

中医滋补养生丛书

补脾胃养生法

BUPIWEI 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 ·

补脾胃养生法

BUPIWEI YANGSHENGFA

主 编	马汴梁		
副主编	伍 翀	刘 平	
编著者	马宏伟	马汴梁	伍 翀
	刘 平	刘 欣	梅 楠
	袁培敏	程正祥	

人 民 军 医 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补脾胃养生法/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 7-80157-275-0

I. 补… II. 马… III. ①健脾—养生(中医)②益胃—养生
(中医) IV. R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 25669 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:11.875·字数:291 千字

2001 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:19.00 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,详细介绍了补脾胃养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 70 余种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补脾胃靓汤、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、特别是脾胃虚弱的中老年朋友阅读参考。

责任编辑 杨磊石 郭永茂

自序

随着社会的进步、科技的发展和生活水平的提高,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

脾(胃)是人体重要脏腑之一,具有主运化、升清和统摄血液的功能。由于先天不足,素体虚弱,或饮食不节、劳逸失度,可致脾(胃)虚,出现腹胀、腹痛、食少便溏、肢倦乏力等症状。具体地说,脾虚可分为脾气虚、脾阳虚、脾阴虚、脾气下陷、脾不统血五个方面。脾气虚弱多由饮食所伤、脾失健运,或禀赋素虚,或久病耗伤,劳倦过度所致,表现为纳食不化、口淡无味、头目眩晕、脘腹胀闷、便溏泄泻;脾气虚日久可发展为脾阳虚衰,或因命门火衰,失于温煦而致,表现为脘腹冷痛、下利清谷,五更泄泻、痰饮水肿等症状;脾阴虚多由脾气虚不能运化津液,致津液亏乏而成,表现为腹胀、纳少、口舌干燥、干呕、呃逆等症状;脾气下陷多由脾虚中气下陷不能升举而致,表现为脱肛、脏器下垂、久泄不止等症状;脾不统血多由脾气虚不能统摄血液,血不循经而外逸,表现为便血、尿血、崩漏、紫癜等症状。

脾(胃)虚的补养原则,是在辨证的基础上,根据不同的具体类型,分别给予不同的补养方法。如脾气虚者健脾益气,脾阳虚者温阳健脾,脾阴虚者益气养阴,脾气下陷者益气升提,脾不统血者健脾摄血。

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 常用补脾胃中药 (1)

肉豆蔻	(1)	甘草	(15)
白术	(2)	玉竹	(16)
麦芽	(2)	火麻仁	(17)
山药	(3)	猪苓	(18)
山楂	(4)	木耳	(19)
大黄	(5)	薏苡仁	(20)
丁香	(7)	草豆蔻	(21)
干姜	(8)	茯苓	(22)
党参	(8)	佩兰	(23)
人参	(9)	鸡内金	(24)
大枣	(11)	陈皮	(24)
白豆蔻	(12)	谷芽	(25)
花粉	(12)	大蒜	(26)
石斛	(14)		

第二章 常用补脾胃食品 (28)

白扁豆	(28)	鲫鱼	(36)
糯米	(29)	熊掌	(37)
小米	(30)	鲑鱼	(37)
榛子	(31)	饴糖	(38)
荔枝	(31)	豆腐	(39)
猪肚	(32)	羊乳	(40)
羊肚	(33)	兔肉	(41)
黄羊肉	(33)	野鸭肉	(41)
牛肉	(34)	蜂蜜	(42)
牛肚	(35)	蛤蜊	(44)
鸡肉	(35)	燕窝	(44)

羊肉	(45)	平菇	(54)
野猪肉	(46)	番茄	(54)
刺梨	(47)	白萝卜	(55)
樱桃	(48)	莼菜	(56)
猕猴桃	(49)	豇豆子	(56)
无花果	(50)	荞麦	(57)
苹果	(50)	甘薯	(57)
鲤鱼	(51)	绿豆	(58)
黑鱼	(51)	赤豆	(59)
白鱼	(52)	高粱	(60)
菱	(53)	锅焦	(60)
猴头菇	(53)		

第三章 温补脾阳 (62)

一、温阳补脾靓汤 (62)

酸辣豆花汤	(62)	益胃姜桂汤	(66)
月母鸡汤	(62)	团鱼汤	(66)
枣姜汤	(63)	余糟青鱼片汤	(67)
草茺头蹄汤	(63)	附片白术狗肉汤	(67)
干姜车前汤	(64)	羊排粉丝汤	(68)
鳝鱼辣汤	(64)	马思答吉汤	(68)
黄鳝温脾汤	(64)	羊肉萝卜汤	(69)
荔枝鸡肠汤	(65)	附片羊肉汤	(69)
滑鱼汤	(65)		

二、温阳补脾药膳 (70)

肉桂咖喱饭	(70)	陈皮兔	(74)
丁香鸭	(71)	精煨羊肉	(75)
附片烧狗肉	(71)	砂仁箸头春	(75)
莲米余鸭羹	(72)	草菇羊肉水饺	(76)
陈皮鸽松	(72)	糯米酒煮鸡蛋花	(77)
核桃酪	(73)	肉桂甘草牛肉	(77)
豆蔻卤牛肉	(74)		

三、温阳补脾粥		(78)
行气健胃粥	(78)	羊肉秫米粥
良附粥	(78)	狗肉豆豉粥
生姜粥	(78)	高良姜陈皮粥
干荔枝粥	(79)	附子干姜粥
狗肉粥	(79)	砂仁粥
四、温阳补脾方		(81)
理中汤	(81)	曲术丸
附桂四君汤	(81)	丁香散
加味丁香柿蒂汤	(82)	丁香丸
内应散	(82)	参香茯苓汤
安胃散	(82)	藿香丸
圣惠黄芪丸	(83)	
第四章 滋阴补脾		(85)
一、滋补脾阴靛汤		(85)
核桃莲子百合汤	(85)	羊奶冰糖鸡蛋汤
冬菇豆腐汤	(86)	清补凉汤
猪横脷北芪汤	(86)	甜椒南瓜汤
龟肉滋阴汤	(86)	肉丁黄豆汤
小肉丸子豆腐汤	(87)	草鱼豆腐汤
蘑菇瘦肉汤	(87)	泡菜鱼丝汤
西洋参乳鸽汤	(88)	鲫鱼笋汤
黄豆芽豆腐汤	(88)	山药豆腐汤
二、滋补脾阴药膳		(92)
玉竹油豆腐包肉	(92)	桂圆蒸甲鱼
红枣煨肘	(93)	潇湘五圆龟
饴糖鸡	(93)	龟肉煲猪肚
拔丝山药	(94)	白莲酿藕
鸽脯海参	(94)	黄精煲猪胰
枣泥鲑鱼	(95)	蜜枣扒芋头
银杏全鸭	(96)	口蘑鸭子

三、滋补脾阴粥..... (100)	
南瓜粥..... (100)	山楂黄精粥..... (102)
山药鸡蛋黄粥..... (101)	菠萝粥..... (102)
白果莲肉粥..... (101)	山药南瓜粥..... (102)
腐竹白果粥..... (101)	荠菜粥..... (103)
四、滋补脾阴方..... (103)	
养阴合剂..... (103)	鳖甲散..... (104)
资生汤..... (103)	益脾饮子..... (105)
滋胃饮..... (104)	精归丸..... (105)
养阴建中汤..... (104)	荣胃散..... (105)
益气养胃汤..... (104)	
第五章 补气健脾..... (106)	
一、补脾益气靓汤..... (106)	
兔肉补虚汤..... (106)	羊肚汤..... (109)
参芪鹌鹑汤..... (107)	香菇降脂汤..... (110)
益气鲫鱼汤..... (107)	黄豆猪蹄汤..... (110)
木瓜牛鞭鱼汤..... (107)	乌鸡山药汤..... (111)
奶油桂鱼汤..... (108)	参芪鲈鱼汤..... (111)
蛋白香菇汤..... (108)	党参鳊鱼汤..... (112)
芋艿肉汤..... (109)	
二、补脾益气药膳..... (112)	
参芪鸭条..... (112)	人参山药糕..... (118)
清汤燕窝鸽蛋..... (113)	蜜枣扒山药..... (119)
芪杞炖乳鸽..... (113)	茯苓饼..... (119)
软炸山药兔..... (114)	参芪芡实炖猪肾..... (120)
八宝鸽子..... (114)	滑熘鹿里脊..... (120)
春盘面..... (115)	松鼠桂鱼..... (121)
燕窝捶鸡丝..... (116)	参芪闷鸭..... (122)
腊熊肉..... (116)	红参蒸鲫鱼..... (122)
山药鸡泥鹿..... (117)	八宝红鱼..... (123)
莲米茯苓糕..... (118)	砂仁煨熊掌..... (123)

砂仁烤鹿肉	(124)	黄精党参煨猪肘	(127)
参苓造化糕	(125)	人参爆山鸡片	(128)
莲米猪肚	(125)	黄芪汽锅鸡	(128)
八宝猪肚	(126)	山药黄芪蒸鸡	(129)
陈皮龙虎凤	(126)	参药猪腰	(129)

三、补脾益气粥

山药粥	(130)	山药大枣粥	(135)
黑米党参粥	(130)	白果莲肉粥	(135)
补虚正气粥	(131)	加味参苓粥	(136)
参皮猪肚子粥	(131)	加味黄芪粥	(136)
参苓粥	(132)	玉屏风粥	(136)
黄芪陈皮粥	(132)	小麦糯米粥	(137)
参芪白术粥	(132)	参苓粥	(137)
黄芪党参粥	(133)	大枣陈皮竹叶粥	(137)
八宝粥	(133)	黄芪南瓜粥	(138)
参芪白莲粥	(134)	陈皮白术粥	(138)
猪脾粥	(134)	鲜滑鱼片粥	(138)
山药鸡子黄粥	(134)	莴苣子粥	(139)
猪肚粥	(135)		

四、补脾益气方

香砂六君子汤	(139)	厚朴生姜半夏甘草	
归脾汤	(139)	人参汤	(141)
强化补中益气汤	(140)	健脾化湿饮	(141)
四奇汤	(140)	调气益胃汤	(141)
补原复胃汤	(140)	和胃益脾汤	(142)
养胃汤	(141)		

第六章 补脾利湿

一、健脾利湿靛汤

发菜排骨汤	(143)	咸肉汤煮鲫鱼	(144)
猪苓鲫鱼汤	(143)	竹笋西瓜鲤鱼汤	(145)
火腿冬瓜汤	(144)	豆芽豆腐汤	(145)

黄豆芽蘑菇汤	(146)	茯苓牛肉汤	(149)
西瓜鸡汤	(146)	三冬汤	(149)
绿豆冬瓜汤	(147)	海米冬瓜汤	(150)
赤豆西瓜汤	(147)	鲫鱼豆腐汤	(150)
白术陈皮鲤鱼汤	(148)	玉米汁鲫鱼汤	(151)
薏米鸡汤	(148)	乌鱼冬瓜汤	(151)

二、健脾利湿药膳

虫草菇冬瓜	(152)	荷叶蒸鸡	(157)
八宝糯米鸡	(152)	枣圆蒸鸭	(157)
肉桂甘草牛肉	(153)	大蒜炖生鱼	(158)
六味牛肉脯	(154)	荔荷蒸鸭	(158)
保健馒头	(154)	解暑酱包兔	(159)
生姜米醋炖木瓜	(155)	参芪烧鲤鱼	(159)
豆腐耙煮鲫鱼	(155)	苍术茯苓饼	(160)
荷叶乳鸽片	(155)	五君饮	(161)
阳春肘子	(156)	鸭肉包子	(161)

三、健脾利湿粥

五皮粥	(162)	茯苓赤小豆薏米粥	(166)
鲤鱼汁粥	(162)	防己二术粥	(166)
鲢鱼小米粥	(162)	蚕豆赤豆粥	(166)
白术南瓜粥	(163)	薏苡仁革薨粥	(167)
白茯苓粥	(163)	加味赤小豆粥	(167)
大米白鸭粥	(163)	防己黄芪粥	(167)
山药白茯苓粥	(164)	白果冬瓜粥	(167)
四仁扁赤豆粥	(164)	启宫粥	(168)
瓜皮赤豆粥	(165)	山药莲肉粥	(168)
完带粥	(165)	黑豆赤豆粥	(168)
易黄粥	(165)	黄芪野鸭肉粥	(169)

四、健脾利湿方

补脾益心汤	(169)	资生丸	(170)
温脾渗湿汤	(169)	健脾利水汤	(170)

通草车前汤	(170)	健脾化湿通用方	(172)
茯苓泽泻汤	(171)	扶脾胜湿汤	(172)
健脾行气利水汤	(171)	芳香化浊汤	(173)
二术化湿汤	(171)	六味止泻散	(173)
黄芪散	(172)		
益肾健脾汤	(172)		

第七章 补脾益胃

一、健脾和胃靛汤

百合莲花汤	(174)	奶油桂鱼汤	(178)
酿清汤燕窝	(174)	丝瓜虾米蛋汤	(178)
猴头芙蓉汤	(175)	青红萝卜排骨汤	(179)
蛋蓉菜花汤	(176)	山药羊肉汤	(179)
火腿猪骨冬瓜汤	(176)	鸡丝豌豆汤	(180)
独脚金瘦猪肉汤	(177)	皮光肉滑汤	(180)
金丝银鱼汤	(177)	鲜蘑豆腐汤	(181)

二、健脾和胃药膳

鸡头粉馄饨	(181)	山药茯苓包子	(188)
陈皮煲野鸭	(182)	昆布丝煨鹌鹑	(188)
柿饼饭	(182)	菊花芙蓉鹌片	(189)
炒蚕蛹	(183)	百果玫瑰球	(190)
豆蔻馒头	(183)	陈皮大鸭	(190)
五香藕肉片	(184)	红杞炖鲫鱼	(191)
山楂麦芽饮	(184)	砂仁肚片	(191)
山楂肉干	(184)	健脾饮	(192)
白叩砂仁肚条	(185)	五丁桂鱼	(192)
山楂蛋白糕	(185)	芋头粉茯苓包子	(193)
山楂云卷糕	(186)	茯苓香菇饭	(193)
山药糕	(187)	豆蔻卤牛肉	(194)
一品山药	(187)	参杞烧肚片	(194)

三、健脾和胃粥

八宝莲子粥	(195)	鸡内金砂仁粥	(196)
-------------	-------	--------------	-------

白术猪肚粥	(196)	大麦粥	(198)
三米桂圆粥	(196)	猪肚糯米粥	(198)
扁豆山药粥	(197)	干橘皮鸡内金粥	(199)
香菇粥	(197)	麦芽山楂粥	(199)
秫米粥	(197)	轻身粥	(199)
胡萝卜粥	(198)	茴香粥	(200)

四、健脾和胃方

白茯苓散	(200)	和胃汤	(202)
人参藿香汤	(201)	陈皮苓夏汤	(202)
白术藿香汤	(201)	补脾和胃饮	(203)
白豆蔻汤	(201)	中和理阴汤	(203)
白术汤	(201)	圣惠白术散	(203)
参苓白术散	(202)		

第八章 滋养胃阴

一、滋阴养胃靛汤

橘味醒酒汤	(204)	余蜚头汤	(207)
鱼丸橘瓣汤	(204)	草菇汤	(207)
绿豆南瓜汤	(205)	酸辣肚丝汤	(208)
鱼丸酸汤	(205)	黄瓜三丝汤	(208)
苦瓜兔肉汤	(206)		

二、滋阴养胃药膳

冰糖炖香蕉	(209)	石斛露	(211)
银耳鸭舌	(209)	柠檬汁蒸鸭脯	(211)
太子和胃煎	(210)	清蒸茶鲫鱼	(212)
银耳蛋糊	(210)	山药金糕	(212)

三、滋阴养胃粥

西洋参粥	(213)	冬瓜薏苡仁绿豆粥	(214)
薏苡仁麦冬粥	(213)	鲜芦根薏苡仁粥	(215)
甜浆粥	(213)	生芦根粥	(215)
葛根粉粥	(214)	茯苓山药粥	(215)
蔗浆粥	(214)	红米芦根粥	(216)

韭菜汁粥	(216)	二根苡仁粥	(216)
糯稻根粥	(216)		

四、滋阴养胃方

麦门冬汤	(217)	任氏滋胃饮	(219)
地黄饮子	(217)	益胃和肝汤	(219)
参斛饮	(217)	玉女煎	(219)
人参二麦止呃煎	(218)	加减三甲复脉汤	(220)
益胃汤	(218)	清心养胃汤	(220)
洋参益胃汤	(218)	乌玄芍甘汤	(220)

第九章 补脾益血

一、健脾补血煎汤

小罐牛肉清汤	(221)	三鲜鱼肚汤	(224)
鲢鱼丝瓜汤	(221)	仙莲鸡肉汤	(225)
枣肚兔肉汤	(222)	排骨藕汤	(225)
乌鸡汤	(222)	鲫鱼豆腐汤	(226)
黄芪猴头汤	(223)	肉片丝瓜汤	(226)
牛肉汤	(223)	玫瑰橘丸汤	(227)

二、健脾补血药膳

枣菇蒸鸡	(228)	牛肉胶冻	(231)
枣糖糕	(228)	大枣花生桂圆泥	(231)
花生衣红枣汁	(229)	乌贼骨炖猪皮	(232)
八宝锅蒸	(229)	枣圆蒸鸭	(232)
软炸白花鸽	(230)	红枣煨肘	(233)
山药冬笋炒鹌鹑片	(230)	乌贼骨炖鸡	(233)

三、健脾补血粥

黄芪川芎粥	(234)	山药莲菜粥	(236)
大枣粥	(234)	人參大枣粥	(236)
白术黄芪粥	(234)	乳粥	(236)
荔枝粥	(235)	当归补血粥	(237)
柿饼粥	(235)	参芪白莲粥	(237)
荠菜粥	(235)	乌雄鸡粥	(237)

四、健脾补血方	(238)
加味十全育真汤	(238)
益脾畅血汤	(238)
加味益气养血救脱汤	(239)
益血汤	(239)
第十章 补脾升阳	(240)
一、补脾升阳靛汤	(240)
黄芪猪肚汤	(240)
黄芪鲫鱼汤	(240)
羊肉瓠子汤	(241)
芪枣甲鱼汤	(241)
二、补脾升阳药膳	(242)
红枣炖果子狸	(242)
粳五香仔鸽	(242)
黄芪蒸鸡	(243)
黄芪软炸里脊	(243)
荷叶粉蒸鸡	(244)
龟肉炖枳壳	(245)
三、补脾升阳粥	(245)
党参小米粥	(245)
人参升麻粥	(245)
补中升阳粥	(246)
补中益气粥	(246)
四、补脾升阳方	(247)
升阳益胃汤	(247)
补中益气汤	(247)
升胃汤	(247)
益气举陷汤	(248)
升胃扶中饮	(248)
升举脾气饮	(248)
益气导尿汤	(248)
第十一章 补脾养胃止痛	(250)
一、补脾养胃止痛靛汤	(250)
元气益胃汤	(250)
姜枣花椒汤	(250)
胡辣汤	(251)
荔枝瘦肉汤	(251)
羊肉暖胃汤	(251)
羊肉汤	(252)
二、补脾养胃止痛药膳	(253)
白豆蔻馒头	(253)
温中健胃饼	(253)
暖胃鸡	(254)
蜜糖汁	(254)
五香槟榔	(254)
胡椒砂仁炖猪肚	(255)
草茭头蹄	(255)