13
- (五) 进补应注意人群的不同 13
 - 1. 老年人进补 13
 - 2. 中年人进补 13
 - 3. 青少年进补 14
 - 4. 女性进补 14

六、进补的技巧

- 1. 虚证的治法 14
- 2. 调和阴阳 14
- 3. 补益五脏 15
- 4. 行气活血 15
- 5. 辨别虚实真假 15

6. 注意脾胃功能	15
-----------------	----

七、补药的使用注意事项

(一) 选择合适的补药与剂型	15
(二) 熟悉补药的性味归经	16
(三) 熟知药物的配伍原则	16
(四) 了解药物的产地	16
(五) 掌握补药的煎煮方法	17
1. 用沙锅煎煮	17
2. 煎煮前充分浸透	17
3. 用文火煎煮	17
4. 名贵药材可另行煎服	17
(六) 服药方法要正确	17
1. 服药时间应有规律	18
2. 根据反应随时调整服药时间	18
3. 滋补药物宜温服	18

八、常见虚证概述

(一) 虚证的病因病机	18
(二) 虚证的种类	19
1. 五脏六腑的虚证	19
2. 气虚类证	19
3. 血虚类证	19
4. 津亏	19

九、常见虚证的表现

(一) 气虚类证	20
气虚证	20
气陷证	20
气不固证	20
气脱证	20
(二) 血虚类证	20
血虚证	20
血脱证	20
(三) 阳虚证	21

(四) 阴虚证	21
(五) 心病虚证	21
心血虚证	21
心阴虚证	21
心气虚证	21
心阳虚证	21
(六) 肺病虚证	21
肺气虚证	21
肺阴虚证	21
(七) 脾胃病虚证	22
脾气虚证	22
脾虚气陷证	22
肠燥津亏证	22
胃阳虚证	22
胃气虚证	22
胃阴虚证	22
脾阳虚证	22
(八) 肝病虚证	23
肝血虚证	23
肝阴虚证	23
(九) 肾与膀胱病虚证	23
肾阳虚证	23
肾虚水泛证	23
肾阴虚证	23
肾精不足证	23
(十) 脏腑相兼虚证	23
心肾不交证	23
心肾阳虚证	24
心肺气虚证	24
心脾气血虚证	24
心肝血虚证	24
脾肺气虚证	24
肺肾气虚证	24
肺肾阴虚证	24
肝肾阴虚证	24
脾肾阳虚证	24



第二章 食品类进补佳品

一、食物进补概述

(一) 食物的四气	26
1. 寒凉食物	26
2. 温热与平性食物	26
(二) 食物的五味	27
1. 酸味食物与苦味食物	27
2. 甘味食物与辛味食物	27
3. 咸味食物	28

二、常见进补食材

(一) 谷物类	28
梗米	28
糯米	28
高粱	29
粟米	29
玉米	29
小麦	30
大麦	30
荞麦	30
燕麦	31
谷芽	31
米皮糠	31
青稞	32
番薯	32
甘薯	32
薏苡仁	33
南瓜	33
芝麻	34
黄大豆	34
豇豆	35
豌豆	35
扁豆	35
蚕豆	36

赤小豆	36
黑大豆	37
绿豆	37
(二) 肉食类	37
猪肉	37
牛肉	38
羊肉	38
狗肉	38
兔肉	39
鹿肉	39
驴肉	39
鸡肉	40
鸭肉	40
鹅肉	40
鹌鹑	41
鸽肉	41
雀肉	41
海参	41
乌贼鱼	42
带鱼	42
石首鱼	42
海蜇	43
鲍鱼	43
虾	44
对虾	44
蟹	44
螺蛳	45
蚶	45
蛏	45
田螺	45
银鱼	46
鲳鱼	46
鲫鱼	46
鲥鱼	46
鲈鱼	47
鳊鱼	47
鳙鱼	47
鲢鱼	47
鳖	47

龟肉	48	南瓜	58
泥鳅	48	苦瓜	58
鲚鱼	48	西瓜	59
鳊鱼	48	甜瓜	59
青鱼	49	芋艿	59
白鱼	49	藕	60
鳊鱼	49	木耳	60
干贝	49	白木耳	61
牡蛎肉	50	香蕈	61
(三)果蔬菜类	50	蘑菇	61
水芹	50	金针菇	62
旱芹	50	香蕉	62
苋菜	51	柿子	62
白菜	51	李子	63
包心菜	51	梅子	63
菠菜	51	花生	63
茼蒿	52	柠檬	64
洋葱	52	甘蔗	64
韭菜	52	苹果	64
金针菜	53	橄榄	65
芥菜	53	樱桃	65
茼蒿	53	葡萄	65
大蒜	54	杏	66
茭白	54	枣	66
葱	54	枇杷	66
白萝卜	54	荔枝	66
胡萝卜	55	石榴	67
枸杞菜	55	刺梨	67
马齿苋	55	猕猴桃	67
马兰头	56	罗汉果	68
荠菜	56	椰子	68
椿叶	56	菱	68
刺儿菜	56	莲子	69
毛笋	57	芡实	69
芦笋	57	松子	69
冬瓜	57	核桃	69
丝瓜	58	莼菜	70
黄瓜	58	紫菜	70
		海带	70



第三章 中药类进补佳品

一、中药进补概述

(一) 药物的四气 72

(二) 药物的五味 72

二、常见进补药材

(一) 补气药材 73

黄芪 73

党参 74

太子参 74

人参 74

西洋参 75

甘草 75

白术 75

(二) 补血药材 76

紫河车 76

白芍 76

当归 76

阿胶 77

龙眼肉 77

(三) 补肾药材 77

枸杞子 77

金樱子 78

黄精 78

冬虫夏草 78

地黄 79

沙参 79

石斛 79

杜仲 80

何首乌 80

肉苁蓉 81

鹿茸 81

蛤蚧 81

三、中成药进补佳品

(一) 补气中成药 82

四君子丸 82

异功散 82

参苓白术散 82

百补增力丸 83

混元丹 83

补中益气丸 84

益气健中丸 84

黄芪膏 84

玉屏风散 85

生脉散 85

人参蛤蚧散 85

(二) 补血中成药 85

四物丸 85

通脉养心丸 86

当归补血膏 86

内补养荣丸 86

熟地膏 87

(三) 气血双补中成药 87

人参归脾丸 87

人参养荣丸 87

人参固本丸 88

十全大补丸 88

九转黄精丸 88

八珍丸 88

两仪膏 88

泰山磐石散 89

(四) 补阴中成药 89

二至丸 89

大补阴丸 89

左归丸 90

三才丸 90

桑葚膏 90

一贯煎膏 90

六味地黄丸 91

百合固金丸	91
天王补心丹	91
(五) 补阳中成药	92
金匱肾气丸	92
右归丸	92
健肾丸	92
青娥丸	92
(六) 阴阳双补中成药	93
三肾丸	93
龟鹿二仙胶	93
五子衍宗丸	93



第四章 五脏养生进补

一、中药的脏腑观念

1. 五脏	96
2. 六腑	96
3. 奇恒之腑	96
4. 脏腑进补	96

二、健脾法

(一) 脾的生理功能	96
1. 脾主消化吸收	97
2. 脾主升清	97
3. 脾主统血	97
4. 脾的运化对肌肉与四肢功能的影响	97
(二) 脾的病理变化	97
(三) 补脾小处方	97
补脾方一	98
补脾方二	98
补脾方三	98
补脾方四	98

三、补肾法

(一) 肾的生理功能	98
------------------	----

1. 肾精与人体生命过程密切相关	99
2. 肾主持全身水液代谢	99
3. 肾主纳气	99
4. 肾精对听力、骨骼、毛发的作用	99
(二) 肾的病理变化	99
(三) 补肾小处方	100
补肾方一	100
补肾方二	100
补肾方三	100
补肾方四	100
补肾方五	101

四、养肝法

(一) 肝的生理功能	101
1. 肝能调节精神情志	101
2. 肝能促进消化吸收	101
3. 肝能维持气血津液的运行	102
4. 肝具有疏泄功能	102
5. 肝有贮藏血液和调节血量的功能	102
6. 肝血对视觉、指甲的影响	102
(二) 肝的病理变化	102
(三) 补肝小处方	103
补肝方一	103
补肝方二	103
补肝方三	103
补肝方四	103

五、保肺法

(一) 肺的生理功能	104
1. 肺主呼吸之气	104
2. 肺疏通和调节体内的水液代谢	104
3. 肺对鼻和皮毛的影响	104
4. 肺对皮毛的作用	104
(二) 肺的病理变化	105
(三) 补肺小处方	105
补肺方一	105



补肺方二	105
补肺方三	105
补肺方四	106

六、益心法

(一) 心的生理功能	106
1. 心主血脉	106
2. 心主神志	106
3. 血脉的生理功能	107
(二) 心的病理变化	107
(三) 补心小处方	107
补心方一	108
补心方二	108
补心方三	108
补心方四	108



第五章 四季进补

一、四季进补概述

(一) 冬令进补是相对的	110
(二) 不应局限于一季一时的进补	110
(三) 四季进补随季节与个人情况变化	110

二、春季进补

(一) 春季的气候特点	111
1. 立春	111
2. 雨水	111
3. 惊蛰	111
4. 春分	111
5. 清明	112
6. 谷雨	112
(二) 春季进补的原则与方法	112
(三) 春季食补	113
1. 春季食补的方法	113
2. 适合春季进补的食品	114

(四) 春季药补	114
1. 适合春季进补的药材	114
2. 适合春季进补的中成药	114
3. 适合春季进补的药粥	114

三、夏季进补

(一) 夏季的气候特点	115
1. 立夏	115
2. 小满	115
3. 芒种	115
4. 夏至	115
5. 小暑	116
6. 大暑	116
(二) 夏季进补的原则与方法	116
(三) 夏季食补	117
1. 夏季食补的方法	117
2. 适合夏季进补的食品	118
(四) 夏季药补	118
1. 适合夏季进补的药材	118
2. 适合夏季进补的中成药	118
3. 适合夏季进补的药粥	118

四、秋季进补

(一) 秋季的气候特点	118
1. 立秋	118
2. 处暑	119
3. 白露	119
4. 秋分	119
5. 寒露	119
6. 霜降	120
(二) 秋季进补的原则与方法	120
(三) 秋季食补	120
1. 秋季食补的方法	120
2. 适合秋季进补的食品	121
(四) 秋季药补	121
1. 秋季药补的方法	121
2. 适合秋季进补的药品	122

五、冬季进补

- (一) 冬季的气候特点 123
 - 1. 立冬 123
 - 2. 小雪 123
 - 3. 大雪 123
 - 4. 冬至 123
 - 5. 小寒 124
 - 6. 大寒 124
- (二) 冬季进补的原则与方法 124
- (三) 冬季食补 125
 - 1. 冬季食补的方法 125
 - 2. 适合冬季进补的食品 125
- (四) 冬季药补 125
 - 1. 适合冬季进补的药材 126
 - 2. 适合冬季进补的中成药 126
 - 3. 适合冬季进补的药粥 126



第六章 小儿进补

一、小儿的生理特点

- (一) 小儿的年龄分期 128
- (二) 小儿不同时期的生理特点 128
 - 1. 胎儿期的生理特点 128
 - 2. 新生儿期的生理特点 128
 - 3. 婴儿期的生理特点 129
 - 4. 幼儿期的生理特点 129
 - 5. 学龄前期的生理特点 129
 - 6. 学龄期的生理特点 130
 - 7. 青春期的生理特点 130
- (三) 中医论述小儿生理特点 130
 - 1. 生机蓬勃,发育迅速 130
 - 2. 脏腑娇嫩,形气未充 131

二、小儿易患疾病

- 1. 胎儿期易患疾病 131

- 2. 新生儿期易患疾病 131
- 3. 婴儿期易患疾病 132
- 4. 幼儿期易患疾病 132
- 5. 学龄前期易患疾病 132
- 6. 学龄期易患疾病 132
- 7. 青春期易患疾病 133

三、小儿营养代谢特点

- (一) 热量 133
- (二) 蛋白质 133
- (三) 脂肪 134
- (四) 维生素 134
- (五) 矿物质 135

四、小儿常见的饮食问题

- 1. 儿童偏食者较多 135
- 2. 蔬菜吃得太少 135
- 3. 喜吃猪肉,尤其是肥肉 136
- 4. 牛奶摄入量不足 136

五、小儿饮食原则

- (一) 胚胎期及新生儿期的饮食原则 136
- (二) 婴儿时期的饮食原则 136
 - 1. 母乳喂养 136
 - 2. 添加辅食 137
- (三) 幼儿期的饮食原则 137
 - 1. 1~2岁儿童营养摄入量 137
 - 2. 儿童食物加工注意事项 137
- (四) 学龄前期儿童的饮食原则 138
 - 1. 保持食物成分的平衡 138
 - 2. 重视儿童的食欲 138
 - 3. 不可强迫儿童进食 138
 - 4. 要养成良好的饮食习惯 138
- (五) 学龄期及青春期儿童的饮食原则 138
 - 1. 注意发育期特点 139
 - 2. 增加餐次 139



3. 保证足量的营养食物摄入	139
4. 了解儿童的心理	139
5. 因地制宜, 花式翻新	139
6. 养成良好的饮食卫生习惯	140
7. 多给孩子喝牛奶	140

六、小儿进补禁忌

(一) 忌寒凉	140
1. 西瓜	140
2. 梨	140
3. 香蕉	140
(二) 忌辛辣	141
(三) 忌过食酸甜油腻食物	141
(四) 服中药期应忌口	141
(五) 患某些疾病应忌口	141
(六) 忌偏食、贪食、择零食的坏习惯	142
1. 忌偏食	142
2. 忌贪食	142
3. 忌零食过多	142
(七) 忌食含添加剂的食品	142
(八) 忌食刺激性食品	143
(九) 忌急饮暴饮与强迫进食	143
(十) 忌不顺四时	143
1. 小儿春季饮食	143
2. 小儿夏季饮食	143
3. 小儿秋季饮食	143
4. 小儿冬季饮食	144

七、健康小儿常见食补处方

(一) 健脾养胃类	144
1. 菜肴	145
扁豆牛肉	145
肉片炒扁豆	145
栗枣蒸糕	145
香砂糖	145
2. 炖汤	145

温阳三鲜汤	145
猴菇鱼羹	145
山药奶肉羹	146
3. 药粥	146
山药茯苓粥	146
龙眼枣粥	146
橘皮粥	146
猪肚粥	146
荔枝粥	146
山药粥	147
山药莲子粥	147
薏苡山药糊剂	147
乳粥	147
莲子粉粥	147
胡萝卜粥	147
山药蛋黄粥	147
豆腐浆粥	148
四米粥	148
炒扁豆淮山粥	148
曲米粥	148
4. 药茶	148
糖醋姜茶	148
橘枣饮	148
(二) 扶正益肺类	148
1. 菜肴	149
银香煎	149
淮山玉兔	149
五味鸽蛋	149
2. 炖汤	149
黄杞鹌鹑	149
参芪乳鸽	149
哈士蟆银耳羹	149
黄芪龙眼炖羊肉	150
人参莲肉汤	150
3. 药粥	150
百合银杏粥	150
杏子粥	150
猪肺粥	150

神仙粥	150	2. 炖汤	157
梨粥	150	二黄乌鸡	157
珠玉二宝粥	151	参萸乌龟	157
酥蜜粥	151	山药乌鸡羹	157
百合粉粥	151	羊脊骨羹	158
4. 药茶	151	党参枸杞炖乌骨鸡	158
灵芝枣茶	151	炖猪腰	158
5. 药膏	151	3. 药粥	158
桑葚润肺膏	151	核桃猪肾粥	158
(三) 补心健脑类	152	羊骨粥	158
1. 菜肴	153	四色粥	158
龙眼杞子蜂蜜羹	153	猪骨粥	158
桑葚银耳羹	153	(五) 聪耳明目类	159
健脑益智糖	153	1. 菜肴	159
安神香蜜糕	153	羊肾汤	159
健脑安心糖	153	龙眼莲子汤	159
茯苓饼	153	山药芡实羹	159
安神补肾黑豆粉	154	2. 炖汤	159
2. 炖汤	154	健脑聪耳汤	159
首乌核桃猪脑汤	154	羊肝汤	160
猪脑炖豆腐	154	太子参红枣汤	160
补脑宁神羹	154	猪肝羹	160
强心益智汤	154	枸杞叶猪肝汤	160
3. 药粥	154	3. 药粥	160
莲枣粥	154	鸡肝山药粥	160
八宝健脑粥	155	柏子仁粥	160
核桃仁粥	155	鸡肝粟米粥	160
鹌鹑煲粥	155	猪肝绿豆粥	161
(四) 健脾益肾类	155	芡实粉粥	161
1. 菜肴	156	羊肝粥	161
海参羊脊羹	156	(六) 清热利湿类	161
促高八仙糕	156	1. 菜肴	161
哈士蟆栗子羹	156	蒜泥黄瓜	161
补肾牛肉	156	冬瓜萝卜汤	161
核桃仁乳酪	156	杞麦蒸鱼	162
三七五味鸡	156	麦冬黄瓜	162
韭菜炒蛋	157	丝瓜鱼羹	162
核桃虾仁	157	荸荠莲蓉凉糕	162



2. 炖汤	162
桑葚莲藕汤	162
甘草薏苡绿豆汤	162
藕节银耳汤	163
红萝卜甘蔗煲荸荠	163
3. 药粥	163
蕉麻粥	163
茯苓米仁粥	163
山楂玉米黄精粥	163
玉米须粟米粥	163
甘蔗粥	164
山楂粥	164
4. 药茶	164
绿荷饮	164
雪梨浆	164
五汁饮	164



第七章 青壮年进补

一、青壮年时期的生理特点

(一) 青壮年年龄界限	166
(二) 青壮年生理特点	166

二、青壮年时期易患疾病

1. 消化道疾病	168
2. 呼吸系统疾病	168
3. 循环系统疾病	168
4. 代谢综合征	168
5. 风湿病与腰椎间盘突出症	169
6. 前列腺疾病	169

三、青壮年营养代谢特点

(一) 热量	169
(二) 蛋白质	170
(三) 碳水化合物	170

(四) 脂肪	170
(五) 矿物质	171
(六) 水分	171

四、青壮年饮食原则

(一) 平衡膳食	171
(二) 烹调原则	172
(三) 合理安排一日三餐	172
(四) 饮食卫生	172

五、青壮年进补禁忌

(一) 健康青壮年一般无需补益	172
(二) 实证患者应采取泻实疗法	173
(三) 虚证患者应“虚则补之”	173

六、青壮年常用进补处方

(一) 益气养血类	173
炒鹌鹑	173
枸杞鸡	173
鸭泥面泡汤	174
猪肘子菜豆汤	174
肉丁饼	174
肉末烧胡萝卜	174
蚂蚁上树	175
五香茶叶蛋	175
酸辣豆花汤	175
(二) 健脑补心类	175
糖渍龙眼	175
健乐饮	175
三仁芝麻蜜	176
红烧猪脑	176
可可香茶	176
柠檬炒肉片	176
大枣银耳羹	176
莲藕粉	177
大枣粥	177

桂圆粥	177
鱼头汤	177
(三) 益脾和胃类	177
肉末豌豆烧豆腐	177
牛奶白菜	178
南瓜粥	178
芹菜拌腐竹	178
黄精炖猪肉	178
益脾饼	178
当归牛肉胶	179
莲肉糕	179
(四) 滋养肝肾类	179
韭菜子粥	179
补骨脂胡桃膏	179
蹄筋杞子膏	179
酸辣目鱼	180
虾子烧菜花	180
姜韭牛奶羹	180
泥鳅羹	180
五味首乌蜜	180



第八章 中年人进补

一、中年时期的生理特点

(一) 中年年龄界定	182
(二) 中年人的生理特点	182

二、中年时期易患疾病

(一) 中年人患病原因	185
(二) 中年人患病特点	186
(三) 中年人易患疾病	186

三、中年人营养代谢特点

1. 热量	188
2. 碳水化合物	188

3. 脂肪	188
4. 蛋白质	188
5. 矿物质	188
6. 维生素和食物纤维	189

四、中年人常见的饮食问题

1. 食物中脂肪比例较高	189
2. 新鲜蔬菜吃得少	189
3. 粮食太精	189
4. 菜肴偏咸	189

五、中年人饮食原则

(一) 营养要平衡	189
1. 保证适量蛋白质	190
2. 供给足量的维生素	190
3. 适当补足矿物质	190
4. 控制总热量, 避免肥胖	190
5. 适当限制糖类	190
(二) 注意饮食中的酸碱平衡	191
(三) 限制食盐	191

六、中年人进补禁忌

(一) 提倡调补结合, 忌盲目滥补蛮补	191
(二) 提倡药食结合, 忌以食代药或以药代食	192
(三) 忌无虚滥补	192
(四) 忌闭门留寇	192

七、中年人常用进补处方

(一) 养心补脑类	193
1. 菜肴	193
桂圆童子鸡	193
红萝卜炒木耳	193
冰糖湘莲	193
烤麸	193