

中医滋补养生丛书

补气血养生法

BUQIXUE YANGSHENGFA

主编 马汴梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

· 中医滋补养生丛书 ·

补气血养生法

BUQIXUE YANGSHENGF

主 编 马汴梁
副主编 梅 楠 伍 种
编 者 马宏伟 马汴梁 伍 种
 刘 平 杜学玲 李长东
 许桂梅 袁培敏 梅 楠
 侯均宝

人民军医出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补气血养生法/马汴梁主编. —北京:人民军医出版社,
2001.9

(中医滋补养生丛书)

ISBN 7-80157-314-5

I. 补… II. 马… III. ①补气(中医)—养生(中医)②补血—养生(中医) IV. R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039031 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:10.625·字数:258千字

2001年9月第1版(北京)第1次印刷

印数:0001~5000 定价:18.00元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书系中医滋补养生丛书之一,详细介绍了补气补血养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 32 种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补气血靓汤、药膳、药酒及中药配方 600 余首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。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、特别是气血虚弱的中老年朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 周 霖

自序

随着社会的进步、科技的发展和水平的提高,人们对养生保健越来越重视,对“补品”、“补药”的需求也日显增多。人们希望通过这些“补药”、“补品”的应用,达到防病祛病、抗衰防老、延年益寿的作用。

对于“补”的话题,不论民间大众,或是医界学者,都有这样那样的认识。在此,着重说明三个问题。

首先,“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“肾虚”、“气血两虚”、“阴阳两虚”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”存在而设定的诸如“补肾”、“气血双补”、“阴阳两补”等补身祛病、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。

其次,“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,有根据阴阳气血亏虚而设的补阴、补阳、补气、补血之“补”法;亦有根据脏器(心、肝、脾、肺、肾、脑等)虚证特点而设的补心、补肝、补脾、补肺、补肾、补脑等之“补”法。

再次,“补品”的作用。现代研究证实:①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。②补益食品,大多能够提供人体必须的蛋白质、脂肪、碳水化合物、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。

鉴于上述,补品对中华民族的繁衍生息做出了应有的贡献。为满足广大群众对补品的珍爱和需求,我们在哀集历代中医中药及食物本草中有关补品的大量行之有效的内容后,编撰了这套《中医滋补养生丛书》,奉献给广大读者。

希望本丛书的问世,能对人们的身体健康、延年益寿有一定帮助,并对补品的学术研究、提高补品的应用水平有所裨益。

马汴梁

2001年6月于古山阳

梦痴斋

前 言

气血是构成人体的基本物质,是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。由于先天禀赋不足,或后天失养,劳倦内伤,久病耗损,或脾胃虚弱,气血化生来源不足,以及失血等,可致气血亏虚。气虚是脏腑功能衰退所致证候,表现为精神萎顿、倦怠乏力、眩晕、自汗等。血虚是血液不足或血的濡养功能减退的病理状态,表现为面色不华、爪甲色淡、头晕心悸等症状。具体地说,气虚又可分为心气虚、肺气虚、脾气虚、肾气虚。心气虚表现为心悸气短、倦怠乏力、懒言声低;肺气虚表现为声低气怯、自汗畏风、呼吸气短;脾气虚表现为纳食不化、口淡无味、头晕目眩、脘腹胀闷、大便溏薄;肾气虚表现为腰腿酸软、阳萎早泄、大便滑脱、小便清长。血虚又可分为心血虚、肝血虚。心血虚表现为心悸怔忡、面色苍白、心烦失眠、神思恍惚;肝血虚表现为头晕眼花、两目干涩、视物不清、夜盲、筋脉拘急、肢体麻木、月经量少或闭经。

气血虚的补养原则,是在辨证的基础上,根据虚的部位和类型确定补养的重点。气虚者补气为主,血虚者补血为主。心气虚者补心益气,肺气虚者补肺益气,脾气虚者补脾益气,肾气虚者补肾益气。心血虚者补血养心,肝血虚者补肝养血。同时,根据气血相互依存,气能生血,血为气母的特点,补气与补血不能孤立进行,而应有机结合,补气可助生血,补血则气有所依。

本书编写过程中,参考了一些医药期刊和书籍,恕不一一注明,借此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。书中疏误不当之处,敬请同道指正。

马汴梁

2001年6月

目 录

第一章 常用补气血中药	(1)
一、补气中药	(1)
白术	(1)
花粉	(2)
太子参	(3)
西洋参	(4)
刺五加	(5)
黄芪	(6)
二、补血中药	(8)
生地黄	(8)
白茅根	(9)
藕节	(9)
酸枣仁	(10)
丹参	(11)
龙眼肉	(12)
三七	(13)
当归	(14)
白芍	(15)
丹皮	(16)
墨旱莲	(17)
桑椹	(18)
槐花	(18)
何首乌	(19)
第二章 常用补气血食品	(21)
一、补气食品	(21)
鸽蛋	(21)
白扁豆	(21)
牛肚	(23)
蜂乳	(23)
豆腐皮	(24)
糯米	(24)
小米	(26)
香菇	(26)
猪肉	(27)
二、补血食品	(28)
猪肝	(28)
兔肝	(29)
羊肝	(30)

第三章 补心益气	(31)
一、补心益气靓汤	(31)
参芪竹丝鸡汤	(31)
人参当归猪心汤	(32)
人参莲子汤	(32)
葱枣汤	(32)
元蘑猪心汤	(33)
羊心大枣汤	(33)
参归茯神猪心汤	(34)
桂圆柏子仁汤	(34)
二、补心益气药膳	(35)
人参菠菜饺	(35)
人参汤圆	(35)
湘莲红煨鸽	(36)
枣莲蛋糕	(36)
神仙鸭	(37)
豉汁焖鹧鸪	(38)
茯苓饼	(38)
莲子茯苓糕	(39)
山药茯苓包子	(39)
神仙鸭	(39)
人参养心茶	(40)
三、补心益气粥	(40)
糯米灵芝粥	(40)
人参粥	(41)
人参百合粥	(41)
人参茯苓粥	(42)
鸡汁粥	(42)
糯米莲子粥	(43)
黄芪牛肉粥	(43)
五味补虚正气粥	(43)
四、补心益气方	(44)
开心散	(44)
养心汤	(44)
龙眼莲子汤	(45)
补心汤	(45)
人参丸	(45)
人参地黄丸	(46)
延龄益寿丹	(46)
第四章 补肝益气	(47)
一、补肝益气靓汤	(47)
黄芪猪肝汤	(47)
淮杞炖羊头汤	(47)
白芍白术猪肉汤	(48)
香菇鸡肝汤	(49)
黄芪灵芝猪肉汤	(49)
人参鳖甲白鸽汤	(50)
金针菜黄豆猪蹄汤	(50)
黄豆红枣猪脚筋汤	(51)

二、补肝益气药膳 (51)	
鱼腐扒鲜菇 (51)	归芪蒸鸡 (54)
黄芪烩什锦 (52)	田鸡猪肝焖饭 (54)
炖椰肉杞子鸡 (53)	芝麻升麻猪肠面 (55)
参杞蒸肚片 (53)	
三、补肝益气粥 (55)	
黄芪陈皮粥 (55)	黄鳝小米粥 (57)
黄芪薏仁粥 (56)	鲜奶核桃粥 (57)
鲜山药羊肝粥 (56)	枸杞山芋肉粥 (58)
黄芪木瓜粥 (56)	龙眼芝麻粥 (58)
四、补肝益气方 (59)	
补肝健脾汤 (59)	当归补血汤 (60)
平补汤(散) (59)	河间当归汤 (60)
独活寄生汤 (59)	
第五章 健脾益气 (61)	
一、健脾益气靓汤 (61)	
参芪鹤鹑汤 (61)	奶油桂鱼汤 (65)
益气鲫鱼汤 (61)	蛋白香菇汤 (65)
带鱼益气汤 (62)	白鸽益脾汤 (66)
山药羊肉汤 (62)	羊肚汤 (66)
鲫鱼冬瓜皮汤 (63)	婷婷玉立汤 (67)
参药兔肉汤 (63)	鲫鱼黄芪汤 (67)
牛肚枳壳砂仁汤 (64)	参芪鳝鱼汤 (68)
木瓜牛鳅鱼汤 (64)	党参鳝鱼汤 (68)
山药莲子汤 (65)	
二、健脾益气药膳 (69)	
参芪鸭条 (69)	四君蒸鸭 (72)
软炸蒸肚 (69)	燕窝捶鸡丝 (73)
八宝鸽子 (70)	干烧黄芪鱼 (73)
软炸淮药兔 (71)	山药鸡泥鹿筋 (74)
春盘面 (71)	山药芝麻酥 (75)

烩鳝鱼丝	(76)	八宝猪肚	(83)
莲米茯苓糕	(76)	陈皮龙虎凤	(84)
参芪烧牛肉	(76)	黄精党参煨猪肘	(85)
滑熘鹿里脊	(77)	人参爆山鸡片	(85)
芪参烧活鱼	(78)	黄芪汽锅鸡	(86)
松鼠桂鱼	(78)	山药黄芪蒸鸡	(86)
鹌鹑肉片	(79)	山药茯苓包子	(87)
红参蒸鲫鱼	(80)	参枣米饭	(87)
砂仁黄芪猪肚	(80)	红枣鸽肉饭	(87)
八宝红鱼	(81)	人参山药糕	(88)
莲子猪肚	(82)	蜜枣扒山药	(89)
砂仁烤鹿肉	(82)	茯苓饼	(89)
开元寿面	(83)		

三、健脾益气粥

黑米党参粥	(90)	猪脾粥	(94)
薯蓣拨粥	(90)	薯蓣鸡子黄粥	(94)
补虚正气粥	(91)	猪肚粥	(94)
参皮猪肚粥	(91)	山药大枣粥	(95)
参苓粥	(92)	玉屏风粥	(95)
黄芪陈皮粥	(92)	黄芪南瓜粥	(95)
芪术粥	(92)	陈皮白术粥	(96)
八宝粥	(93)	鲜滑鱼片粥	(96)
参芪白莲粥	(93)		

四、健脾益气方

健脾汤	(97)	安胎止呕汤	(99)
六君子汤	(97)	完带汤	(99)
轻身散	(98)	沙参淮山汤	(100)
三参二白汤	(98)	术枳内金汤	(100)
黄芪汤	(98)	健脾丸	(100)
清带汤	(99)	益气聪明汤	(101)

第六章 补肺益气 (102)	
一、补肺益气靓汤 (102)	
党参杏仁川贝老鸭汤..... (102)	鲜莲银耳汤..... (106)
猪肺虫草汤..... (102)	人参胡桃鸡汤..... (106)
节瓜鲩鱼汤..... (103)	参百猪肺汤..... (107)
椰子鸡肉汤..... (103)	栗子猪肉汤..... (107)
牛肉北芪浮小麦汤..... (104)	洋参乌鸡汤..... (108)
干螺花旗参鸡汤..... (104)	黄芪猴头汤..... (108)
西洋菜滚牛肉汤..... (104)	杏仁川贝猪肉丸汤..... (109)
鲫鱼红糖甜杏汤..... (105)	洋参虫草猪肺汤..... (109)
潞党灵芝猪肺汤..... (105)	三鲜汤..... (110)
二、补肺益气药膳 (110)	
陈皮牛肉..... (110)	党参炖鹤鹑..... (115)
爆人参鸡片..... (111)	黄芪蒸鸡..... (115)
黄芪糖醋鲤鱼..... (111)	双参烧鲤鱼..... (116)
参芪虫草乳鸽..... (112)	清蒸人参鸡..... (116)
九仙薯蓣煎..... (113)	陈皮油烫鸡..... (117)
太子鸡..... (113)	人参菠菜饺..... (118)
虫草全鸭..... (114)	黄精煨肘..... (118)
参蛤蒸鸭..... (114)	
三、补肺益气粥 (119)	
人参百合粥..... (119)	人参阿胶粥..... (120)
人参粥..... (119)	黄芪阿胶粥..... (120)
加味补虚正气粥..... (120)	
四、补肺益气方 (121)	
保肺汤..... (121)	人参汤..... (122)
玉屏风散..... (121)	拯阳理劳汤..... (123)
十全育真汤..... (121)	五味子汤..... (123)
参麦汤..... (122)	

第七章 补肾益气	(124)
一、补肾益气靓汤	(124)
鸽蛋汤	(124)
益智桑螵猪腩汤	(124)
鹿鞭壮阳汤	(125)
虫草鸭块汤	(126)
四味猪腩汤	(126)
猪腰胡桃补肾汤	(127)
二、补肾益气药膳	(129)
紫桂焖鸽	(129)
莲子芡实糯米鸡	(130)
炸桃腰	(131)
板栗烧鸡	(131)
炒鹌鹑	(132)
菊花鸳鸯鸽蛋	(132)
三、补肾益气粥	(136)
党参杜仲粥	(136)
红参麻雀粥	(136)
五子雀儿粥	(136)
胡桃粥	(137)
四、补肾益气方	(139)
无比山药丸	(139)
五补丸	(139)
大补元煎	(139)
草还丹	(140)
参茸百补丸	(140)
附子都气丸	(140)
第八章 补心养血	(144)
一、补心养血靓汤	(144)
珙柱红枣鸡肉汤	(144)
小麦红枣猪脑汤	(144)
鱼鳞五子汤	(127)
鱿鱼鸽蛋汤	(127)
核桃人参汤	(128)
复元汤	(128)
鲜奶玉液汤	(129)
酒炒鸡肠	(133)
黄芪虫草炖乌鸡	(133)
参归炖狗肉	(134)
猪腩蒸荔枝	(135)
参杞羊头	(135)
芪枣羊骨粥	(137)
紫河车粥	(138)
山药山萸粥	(138)
川断杜仲淮山粥	(138)
并补两天丸	(141)
补肾安胎饮	(141)
五味子丸	(141)
茸桂百补丸	(142)
济生菟丝子丸	(142)
参茸补肾丸	(142)
圆肉红枣心汤	(145)
灵芝鹌鹑蛋汤	(145)

猪心大枣汤····· (146)	柏子仁猪心汤····· (146)
红枣兔肉汤····· (146)	
二、补心养血药膳····· (147)	
五圆全鸡····· (147)	红参当归山药拌猪腰片 ····· (151)
桂圆童子鸡····· (147)	
龙眼纸包鸡····· (148)	花生大枣泥····· (151)
参归鳍段····· (149)	参芪口蘑炖龟肉····· (152)
杞圆蒸鸽····· (149)	灵芝心子····· (152)
刺五加童子鸡····· (150)	玫瑰花烤羊心····· (153)
桂圆淮山糕····· (150)	糖渍龙眼····· (153)
三、补心养血粥····· (154)	
小麦红枣粥····· (154)	桂圆肉百合粥····· (155)
糯米百合莲子粥····· (154)	龙眼肉萝卜粥····· (156)
黄芪阿胶粥····· (155)	
四、补心养血方····· (156)	
养血安神汤····· (156)	益营镇心汤····· (157)
人参养荣汤····· (156)	天冬远志丸····· (158)
阿胶鸡子黄汤····· (157)	酸枣仁汤····· (158)
龙眼枸子桑椹汤····· (157)	甘麦大枣汤····· (158)
第九章 补肝养血····· (160)	
一、补肝养血靓汤····· (160)	
四物杞枣肝片汤····· (160)	番茄猪肝虾仁汤····· (165)
四物羊肝汤····· (161)	红枣党参老鸭汤····· (166)
四物母鸡汤····· (161)	首乌黑豆汤····· (166)
猪肝菠菜汤····· (162)	羊头乌发汤····· (167)
黄花菠菜猪肝汤····· (162)	生地洋参首乌鸡汤 ····· (167)
乌鸡乌贼当归汤····· (163)	
何首乌红枣鸡蛋汤····· (163)	团鱼二子汤····· (168)
甲鱼淮山杞子汤····· (164)	鸡肝草决明蛋汤····· (168)
猪肝肉豆腐汤····· (164)	何首乌煨鸭汤····· (169)
家常肝膏汤····· (165)	银杞明目汤····· (169)

- 兔肝鸡蛋汤…………… (170)
- 猪肝枸杞鸡蛋汤…………… (170)
- 鮑鱼黄精归枣汤…………… (170)
- 二、补肝养血药膳…………… (172)
- 淮药猪肉麻圆…………… (172)
- 参蒸鳝段…………… (173)
- 红杞活鱼…………… (174)
- 瓦楞子蒸鸡肝…………… (174)
- 果莲蒸乌骨鸡…………… (174)
- 玄参炖猪肝…………… (175)
- 枸杞熟地何首乌煮鸡蛋
…………… (175)
- 肝胰扒海参…………… (176)
- 牛膝蹄筋…………… (176)
- 首乌黄豆烩猪肝…………… (177)
- 五子投胎…………… (177)
- 生地蒸乌鸡…………… (178)
- 三、补肝养血粥…………… (185)
- 首乌小米粥…………… (185)
- 猪血粥…………… (185)
- 猪血鱼片粥…………… (186)
- 当归猪骨粥…………… (186)
- 猪肝菠菜粥…………… (186)
- 豆芽牛肉丸粥…………… (187)
- 三七首乌粥…………… (187)
- 猪肝鸡子粥…………… (188)
- 酸枣仁粥…………… (188)
- 四、补肝养血方…………… (192)
- 小营煎…………… (192)
- 仙传蟠桃丸…………… (192)
- 养血疏肝饮…………… (193)
- 肝枣汤…………… (171)
- 当归杞子鸡汤…………… (171)
- 苦瓜鲩鱼汤…………… (172)
- 首乌肝片…………… (178)
- 蒸猪肝夜明砂…………… (179)
- 鸡肉炒胡萝卜…………… (179)
- 杞枣煲鸡蛋…………… (179)
- 杞菊炸鸡肝…………… (180)
- 枸杞蕃茄鱼片…………… (180)
- 枸杞蒸蛋…………… (181)
- 枸杞肉丝…………… (182)
- 田七蒸鸡…………… (182)
- 软炸鸡肝…………… (183)
- 胡萝卜炒猪肝…………… (184)
- 杜仲胡桃炖龟肉…………… (184)
- 墨菜粥…………… (189)
- 墨鱼粥…………… (189)
- 大枣桑仁粥…………… (189)
- 大枣莼肉何首乌粥…………… (190)
- 地归首乌粥…………… (190)
- 菠菜粥…………… (191)
- 大枣薏米粥…………… (191)
- 芍药甘草粥…………… (192)
- 生发汤…………… (193)
- 神效黄芪汤…………… (193)
- 补肝汤…………… (194)

生血润潜饮····· (194)	何首乌丸····· (195)
人参滋血汤····· (194)	调肝汤····· (196)
归杞丸····· (195)	四物益母丸····· (196)
四补丹····· (195)	
第十章 补脾养血····· (197)	
一、补脾养血靛汤····· (197)	
枣肚兔肉汤····· (197)	乌贼骨鸡肉汤····· (202)
山药羊肉汤····· (197)	仙莲鸡肉汤····· (202)
小罐牛肉清汤····· (198)	皮光肉滑汤····· (203)
鲢鱼丝瓜汤····· (199)	排骨藕汤····· (203)
乌鸡汤····· (199)	乌贼骨猪皮汤····· (203)
火腿猪骨冬瓜汤····· (199)	鲫鱼豆腐汤····· (204)
黄芪嫩鸡猴头汤····· (200)	肉片丝瓜汤····· (204)
三鲜鱼肚汤····· (201)	玫瑰橘丸汤····· (205)
二、补脾养血药膳····· (206)	
豆蔻卤牛肉····· (206)	八宝锅蒸····· (210)
木耳参杞烧肚片····· (206)	软炸白花鸽····· (211)
五香藕肉片····· (207)	山药冬笋炒鹌鹑片····· (211)
枣菇蒸鸡····· (207)	牛肉胶冻····· (212)
昆布丝煨鹌鹑····· (208)	百果玫瑰球····· (212)
枣糖糕····· (209)	大枣花生桂圆泥····· (213)
花生衣红枣汁····· (209)	枣圆蒸鸭····· (213)
五丁桂鱼····· (209)	红枣煨肘····· (214)
三、补脾养血粥····· (214)	
白术黄芪粥····· (214)	芥菜粥····· (217)
当归补血粥····· (215)	三米桂圆粥····· (217)
参芪白莲粥····· (215)	扁豆山药粥····· (217)
红枣粥····· (215)	山药莲菜粥····· (218)
雄乌鸡粥····· (216)	人参大枣粥····· (218)
荔枝粥····· (216)	八宝莲子粥····· (218)
柿饼粥····· (216)	乳粥····· (219)

- 四、补脾养血方 (220)
- 加味八珍汤 (220) 参地汤 (221)
- 洋参芦荟汤 (220) 山药汤 (221)
- 加味参附龙牡汤 (220) 益气养心汤 (222)
- 加减归脾汤 (221) 健脾温心汤 (222)
- 第十一章 补肺养血** (223)
- 一、补肺养血靓汤 (223)
- 沙参心肺汤 (223) 冰糖黄精汤 (229)
- 黄豆芽猪血汤 (223) 燕窝汤 (229)
- 茅根仙鹤蛇莓猪肺汤
..... (224) 燕窝白及汤 (230)
- 马蹄薤菜汤 (225) 杏仁川贝生地老鸭汤
..... (230)
- 白花蛇土茯苓金钱龟汤
..... (225) 三耳汤 (231)
- 银耳鹤鹑蛋汤 (226) 白菜牛百叶汤 (231)
- 蝴蝶茭白汤 (226) 炖鳊鱼汤 (232)
- 二地百部龟肉汤 (227) 丝瓜肉片咸蛋汤 (232)
- 生鱼葛菜汤 (227) 川贝杏仁饮 (233)
- 生菜滚牛肉汤 (228) 石芦饮 (233)
- 猪肺萝卜汤 (228) 雪梨藕汁饮 (233)
- 沙参虫草龟肉汤 (228) 麦地柏汁饮 (234)
- 二、补肺养血药膳 (234)
- 川贝酿梨 (234) 地骨爆羊肝 (238)
- 杏仁蒸五花肉 (235) 沙参煲鸡蛋 (239)
- 月宫银耳 (235) 炆燕脯 (239)
- 西洋参虫草金龟 (236) 白及冰糖燕窝 (240)
- 凉冻绿豆肘 (237) 白及蛋花 (240)
- 银耳鹌蛋 (237) 攒丝燕菜 (240)
- 白及糖 (238) 杏仁桂圆炖银耳 (241)
- 烩银耳 (238) 三鲜汁 (242)