

中医滋补养生丛书

补肝养生法

BUGAN 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 ·

补肝养生法

BUGAN YANGSHENGFA

主 编 马汴梁
副主编 伍 翀 程正祥
编著者 马宏伟 马汴梁 伍 翀
刘 平 刘 欣 杜学玲
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

补肝养生法/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 7-80157-277-7

I. 补… II. 马… III. 肝-补法-养生(中医) IV. R256. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 25654 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:8.375·字数:203 千字
2001 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷
印数:0001~5000 定价:15.00 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,详细介绍了补肝养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 39 种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补肝靓汤、药膳、药酒及中药配方 400 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、特别是肝病患者阅读参考。

责任编辑 杨磊石 李 娜

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

肝是人体的重要脏腑之一，具有主疏泄和主藏血的生理功能。由于先天禀赋不足，或后天饮食失养，或久病耗伤正气，可致肝虚证，出现头晕眼花、四肢麻木、关节不利、肢体拘挛、抽搐等症状。具体地说，肝虚可分为肝血虚、肝阴虚、肝阳虚几个方面。肝血虚多因失血过多，或久病耗损，或脾胃虚弱，气血化生来源不足，表现为头晕、眼花、两目干涩、视物不清、夜盲，或筋脉拘急、肢体麻木，月经量少或闭经；肝阴虚多因先天禀赋不足，或房劳过度，或久病耗损阴液所致，表现为头晕目胀、视物不清、耳鸣耳聋、口干口渴、虚烦易怒等症状；肝阳虚多因素体阳虚或久病体虚，表现为小肠疝气、小腹冷痛、小腹坠胀牵引阴部痛、手足不温等症状。

肝虚的补养原则，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。如肝血虚者补血养肝，肝阴虚者滋阴养肝，肝阳虚者温阳暖肝。

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 补肝常用中药	(1)
赤芍	(1)
女贞子	(2)
天麻	(2)
川芎	(4)
三七	(5)
当归	(6)
白芍	(7)
丹皮	(8)
墨旱莲	(9)
桑椹	(10)
菊花	(10)
枸杞子	(11)
灵芝	(12)
鸡血藤	(13)
龟板	(14)
鳖甲	(14)
牛膝	(15)
槐花	(16)
决明子	(17)
何首乌	(18)
川断	(19)
桑寄生	(20)
杜仲	(22)
第二章 补肝常用食品	(23)
兔肝	(23)
猪肝	(23)
羊肝	(24)
羊脊骨	(25)
牛肝	(25)
鸡肝	(26)
桑椹	(26)
黑芝麻	(27)
菠菜	(28)
刺玫果	(30)
香菇	(30)
牛筋	(31)
鸭肉	(32)
乌贼鱼	(32)
海蜇	(33)
猪肉	(33)
第三章 滋补肝阴	(35)
一、滋肝补阴靛汤	(35)

白鸽杞精汤	(35)	何首乌煨鸭汤	(39)
猪胰淡菜汤	(35)	团鱼二子汤	(39)
枸杞雏鸽汤	(36)	鳖甲鱼山药杞子汤	(40)
首乌黑豆汤	(36)	杜仲龟肉汤	(40)
鹌鹑枸杞汤	(37)	桑椹苡蓉汤	(41)
枸鸽养肝汤	(37)	猫肉杞子黄精汤	(41)
龙枸燕窝汤	(38)	参地猪肝汤	(41)
甲鱼补肾汤	(38)	兔肝杞贞汤	(42)

二、滋肝补阴药膳

红杞蒸鸡	(42)	地骨爆两样	(47)
冰糖蛤士蟆	(43)	胡桃炖龟肉	(47)
首乌猪肝片	(43)	生地枸杞肉丝	(48)
牛膝蹄筋	(44)	蒸带鱼女贞子	(48)
芍地麻圆肉	(45)	玄参炖猪肝	(49)
红杞活鱼	(45)	红烧龟肉	(49)
芝麻兔	(46)	杜仲川断煮鸡蛋	(50)

三、滋肝补阴粥

麻仁桑椹粥	(50)	杞子金钱龟粥	(52)
黑芝麻粥	(50)	何首乌粥	(53)
枸杞麦门冬粥	(51)	发菜蚝豉粥	(53)
鲜奶芝麻粥	(51)	山茱萸肉粥	(54)
杞枣木耳粥	(52)	淡菜粥	(54)
桑椹粥	(52)		

四、滋肝补阴方

当归地黄饮	(55)	黄精二子丸	(57)
河车大造丸	(55)	滋水清肝饮	(57)
不老汤(丹)	(55)	扶桑至宝丹	(58)
山芋四倍丸	(56)	仙传蟠桃丸(汤)	(58)
十精散	(56)	滋燥养营汤	(58)
石斛枸杞汤	(57)	左归丸	(59)

第四章 温补肝阳

(60)

一、温补肝阳靓汤	(60)
小茴香当归黑豆鸭蛋汤	(60)
黄芪杞子汤	(61)
龟鹤延年汤	(61)
二、温补肝阳药膳	(63)
当归烧狗肉	(63)
归附烧仔鸡	(64)
肉桂鸡肝	(64)
三、温补肝阳粥	(66)
鸡肝粥	(66)
吴茱萸粥	(66)
荔枝粥	(66)
姜附艾叶粥	(67)
四、温补肝阳方	(68)
内养丸	(68)
暖肝煎	(69)
天台乌药散	(69)
第五章 补肝益气	(71)
一、补肝益气靓汤	(71)
山药枸杞炖羊头汤	(71)
白芍白术猪肉汤	(72)
香菇鸡肝汤	(72)
黄芪灵芝猪肉汤	(73)
二、补肝益气药膳	(75)
鱼腐扒鲜菇	(75)
炖椰肉杞子鸡	(75)
三、补肝益气粥	(77)
黄芪陈皮粥	(77)
黄芪薏仁粥	(77)
鲜山药羊肝粥	(78)
胡椒杞子当归乳鸽汤	(62)
肉桂鸡肝汤	(62)
艾叶胡椒汤	(63)
柚子鸡蛋	(64)
冬虫夏草鸭	(65)
麻雀肉饼	(65)
菱角姜附粥	(67)
桂皮山楂粥	(68)
胡椒粥	(68)
导气汤	(69)
大补益散	(70)
乌头汤	(70)
人参鳖甲白鸽汤	(73)
金针菜黄豆猪蹄汤	(74)
黄豆红枣猪脚筋汤	(74)
参杞蒸肚片	(76)
芝麻升麻猪肠面	(76)
黄芪木瓜粥	(78)
黄鳝小米粥	(79)
鲜奶核桃粥	(79)

枸杞山芋肉粥	(79)	龙眼芝麻粥	(80)
四、补肝益气方	(80)		
补肝健脾汤	(80)	独活寄生汤	(81)
第六章 补肝养血	(82)		
一、补肝养血靓汤	(82)		
四物杞枣肝片汤	(82)	银杞明目汤	(86)
猪肝菠菜明目汤	(83)	兔肝鸡蛋汤	(86)
乌鸡乌贼当归汤	(83)	猪肝枸杞鸡蛋汤	(87)
家常肝膏汤	(84)	鲍鱼黄精归枣汤	(87)
杞子老鸭汤	(84)	肝菜汤	(88)
猪肝菠菜汤	(84)	当归杞子汤	(88)
乌发汤	(85)	四物炖鸡汤	(88)
鸡肝草决明蛋汤	(86)	治小儿脚痿行迟汤	(89)
二、补肝养血药膳	(90)		
山药肉麻圆	(90)	雉肉炒胡萝卜	(93)
枸杞煮鸡蛋	(90)	杞枣煲鸡蛋	(93)
参蒸鳝段	(91)	杞菊炸鸡肝	(94)
瓦楞子蒸鸡肝	(91)	枸杞蒸蛋	(94)
首乌煲鸡蛋	(92)	枸杞肉丝	(95)
五子投胎	(92)	软炸鸡肝	(95)
生地蒸乌鸡	(92)	胡萝卜炒猪肝	(96)
蒸猪肝夜明砂	(93)		
三、补肝养血粥	(96)		
首乌小米粥	(96)	酸枣仁粥	(99)
猪血鱼片粥	(97)	大枣桑椹粥	(99)
首乌红枣粥	(97)	地归首乌粥	(99)
豆芽牛肉丸粥	(98)	芍药甘草粥	(100)
三七首乌粥	(98)		
四、补肝养血方	(100)		
小营煎	(100)	生发汤	(101)
养血疏肝饮	(100)	补肝汤	(101)

生血润肤饮	(102)	四补丹	(103)
人参滋血汤	(102)	何首乌丸	(103)
头发暴落生新方	(102)	调肝汤	(104)
归杞丸	(103)	四物益母丸	(104)
第七章 疏肝理气	(105)		
一、疏肝理气靛汤	(105)		
柠檬鸭肫乳鸽汤	(105)	青皮麦芽饮	(106)
二、疏肝理气药膳	(106)		
合欢花酸梅北菇蒸乳鸽	(106)	金针菜合欢花蒸猪肝	(108)
合欢花蒸猪肝	(107)	蚝油煮柚皮	(108)
佛花茶	(107)	玫瑰花菊花糖茶	(109)
柚皮醪糟	(107)		
三、疏肝理气粥	(109)		
金佛柴胡粥	(109)	梅花粥	(110)
合欢花粥	(110)	合欢花菊花粥	(111)
佛手柑粥	(110)		
四、疏肝理气方	(111)		
脘腹痼痛汤	(111)	沉香舒气丸	(113)
逍遥散	(112)	舒郁九宝丸	(113)
忘忧散	(112)	调胃舒肝丸	(114)
一贯煎	(112)	和胃平肝丸	(114)
四逆散	(113)		
第八章 补肝明目	(115)		
一、补肝明目靛汤	(115)		
银杞明目靛汤	(115)	丝瓜茶汤	(118)
猪肉杞子汤	(116)	桑叶猪肝汤	(118)
珍珠救盲汤	(116)	鸡肝明目汤	(118)
丝瓜虾皮猪肝汤	(116)	疳积草猪肝汤	(119)
石斛杞菊汤	(117)	独脚金猪肝汤	(119)
青葙子鱼片汤	(117)	枸杞叶猪肝汤	(120)

二、补肝明目药膳	(120)
首乌肝片	(120)
五香烧猪排	(121)
软炸鸡肝	(121)
九月鸡片	(122)
枸杞牛肉丝	(122)
法制黑豆	(123)
玄参炒猪肝	(124)
参杞鸽蛋	(124)
夜明砂蒸猪肝	(125)
菊花炒鸡片	(125)
玄参炖猪肝	(126)
三、补肝明目粥	(126)
鱼鳔菟丝子粥	(126)
菊苗粥	(127)
菊花粥	(127)
杞叶明目粥	(128)
青箱生地粥	(128)
决明菊花粥	(128)
五加芽粥	(129)
桑芽粥	(129)
明目粥	(129)
杞菊粥	(130)
生牡蛎芹菜粥	(130)
杞叶梗米粥	(131)
四、补肝明目方	(131)
熟地黄汤	(131)
石斛夜光丸	(131)
菟丝子丸	(132)
明目地黄丸	(132)
地仙汤(丸)	(132)
石斛明目丸	(133)
夜光育神丸(汤)	(133)
琥珀还睛丸	(134)
芎归补血汤	(134)
芎归明目汤(丸)	(134)
杞地二花散	(135)
第九章 脑卒中、高血压	(136)
一、防治脑卒中、高血压汤	(136)
三鲜降压汤	(136)
猪腰枸杞莲子汤	(136)
虾米海带汤	(137)
带丝汤	(137)
冬菇鸡汤	(137)
绿豆海带煲鲍鱼	(138)
鸡汁海底松汤	(138)
鹌鹑杞仲汤	(139)
莲藕清血汤	(139)
绿豆理肝汤	(140)
冬瓜鲩鱼汤	(140)
山杞虫草珍珠肉汤	(140)
粉葛洋参汤	(141)
瑶柱粉肠汤	(141)
玉须金龟汤	(142)
蘑菇鲍鱼汤	(142)

凤尾草海带汤	(143)	海蜇猪骨汤	(143)
--------------	-------	-------------	-------

二、防治脑卒中、高血压药膳

(144)

九月肉片	(144)	天麻蒸鸭	(146)
陈皮鸽松	(144)	决明烧茄子	(147)
山药杞子炖猪脑	(145)	杞圆蒸鸽	(147)
八宝鸽子	(146)		

三、防治脑卒中、高血压粥

(148)

杜仲乌鸡粥	(148)	生地荷叶粥	(152)
猪脑粥	(148)	山楂丹参粥	(152)
香蕉粥	(149)	菊花粥	(152)
紫菜猪肉粥	(149)	葵花仁粥	(153)
石决明粥	(149)	天麻钩藤粥	(153)
天麻鱼头粥	(150)	葛粉决明粥	(153)
车前子粥	(150)	海带粥	(154)
松花淡菜粥	(151)	杞叶芹菜粥	(154)
芹菜清肝粥	(151)	白菊黄豆粥	(155)
决明子粥	(151)	芹菜粥	(155)

四、防治脑卒中、高血压方

(155)

首乌山楂汤	(155)	地黄青娥汤	(157)
首乌延寿丹	(156)	天麻钩藤饮	(157)
杜仲牛膝夏枯草汤	(156)	镇肝熄风汤	(158)
首乌六味汤	(157)		

第十章 贫血

(159)

一、防治贫血视汤

(159)

番茄猪肝虾仁汤	(159)	胡萝卜菠菜猪肝汤	(161)
四物肝片汤	(160)	生地洋参何首乌鸡汤	(161)
参枣老鸽汤	(160)		
归参母鸡汤	(160)	牛肉汤	(162)

二、防治贫血药膳

(162)

熘炒黄花猪腰	(162)	田七蒸鸡	(163)
果莲蒸乌骨鸡	(163)	首乌红枣蛋	(164)

首乌肝片	(164)	何首乌煨鸡	(165)
枸杞南枣鸡蛋	(165)	枸杞桂圆炖猫	(166)
三、防治贫血粥	(166)		
当归猪胫骨粥	(166)	猪肝鸡子粥	(168)
猪肝菠菜粥	(167)	菠菜粥	(169)
墨鱼粥	(167)	大枣薏米粥	(169)
大枣莼肉何首乌粥	(167)	墨菜粥	(170)
猪血粥	(168)		
四、防治贫血方	(170)		
补益阿胶丸	(170)	蟠桃丸	(171)
神效黄芪汤	(171)		
第十一章 肝炎	(172)		
一、防治肝炎靓汤	(172)		
车前草芹菜汤	(172)	杞贞甲鱼汤	(176)
鸡骨草泽泻赤豆瘦肉汤	(172)	白背叶根猪肉	(177)
素馨黄花菜瘦肉汤	(173)	丁葵草生鱼汤	(177)
灵芝猪肉汤	(173)	灵芝黄芪炖猪肉	(178)
龙眼肉水鱼汤	(174)	芹菜红枣蚌肉汤	(178)
金钱草薏米猪横膈汤	(174)	黄瓜根肝糊汤	(179)
灵芝山药生鱼汤	(175)	当归炖鸡汤	(179)
金针菜菊花猪肉汤	(175)	杞芍归参母鸡汤	(180)
五爪龙山药瘦肉汤	(176)	肝膏汤	(180)
		乌鸡白凤汤	(181)
二、防治肝炎药膳	(181)		
丹参郁金茵陈蜜方	(181)	枸杞麦门冬瘦肉蛋丁	(184)
丹参黄豆蜜汁	(182)	豆浆蜜方	(184)
山药枸杞麦门冬蛋丁	(182)	蘑菇银耳焖豆腐	(184)
枸杞蒸鸡	(183)	猪骨米醋汁	(185)
豆腐焖泥鳅	(183)	番茄炒鸡蛋	(185)

乌梅茵陈蜜露	(186)	泥鳅粉	(187)
枸杞山萸肉蛋丁	(186)		
三、防治肝炎粥	(187)		
双耳粥	(187)	独脚金煲鲫鱼粥	(189)
乌骨鸡肝粥	(187)	鸡骨草田螺粥	(189)
枸杞鸡肾粥	(188)	茵陈粥	(190)
柴梔花粉马蹄粥	(188)		
四、防治肝炎方	(190)		
补气养血汤	(190)	滋补肝肾汤	(191)
柏子仁饮	(190)	健脾补肾汤	(191)
第十二章 肝硬化	(192)		
一、防治肝硬化靓汤	(192)		
冬虫草花胶山斑鱼汤	(192)	首乌水鱼汤	(197)
山药莲子甲鱼汤	(193)	生薏米炒扁豆猪肉汤	(198)
田七鳖甲猪肉汤	(193)	鹰不泊瘦肉汤	(198)
车前子鸡骨草蚌肉汤	(194)	首乌海参汤	(199)
田七玉竹水鱼汤	(194)	丹参云耳牛肉汤	(200)
猪苓大蒜生鱼汤	(195)	黄芪灵芝瘦肉汤	(200)
山药桂圆甲鱼汤	(195)	山药玉竹石斛生鱼汤	(201)
冬瓜皮猪苓鲫鱼汤	(195)	地耳草鸡蛋糖饮	(201)
何首乌鲤鱼汤	(196)	首乌丹参蜜糖饮	(202)
半边莲鲫鱼汤	(196)	桔饼五味子红枣汤	(202)
穿破石金针菜排骨汤	(196)		
二、防治肝硬化药膳	(202)		
荷兰豆云耳炒猪肝	(202)	冬菇黄鳝焗饭	(205)
清蒸鲤鱼	(203)	鸡茸哈士蟆	(206)
蘑菇炒螺肉	(204)	黄瓜炒蛋奶	(207)
青蛤余鲫鱼	(204)	清蒸活鲫鱼	(207)
鱼腐扒鲜菇	(205)	鲍鱼香菇	(208)

紫云三仙	(209)		
三、防治肝硬化粥	(209)		
猪肝绿豆粥	(209)	生菜腐竹猪红粥	(210)
赤豆牛肉粥	(210)	牛杂粥	(211)
四、防治肝硬化方	(211)		
复肝丸	(211)	乙癸丸(汤)	(212)
益气化积解毒汤	(212)		
第十三章 补肝膏羹	(213)		
茵陈五味子蜜膏	(213)	金樱子首乌膏	(216)
明目延龄膏	(213)	桑椹蜜膏	(217)
乳汁膏	(213)	山萸肉桑椹蜜膏	(217)
核桃芝麻龟板膏	(214)	一贯煎膏	(218)
芝麻核桃蜜糊	(215)	葛粉羹	(218)
乌发蜜膏	(215)	蛤士蟆蛇羹	(218)
夏枯草蜜膏	(215)	清脑羹	(219)
蜂蜜桑椹膏	(216)	黄酒蛋黄羹	(219)
夏枯草郁金膏	(216)	猪肝羹	(220)
第十四章 补肝药酒	(221)		
耐老酒	(221)	杞圆药酒	(229)
地术酒	(221)	定风酒	(229)
益阴酒	(222)	羊胫骨酒	(230)
枸菊地冬酒	(223)	胡麻酒	(230)
桑椹酒	(223)	枸杞酒	(231)
女贞子酒	(224)	首乌延寿酒	(232)
地黄酒	(224)	黄芪石斛酒	(232)
补肾延寿酒	(225)	杜仲鹿骨酒	(233)
黄精首乌杞子酒	(226)	神仙延寿酒	(233)
泡酒方	(226)	独活羌活酒	(234)
鹿骨续断酒	(227)	杜仲木瓜酒	(235)
喇嘛酒	(227)	灵脾血藤酒	(235)
康壮酒	(228)	鹿骨地黄酒	(235)