

吃出健康

系列

● 孙利群 主编

进补疗篇

五谷为养
五果为助
五畜为益
五菜为充
全面营养

华南理工大学出版社

全方位掌握健康契机



图书在版编目(CIP)数据

吃出健康系列——进补疗篇/孙利群主编.—2版.—广州:华南理工大学出版社,2002.3

ISBN 7-5623-1262-1

I.吃…

II.孙…

III.补法—食物疗法

IV.R247.1

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑:傅穗文

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂有限公司印装

*

2002年3月第2版 2002年3月第2次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:154千

印数:3001—8000册

定价:10.00元

目 录

1	进补的一般常识	1
2	进补的原则和意义	5
3	选择适合自己的进补方法	10
4	进补的注意事项	14
5	补药的分类	20
6	补药的使用	22
7	常用的进补疗法	27
8	常用进补药物	48
9	感冒	59
	葱菇人乳饮	59
	当归生姜煎羊肉汤	59
	姜葱蒸鲩鱼	60
	黄芪炖瘦肉	60
	生姜梗米粥	60
	苏叶鸡蛋	61
	薄荷梗米粥	61
	橘枣饮	61
10	哮喘	62
	北瓜膏	62
	陈醋煮乌鸡	62
	玉竹蜜梨	62
	冰糖小冬瓜	63
	柚子百合汤	63
	墨鱼骨拌红糖	63
	核桃肉	64

	鹌鹑蛋	64
	五味鸡	64
	小米羊胎粥	64
	燕窝滋补平喘羹	65
	银耳鸽蛋糊	65
	枸杞炖银耳羹	66
	参百菠耳羹	66
11	支气管炎	67
	苏子粥	67
	杏仁糖	67
	姜糖膏	68
	竹沥粥	68
	百合粥	68
	姜汁牛肺糯米饭	69
	糖核桃	69
	柚子肉炖鸡	69
	四仁煮鸡蛋羹	69
	玉竹沙参焖老鸭	70
12	肺结核	71
	白芨蜂蜜蛋	71
	杏仁百部鸡	71
	杏仁桑皮煲猪肺	72
	焦三仙粥	72
	百合玉竹粥	72
	银耳鸽蛋羹	72
	双百鳝鱼	73
	花生猪肺	73
	银耳粥	73
	鲜藕蜂蜜山药汁	73
	山药肺饼粥	74

13	咽喉疼痛	75
	干冬菜粥	75
	甘蔗粥	75
	苦菜猪肉粥	76
	萝卜橄榄粥	76
	金银花粥	76
	青果酒	77
	清咽饮	77
	薄荷粥	77
	麦冬粥	77
14	胸膜炎	79
	羊肺炖大枣	79
	猪肾炖甘遂末	79
	白术羊肚汤	80
15	胃痛	81
	砂仁粥	81
	金桔猪肚汤	81
	绿豆粥	82
	狗肉粥	82
	吴萸粥	82
	牛奶大米粥	82
	补血粥	83
	益气粥	83
	精肉粳米粥	83
	藕粉香砂糊	83
	扁豆粥	84
	阿胶粥	84
	核桃仁粥	84
16	高血压	85
	天麻三丝羹	85
	天麻荠菜豆腐汤	86

	冬瓜青鱼汤	86
	雪羹汤	86
	麻油拌菠菜	86
	黑木耳汤	87
	菊花粥	87
	海带粥	87
	大蒜粥	88
	胡萝卜粥	88
	皮蛋粥	88
	冬瓜草鱼	88
	杜仲腰花	89
	蒿菜鸡蛋汤	89
17	冠心病	90
	参粥	90
	玉米粉粥	90
	仙人汤	91
	黑芝麻桑椹糊	91
	拌海蜇马蹄	91
	桂花醋方	92
	鲤鱼山楂鸡蛋汤	92
	菊楂决明饮	92
	开元寿面	93
18	心脏病	94
	人参猪心汤	94
	黄鳝汤	94
	万年青红糖汁	95
	黄芪肉鸽汤	95
	大枣汤	95
	鸡内脏鸽雀	95
19	麻疹	97
	芫荽荸荠饮	97

	南瓜藤糖浆	97
	清蒸赤豆鲤鱼	97
	冰糖柚子	98
	山楂藕汁水	98
	参芪烧活鱼	98
	香菇蒸鲤鱼	99
20	贫血	100
	黄豆猪肝汤	100
	鸡肉汤	100
	莲子粥	101
	红枣羊胫骨粥	101
	羊肉当归汤	101
	牛乳粥	101
	羊骨粥	102
	桂圆糯米粥	102
	党参粥	102
	猪红粥	103
	大枣阿胶粥	103
	胎盘红枣粥	103
	黄芪鸡汁粥	104
	红枣黑木耳羹	104
	肝粥	104
	菠菜猪肝汤	104
	熟地牛骨汤	105
	红枣骨糯米粥	105
21	佝偻病	106
	鸡蛋壳粉	106
	猪骨粉	106
	牛骨粉	107
	田螺汤	107
	乌贼骨龟板汤	107

	首乌牛膝丸	107
22	小儿遗尿	109
	麻雀粥	109
	白果复盆子煲猪小肚	109
	狗肉炖黑豆	110
	芡实粉粥	110
	鸡内金饼	110
	山药、茯苓包子	111
	猪小肚黄芪汤	111
	黄芪桑螵蛸粥	111
23	百日咳	112
	红枣胡萝卜	112
	烤麻雀	112
	大蒜糖浆	112
	猪肠葱汤	113
	剥食胡桃仁	113
	罗汉果煲猪肺	113
	鸡胆川贝百部丸	114
	天冬粥	114
	核桃梨汁	114
	冰糖炖橄榄	115
24	小儿疳积	116
	炒扁豆山药粥	116
	炒蚕蛹	116
	香姜牛奶	117
	红糖胡萝卜	117
	芪参鹌鹑汤	117
	莲子猪肚	117
	萝卜粥	118
	山药苡仁糊	118

25	小儿腹泻	119
	炒米胡萝卜汤	119
	苹果山药泥	119
	高压蒸发奶	119
	石榴皮玉米粉	120
	山楂锅粑	120
	白果鸡蛋	120
	栗子柿饼糊	121
	山药鸡蛋糊	121
	白术干姜红枣饼	121
	脱脂奶	121
26	慢性肾炎	123
	鲤鱼豆豉粥	123
	二黑汤	123
	玉米蛇蜕汤	124
	白胡椒蛋	124
	西瓜玉米须饮	124
	天麻麻雀汤	125
	麻雀粥	125
	牛鞭膏	125
	枸杞核桃羊肾粥	126
	杜仲刀豆子炒腰花	126
	鹿角胶蜜奶	126
27	消化性溃疡	127
	桔皮粥	127
	胡萝卜粥	127
	麦冬竹叶粥	127
	石仙桃炖猪肚	128
	鲜土豆汁	128
	羊肉粥	128
	田七末藕汁炖鸡蛋	128

	仙鹤草茶	129
	荷叶藕节煎	129
	旱莲草红枣汤	129
	鸡血三七粉	130
	海参乌贼末	130
28	便秘	131
	菠菜粳米粥	131
	黄芪鸡汁粥	131
	沙参玉竹焖老鸭	132
29	泄泻	133
	神仙粥	133
	锅粬粥	133
	苹果粥	134
	荔枝粥	134
30	肝炎	135
	梅花粥	135
	山药苡仁陈皮粥	135
	陈皮鸭	136
	白术柴胡蒸桂鱼	136
	当归桃仁甲鱼汤	136
	山楂陈皮桃仁粥	137
	泥鳅炖豆腐	137
	鲫鱼汤	137
	甲鱼汤	138
	杞子麦冬蛋丁	138
	枸杞蒸鸡	138
31	肝硬化	139
	赤豆鲤鱼汤	139
	五味蛋白	139
	北芪灵芝汤	140
	黑鱼黑豆汤	140

	鳖甲红枣汤	141
	燕窝鸽蛋	141
	雪梨荸荠鸭汤	141
	八宝全鸭	142
	茅根鸭	142
	鸡骨草瘦猪肉汤	143
	清蒸蒜头甲鱼	143
32	高血脂	144
	菊参肉片	144
	黑木耳豆腐汤	144
	双冬菜心	145
	猪肉炒山楂	145
	素炒洋葱丝	145
	淡菜荠菜汤	146
33	心肌炎	147
	柏子仁炖猪心	147
	猪心炖大枣	147
	糖渍龙眼	148
	玉竹粥	148
	炖猪腰	148
	鲜菇红枣汤	148
	田七炖鸽肉	149
	山楂荷叶茶	149
34	中风	150
	珍珠母粥	150
	鲜胡萝卜粥	150
	天麻猪脑粥	151
	淡菜松花末	151
	香菇肉片	151
	黄芪鱔鱼汤	151
	海带绿豆粥	152

	双菇汤	152
	赤小豆鲫鱼汤	152
35	尿路感染	153
	马齿苋粥	153
	鸭跖粥	153
	芡实莲子汤	154
	鲤鱼汤	154
	猪肾粥	154
	茅根西瓜饮	154
	车前草汤	155
36	小便不通	156
	胡桃仁膏	156
	板栗山药粥	156
	枸杞杜仲粥	157
	北芪鲤鱼汤	157
	荔枝猪膀胱饭	157
37	糖尿病	158
	玉液羹	158
	杞子炖兔肉	158
	玉米须鲈鱼肉汤	159
38	肥胖病	160
	苋草粥	160
	香菇海带汤	160
	白蒺藜绿豆汤	161
	双莲藕粉	161
	莱菔子粳米粥	161
	高粱粥	161
	荷叶粥	162
	萝卜粥	162
	苡仁杏仁粥	162
	参苓粥	162

	黄芪鸡丝冬瓜汤	163
	鱼香四季豆	163
39	神经衰弱	164
	酸枣仁粥	164
	净猪心	164
	莲子茶	164
	糖水百合汤	165
	酒泡龙眼	165
	甘麦汁	165
40	遗精	166
	菱藕莲肉糕	166
	山药肚汤	166
	五豆粥	167
	银耳大枣羹	167
	酒炒螺蛳	167
	莲子百合煲瘦肉	167
	鸡肠饼	168
	莲肉煮鸭	168
	山药糊	168
	白莲须炖鱼鳔	169
	杯杞萸肉煲猪腰	169
41	阳痿	170
	龟鸡汤	170
	爆双肾	170
	麻雀炖猪尾	171
	鲜虾海参羹	171
42	男子不育症	172
	桂圆核桃羹	172
	黑豆羊脊粥	172
	雀蛋汤	172
	桑椹蜂蜜膏	173

	山药栗子汤圆	173
	黑芝麻糊	173
	百合陈米粥	174
	赤小豆莲子汤	174
	生藕荸荠饮	174
43	月经不调	175
	参芪炖乌骨鸡	175
	阿胶糯米胡桃粥	175
	白木耳冰糖藕节羹	176
	当归元胡益母蛋	176
	地芩膏	176
44	小儿多汗	177
	黄芪山药粥	177
	浮小麦鸽蛋汤	177
	参芪鸡	178
	参麦鱼汤	178
	香菇腐衣肉片	178

1 进补的一般常识

认识进补

补法是中医治疗中的一大法则,即“虚则补之”。虚证是指人体的气、血、阴、阳等不足而产生的病症。只要人体出现有虚证表现时,不论春夏秋冬,都可运用补法,都可以进补。进补就是用有补益作用的食物和中药来调节身体,从而达到治疗疾病,提高人体的抗病能力和抗衰老能力,达到健康延年的目的。

进补的种类

进补的种类大致可分为药补和食补两大类。细分的话,则有单味补药、补益方剂、补益中成药、单味食补、补粥、补酒、补益药膳等类别。

单味补药是指单味补益类药物,如人参、鹿茸、冬虫夏草等,单独使用就有补益效用。

补益方剂大都经过长期的临床应用,作用可靠,组方严谨,是药补的精华所在,如人参养荣汤、十全大补汤、生脉散等。补益方剂可随各人具体的情况对药物组成进行加减,一般须由医师诊断选方。此外,补益方剂需煎煮后服用。

补益中成药是在补益方剂的基础上,将古今名方制成丸、片、散、膏、丹或糖浆冲剂,便于服用,作用较补益方剂稍缓而持久,如六味地黄丸、十全大补膏、黄芪生脉饮等。

单味食补,补益作用较为明显而专一,且同时兼具药与食物的两类作用,为大家所喜用,如鲫鱼、羊肉、鸡等。使用效果较为理想。

补粥是以常见的补益食物或补药与米同煮而成,同样具有药食并用的优点。

补酒是补药用酒浸泡或酿制而成,对善酒者既能解其酒瘾,又能起到补虚强身的功效和行气活血的作用。

补益药膳是用补药与食物同时烹调,不但兼具药食功效,而且由于制作精美、色香味俱全,很受人们的欢迎。

很多人为了使自己的身体强壮,已习惯进补。但是从医学的观点来看,进补是为了补其不足,即气虚补气,血虚补血。因此,对于一个身体健康的人,如身体不虚,再去进补,就失去“补”的意义。中医认为:药症相符,吃泻药也是补;药不对症,参茸也是毒。所以,进补一定要讲究对象和方法,做到有的放矢。

进补的对象一般是:病后身体虚弱的人;孕妇或者哺乳期的妇女;正在成长发育的儿童;机体功能出现障碍、代谢低下的老人以及未老先衰、工作精力不够的中年人。总之,凡是有虚证的人才能补。

进补的方法很多,大致可分为药补和食补。中医强调“药补不如食补”。食补通过调整饮食结构,补养脏腑功能,改善身体状况,起到药物所不能起到的作用。但是食补与药补各有千秋。一般地说,虚证明显,初期宜用药补;虚证不明显,目的是健身防病,或药补后体虚已明显改善,不妨选择食补。

人们身体中某一方面的功能低下或缺少某些营养和微量元素,就叫做“虚”。由此而产生的一系列症状,统称为“虚证”。

在一般情况下,如果能够做到饮食有节制,起居有规律,劳逸适度,心情开朗,情绪稳定,就能够保持体内各方面生理机能的平衡,也就不会有虚。相反,如果长期饥饿偏食或暴饮暴食,饮食缺

乏节制；或疲劳过度，睡眠不足，作息起居随心所欲；或不注意四季气候的变化规律，不适应乍寒乍暑；或喜怒无常，悲喜过度，不能控制感情变化等等，都会影响身体健康，降低人体的防病能力，由此就会产生“虚”。

导致人体虚损的原因除前面谈到的几点外，还有先天不足、慢性疾病的长期消耗、病后失调、老年体虚等。总之，凡是先天不足或后天失养都可以导致“虚”的产生。

中医学将虚证分为阳虚、阴虚、气虚、血虚等类型。

阳虚的表现

中医学用“阳气”代指人体的一切生理功能，阳虚即指人体的生理功能不足或衰退所表现出来的一系列症状。阳虚的人主要表现为：畏寒喜暖、神疲乏力、四肢清冷、小便频数清长、面色苍白、舌淡体胖。由于虚损的部位不同，阳虚患者的表现可有不同。主要有以下几种表现：

①心阳虚：心悸气短，怯寒喜暖，自汗肢冷，脉律不齐有歇止等。

②脾阳虚：脘腹冷痛喜温，不欲饮食，口淡不渴，肢体浮肿，大便稀薄，食乳婴儿还可见便稀色绿等症。

③肾阳虚：面色苍白，形寒肢冷，腰酸乏力，男子阳痿，女子阴冷。

另外，阳虚的患者多兼有气虚。

阴虚的表现

中医学用“阴血”来概括人体生理功能活动所需要的一切营养物质。阴虚的人主要表现为：形体消瘦、口燥咽干、午后潮热、低热