

食补精萃

杜少辉 魏志军 古立庆 编著



人民卫生出版社

9
247.1
33 .

图书在版编目(CIP)数据

食补精萃/杜少辉等编著. —北京:
人民卫生出版社, 1999

ISBN 7-117-03167-0

I. 食… II. 杜… III. 食物疗法-食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36029 号

食 补 精 萃

杜少辉 魏志军 古立庆 编著

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京人卫印刷厂印刷

新华书店经销

787×960 32开本 3.5印张 4插页 56千字
1999年4月第1版 1999年4月第1版第1次印刷
印数: 00 001—5 000

ISBN 7-117-03167-0/R · 3168 定价:7.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

醫食同源
推陳出新

周俊安
九六十月

作者简介

杜少辉，男，33岁，硕士，中医内科副主任医师。著有《难病奇方温胆汤》、《脂肪肝防治问答》等书，发表论文10余篇，曾获深圳市首届技术竞赛中医冠军，主持负责的“中药擦浴剂治疗高热证的临床研究”获1998年深圳市科技进步三等奖。师从著名中医专家邓铁涛教授，善于从痰论治心血管等方面的疑难病。

魏志军，男，36岁，中医外科主治医师。1987年大学毕业后一直从事中医临床工作，擅长用中医药诊治肛肠疾病。

古立庆，男，53岁，中医骨科主治医师。参加编著《中医骨科临床手册》，发表论文10余篇，其中“中医辨证和颈椎牵引治疗颈椎脱离168例”在第二届中日正骨经验交流会上受好评。行医34年，每年诊治患者近8千人次，在骨折、脱位、颈肩腰痛等病治疗上有独到见解。

前 言

《史记·酈食其传》有云：“民以食为天”。中国饮食文化源远流长，博大精深。补品是指能够增强体质，改善虚弱状态的中药和食物。医食同源，补品多来源于天然的动、植物，不少补品本身就是食物，药用补品也多与食物相配而服，服用正确，则可防病治病、延年益寿。现代西方崇尚回归自然，治病也喜欢用天然食品，而“道法自然”的祖先在这方面留给了我们一笔丰厚的遗产。为使大家能在短时间内掌握食补的精髓，我们编写了这本《食补精萃》。本书不是中药学教材，而主要介绍日常可食用的补品和与其搭配的食物，故编写持三个原则，一是科学性，以中医的辨证施补为主线，将食补与中医理论相结合，主要为传统效验方，并适当反映了新成果。二是实用性，着重介绍每种药品、食品的主要功效，选料容易，制作方便，并介绍了某些补品的真伪优劣鉴别。三是通俗性，文字表达以三字经形式，深入浅出，便于阅读背诵，并通过附录对

本书涉及的中医概念作了解释。当然，补品不能包医百病，一种补品只适于一定的病情和一定的体质，食补只是一种手段，对许多病，还应根据具体情况，积极进行其它治疗，以期达到相辅相成。本书的编写，得到著名中医专家邓铁涛教授指导，深圳市卫生局局长周俊安先生以及刘焯铿先生、蓝力生教授、李建平先生和陈京华先生的帮助，在此深表谢意。

杜少辉

1998年2月于深圳市中医院

凡 例

1. 剂量：每味药每次用量均为 10~20 克。可根据服用量而增减。特殊用量在三字经中都有说明。

2. 调味：三字经注明要调味的，一般都应调味，除非文中注明不用和少用盐，而未注明的可根据各人情况调整。

3. 烹调方式：本书主要介绍了炖、煮、炒三种。文中“煮调味”的意思是先煮后调味，反之则为“调味煮”。汤的制作如药料可食用，则与主料同时煎煮；如不直接食用，则可先煎煮去渣，或用纱布包。粥的制作，如未特别说明，是以粳米为料。煮的时间约 1 小时，特别的则有说明；先用武火煮沸，后用文火慢熬。药材煮前应浸泡 2 小时，随用浸泡水煎煮。

4. 文中提到很多疾病和病症，是指服用此药能治疗此病，而不是导致此病，对每味药的禁忌则都有说明。（号）的文字是对三字经不够明白处进行补充说明，上角字与后一字，下角字与

前一字意义相关，同型字则是解释。而病症如“头痛”、“头晕”，只是针对虚证而言，并非指所有类型的头痛，且每种药都有所不同，如补气药只治疗气虚头痛，滋阴药治疗阴虚头痛。读者可参看附录。

5. 贵重药品真伪鉴别介绍力求简明，并选用了一些歌诀，而其它主要是区分优劣。

目 录

一、概述.....	1
二、补气药.....	3
1. 人 参	3
2. 党 参	5
3. 西洋参 太子参	6
4. 黄 芪	8
5. 山 药	9
6. 白 术	10
7. 薏 仁	12
8. 茯苓 土茯苓.....	13
9. 大 枣	14
10. 莲 子	15
11. 芡 实	17
三、补阳药	19
12. 鹿肉 鹿茸 鹿胶 鹿鞭	19
13. 肉 桂	21

14. 杜仲	22
15. 益智仁 补骨脂	23
16. 桑寄生 续断 骨碎补	23
17. 肉苁蓉 锁阳 巴戟天	25
18. 淫羊藿 仙茅	26
19. 菟丝子 沙苑子	27
20. 韭菜	28
21. 冬虫夏草	29
22. 蛤蚧	30
23. 海马	31

四、补血药 33

24. 紫河车	33
25. 三七	34
26. 当归 白芍	35
27. 阿胶	37
28. 熟地 生地	38
29. 何首乌	39
30. 枸杞子	41
31. 龙眼肉	43

五、补阴药 45

32. 龟肉 龟板 龟胶	45
33. 山茱萸	47
34. 女贞子	48
35. 麦冬 天门冬	48
36. 百合	50

37. 玉竹 石斛	51
38. 沙参 玄参	52
39. 黄精	53
40. 燕窝	54
41. 白木耳 黑木耳	55
42. 灵芝	57
43. 贝母	59
44. 天麻	60

六、食品

45. 粳米 小米 糯米 小麦 大麦 玉米 高粱	62
46. 大葱 大蒜 生姜 辣椒 胡椒 花椒 盐 糖 醋 酒 酱	63
47. 白菜 卷心菜 苋菜 空心菜 芥菜 芹菜 荠菜 菠菜 黄花菜 蘑菇 茼蒿	65
48. 胡萝卜 萝卜 土豆 红薯 芋头 荸荠 茭白 莴笋 竹笋 海带 藕	67
49. 冬瓜 苦瓜 黄瓜 丝瓜 茄子 南瓜 番茄	69
50. 黑豆 黄豆 绿豆 赤小豆 扁豆 蚕豆 刀豆 豌豆 花生 芝麻	70
51. 苹果 梨 橘 柑 桃 柿 杏 李 枇杷 杨桃 石榴 香蕉 西瓜	

甘蔗	71
52. 核桃 荔枝 乌梅 罗汉果 山楂 栗子 葡萄 橄榄 向日葵 椰子 菠萝 木瓜 芒果 白果 猕猴桃 柠檬 柚子 胖大海	74
53. 猪肉 牛肉 羊肉 马肉 鸡肉 鸭肉 鹅肉 狗肉 兔肉 雀肉 蛇肉 鹌鹑 鸽 蜂乳	76
54. 泥鳅 黄鳝 鲤鱼 鲫鱼 鲢鱼 鲈鱼 鳊鱼 鲛鱼 鲍鱼 鳖肉 虾 蟹 墨鱼 海参 牡蛎 田鸡 海蜇	79
55. 饮茶歌诀	81
56. 妇女饮食歌诀	82
57. 儿童饮食歌诀	84
58. 老人饮食歌诀	85
 七、附录	87
59. 食物配伍禁忌	87
60. 名词术语简释	88
61. 辨证施补	90
62. 常见病症食忌	97

一、概 述



施补品，应辨证，
求其本，明虚实，
单邪实，切忽补，
实兼虚，攻兼施，
有表证，补恋邪，
有湿证，滋生痰。

凡补品，分四种，
补气、血，与阴、阳，
常相须，互联用，
寒、凉（药）清，滋阴液，
温、热（药）燥，振阳气，
若不偏，为平性，
寒（证）用寒（药），伤阳气，
热（证）用热（药），耗阴津。

顺天时，四季异，
春宜平，夏宜凉，

秋宜润，冬宜温，
地域差，寒热异。
五脏虚，病不同，
脏补脏，形补形，
药五味，入五脏，
酸入肝，苦入心，
甘入脾，辛入肺，
咸入肾，缓缓调。

二、补气药



补气药，肺脾心，
气虚证，能改善。
肺气虚，短气喘，
语音低，虚汗出。
脾气虚，食不振，
便稀溏，脏（器）下垂。
心气虚，为心悸，
脉微细，虚无力。
气若旺，血则生，
阴与阳，互为根。

1. 人参 (图 1)

人参补，其性温，
实热体，切勿服，
大补气，心脾肺，
治体虚，第一补。

加工异，红、白、晒，

红参温，白、晒平，
高丽参，类红参，
野山参，强圆参。

约六克，研末吞，
病垂危，量加重，
文火炖，（先）汁、（后）渣饮。
独参汤，治虚脱。

参、桂圆，炖安神，
治寐差，心悸、（怔）忡。
参、麦（冬）、（五）味（子），益气津，
烦渴除，虚汗（止）住。

人参粥，粳米煮，
长期服，衰老防。
取白参，莲子炖，
入冰糖，脾胃强。

用人参，瘦肉煮，
治病后，体质虚；
或母鸡，服强壮；
或猪心，能安神。

生晒参，炖取汁，
配牛乳，生梨汁，
蜂蜜调，补气阴，

防感冒，强体力。

煮人参，禁铁锅。

服人参，茶（萝）卜忌。

欲存时，宜干燥。

服用时，芦头去。

野山人参根状茎顶端称芦头，上有四面密生凹陷状的茎基残痕为芦碗，下部有较长的或略弯的圆芦，习称“雁脖芦”，主根上端有细密而深的螺旋纹，人参的年限越久，螺旋纹越深。芦头侧旁有1~3个不定根形似枣核称枣芋核，须根有较多的疣状点，习称“珍珠点”。圆参为人工培植的家种人参，根状茎上部只有一面生有芦碗，芦粗而无圆芦，主根身长，粗横纹不呈螺旋状，须根上珍珠点小而极少。故人参以体瘦、芦细短、纹粗浅、珍珠点少、糖重者为次。歌诀为“五形六体识人参，山参珠（点）多圆参少，芦长碗密枣芋核，紧皮细纹珍珠须。”

2. 党参（图2）

党参甘，入肺脾，

补中气，其性平。

其补力，逊人参，

代人参，量四倍。

煮枣饮，健脾胃，