

编写人员

主 编	雪 柏		
副主编	张明瑜	张明晖	陈晓菁
	张如梅	王桂芝	孙敬杰
编著者	郑晓红	张元荣	雪 柏
	张明瑜	张明辉	陈晓倩
	张如梅	王桂芝	孙敬杰
	王小灵	谢敬兰	王兰君

前 言

健康是人生的第一财富。没有健康的体魄就无法适应现代生活的需要。

健康来自多种因素，其中最重要的因素是饮食。民以食为天，饮食是维持人体健康的最基本保证。如今，人们生活水平提高了，饮食生活变得丰富多彩。有的人富裕起来，追求吃好的；有的人购买高级营养补品、保健品，其实这样做对身体未必就一定有好处。实际上，人体真正需要的营养就在我们日常的饮食中。在正常情况下，吃好一日三餐是可以保证我们的身体健康的，比吃什么高级营养品、保健品都重要。

进补不是指吃好的，而是指缺什么，补什么。也就是说，我们的身体缺少什么营养，就补什么营养，而不是毫无目的的进补。一些人身体本来不缺少什么营养，反而去补，倒会出现相反的结果。而一些体弱多病的人，进行适时恰当的进补，能够起到比吃药还好的效果。因此，进补要做到恰到好处，否则就违背了进补的原则。

家庭进补分食补与药补，其目的都是对人体补充营养，使之有利于健康。生命的存在，需要不断地进补，食补与药补相兼，方能各得益彰。因此，搞好家庭进补，实属必要，应该引起普遍重视。为此，我们编写了这本《家庭进补全书》，从进补的对象、原则、种类、方法，以及注意事项等方面进行阐述，介绍各种食品

属性，食补、药补的常用补品、补药，四季进补特点，滋补药膳及各类人员的补益方法。既有理论，又有实践，理论联系实际，深入浅出，切实而行。其补品、补药取材方便，制作方法简易可行，补益效果明显可靠。对改善家庭饮食结构，合理营养，增进健康，进行科学的、实际的指导。

应该指出的是，药补不如食补，食补也因人而异。如苦瓜营养多，既有补身抗癌（苦瓜具有明显的生理活性蛋白质，体内吸收后，能驱使免疫细胞去消灭癌细胞）作用，又有开胃去暑，降低血糖的作用，但它并不适于每个人。孕妇就不宜吃苦瓜，因含有奎宁，可刺激子宫收缩，引起流产；脾胃虚寒者，吃后可促使胃肠蠕动加快，引起胃肠不适。素有“廉价小人参”之称的胡萝卜，由于营养丰富，除有补益作用外，也是水银的克星，食后在“解银毒”之余，所含的酶可助肠蠕动，促进体内氧化作用。可见，了解食物的属性，对进补非常重要。

在编写本书过程中，对中医古籍及古今食补食疗书籍进行了精心筛选，同时参考了最新国内外研究成果和资料，并结合我国人民身体素质情况及饮食生活特点，予以精细加工。但由于作者学识水平所限及时间仓促，书中如有错误与疏漏之处，敬请专家及读者批评指正。

作 者

1997年9月

目 录

一、家庭进补的基本知识	1
(一) 进补的益处	1
(二) 进补的对象	2
(三) 进补的原则	3
(四) 进补的种类	4
(五) 进补的禁忌	5
(六) 进补的注意事项	8
(七) 冬令进补的道理	10
(八) 冬病夏治的作用	10
(九) 进补与抗衰老的关系	11
(十) 药膳的烹调方法	13
二、烹饪的基本知识	16
(一) 食品的选购	16
(二) 食品的保鲜	19
(三) 干货的涨发	26
(四) 食品的加工	27
(五) 火候	29
(六) 勾芡	29
(七) 调味	31

(八) 烹调	32
(九) 厨房器皿的使用与保养	34
(十) 厨房小窍门	41
三、食补的常用补品	48
(一) 补气食品	48
(二) 补血食品	55
(三) 补阴食品	59
(四) 补阳食品	68
(五) 其他滋补食品	71
四、药补的常用补药	74
(一) 补血药	74
(二) 补气药	76
(三) 补阴药	79
(四) 补阳药	83
(五) 活血化瘀药	89
(六) 镇静安神药	90
五、食补	96
(一) 菜肴类	96
(二) 主食类	106
(三) 饮料类	113
(四) 汤类	120
(五) 粥类	128
六、药补	134
(一) 菜肴类	134

(二) 主食类·····	158
(三) 药粥类·····	166
(四) 饮料类·····	171
(五) 药酒类·····	175
七、四季进补·····	184
(一) 春季进补·····	184
(二) 夏季进补·····	191
(三) 秋季进补·····	203
(四) 冬季进补·····	213
八、滋补药膳·····	226
(一) 补气药膳·····	226
(二) 补血药膳·····	227
(三) 气血双补药膳·····	229
(四) 滋补肝肾药膳·····	230
(五) 滋补肺阴药膳·····	232
(六) 温补肾阳药膳·····	233
(七) 滋补肾阴药膳·····	235
(八) 开胃健脾药膳·····	236
(九) 养心安神药膳·····	237
(十) 益寿延年药膳·····	239
九、各类人员进补·····	241
(一) 儿童进补·····	241
1. 厌食症的补益·····	242
2. 疳积补益·····	243
3. 腹泻补益·····	245

4. 遗尿补益	248
5. 夜啼补益	250
6. 肺炎补益	251
7. 肾炎补益	254
8. 贫血补益	256
9. 佝偻病补益	258
10. 百日咳补益	259
11. 腰痛补益	261
(二) 妇女进补	262
1. 痛经的补益	263
2. 月经提前的补益	264
3. 月经推迟的补益	265
4. 闭经的补益	266
5. 倒经的补益	267
6. 崩漏的补益	267
7. 带下的补益	268
8. 妊娠呕吐的补益	269
9. 妊娠水肿补益	270
10. 先兆流产补益	271
11. 子宫脱垂补益	272
12. 产后体虚补益	273
13. 产后腹痛补益	274
14. 产后乳少补益	275
15. 产后恶露不绝补益	275
16. 绝经期补益	276
(三) 青少年进补	277
1. 青少年营养不良补益	278
2. 青少年发育不良补益	280

3. 青少年血虚补益	281
4. 青少年脑的补益	283
5. 青少年视力补益	284
6. 青少年少白头补益	286
7. 青少年失眠症补益	288
(四) 中年人进补	289
1. 中年人体虚补益	290
2. 中年人血虚补益	292
3. 中年人阳虚补益	294
4. 中年人阴虚补益	295
5. 中年人失眠补益	297
6. 中年人肾虚遗精补益	299
7. 中年人阳痿补益	301
8. 未老先衰补益	303
(五) 老年人进补	306
1. 老年人体虚补益	307
2. 老年性耳聋补益	309
3. 老年人失眠补益	310
4. 老年人便秘补益	311
5. 老年人尿失禁补益	313
6. 老年人性功能减退补益	314
(六) 男子不育进补	316
十、进补与健康拾萃	320
(一) 健康新内涵	320
(二) 平衡膳食, 合理营养	321
(三) 性格与食物有关系	321
(四) 性欲与食物有关系	321

（五）爱情与食物有关系·····	322
（六）某些滋补品能引起儿童性早熟·····	323
（七）癌症与食物有关系·····	323
（八）抗癌蔬菜排名次·····	323
（九）健脑食物·····	324
（十）美肤食物·····	325
（十一）恢复体力的食物·····	326
（十二）进补五味能增强人体健康·····	327
（十三）进补饮食之最·····	327
（十四）专家推荐防止食物中毒秘法·····	330
（十五）食品保质期的最新规定·····	331
附 录 ·····	333
一、常用食物营养成分表·····	333
二、每人每日膳食中营养素需要量·····	341
三、部分食物中的胆固醇含量·····	342

一、家庭进补的基本知识

（一）进补的益处

进补就是对机体补充营养，达到增强体质延年益寿的目的。

进补分为食补与药补。食补在日常生活中普遍存在，我们吃各种食物，其实就是在进行食补，补充身体所需要的各种营养物质。通过对身体进行营养物质的补充，使身体得以发育、成长。只有不断地补充各种营养物质，才能维持细胞、组织、器官等的正常功能。

我们所吃的各种食物中，包括粮食、蔬菜、水果等，具有丰富的营养物质，这些自然补品，营养价值高，含维生素及微量元素丰富，效果好，副作用少，能直接被机体所消化、吸收，是对身体进补的主要形式。因此，应以食补为主。

据现代药理研究证实，大自然中存在着许多补益药物，它们含有人体所必需的各种营养物质，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素，以及钙、钾、钠等无机盐类和微量元素，它们还能调动或加强机体的免疫能力，除了能达到补充人体所必需的物质外，还有祛病强身，抗衰防老的作用，从而达到延年益寿的目的。所以，在食补的同时，不可忽略药补的作用。药补是祖国医学的重要治法之一。例如，我们平时所见到的虚弱病人，现代医学实验证明，他们均有程度不同的新陈代谢和生理功能的降低或失调现象的存在，通过药物的滋养阴液或温补阳气的作用，可调解或增强机体

的生理功能，使他们恢复健康。对身体有补益作用的药物，可以有效地抵御病邪的侵扰，防止或减少疾病的发生，提高机体的健康水平。

由此看来，生命的存在，需要不断地进补，但药补不如食补，而双补相兼，则可各得益彰，缺一不可。

（二）进补的对象

在我们的日常生活中，你会发现有的人精力充沛，满面红光，工作或学习起来生龙活虎，似乎有使不完的劲，一年四季精力旺盛，几乎不得任何疾病。而也有的人未老先衰，精神不振，弱不禁风，整日无精打采；或者一年四季疾病缠身。前一种现象是身体健壮，生命力旺盛的表现，后一种现象则是中医所说的体虚的表现。

为了变虚为实，中医常用补法。而补多针对虚而言的。

虚的综合征，在祖国医学中称为“虚证”，根据虚证的不同特点，又分为气虚、血虚、阴虚、阳虚 4 种类型。

气虚证：多见于面色㿔白、精神不振、少言寡语、声音低微、容易出汗、头晕心悸、四肢无力、气短、舌淡等表象。对这种虚证常用的补益药是：党参、人参、太子参、黄芪、白术、茯苓、刺五加、炙甘草、大红枣等。中成药有补气益气丸、四君子丸、人参健脾丸等。

血虚证：多见于面容憔悴、口唇灰白、指（趾）甲苍白、健忘失眠、精神恍惚、心悸、舌淡等。对这种虚证进补常用的中药是：熟地、白芍、当归、龙眼肉、首乌、鹿角胶、阿胶等。中成药有归脾丸、人参养荣丸、八珍丸、十全大补丸等。

阴虚证：多见于口渴舌燥、头晕眼花、失眠多梦、腰酸遗精、午后倦怠、潮热、盗汗等。对这种虚证进补常用的中药是：生地、石斛、枸杞子、熟地、甘贞子、天冬、麦冬、玉竹、沙参、白木

耳、龟甲等。中成药有六味地黄丸、大补阴丸、左归丸、首乌片、二至丸等。

阳虚证：多见于形寒畏冷、四肢不温、腰酸腿软、阳痿早泄、大便溏薄、夜尿频数、肢体浮肿、脉沉细等。对这种虚证实施进补的中药是：附子、坎炁（脐带）、冬虫夏草、蛤蚧、肉桂、补骨脂、肉苁蓉、巴戟肉、海狗肾、牛鞭子、紫河车（胎盘）、菟丝子、仙茅、仙灵脾、鹿角、鹿茸等。中成药有右归丸、参茸酒、参茸补膏、人参鹿茸丸、全鹿丸、鹿茸膏等。

这4种类型的虚证，既可单独存在，又可相兼于一体，要辨证施治，方能收到良效。

总之，进补的主要对象是虚证者。凡先天不足，后天失调，久病体弱，劳力过度，劳心伤神，孕期产后，红伤术毕，以及年老体衰等，无论男、女、老、孺，不分春、夏、秋、冬，只要有虚证，皆可进补。

（三）进补的原则

进补的原则，除遵循“虚者补之”的原则外，还有：①通过望、闻、问、切的四诊和表、里、寒、热、虚、实、阴、阳的八纲综合，根据虚证的具体表象，进行补气、补血、补阴、补阳，或阴阳同补、血气兼补等，即中医所谓的根据四诊八纲，实施辨证论治的原则；②什么虚，补什么。不同的虚证用不同的中药进补，决不可乱补，要结合病人的具体实际情况，进行合理的进补，才能取得预期的效果。滥用补药，容易造成适得其反的不良后果。例如，笔者在临床上曾遇到过这样一位病人，表象为头痛乏力、精神萎靡、胸闷不舒、胃纳欠佳、大便秘结、小便赤黄等，用十全大补丸及双龙补膏等进补，结果胃纳欠佳及精神萎靡非但好转，反而进一步恶化了。这种表象主要是由于湿浊之邪中阻了脾胃所致，而精神萎靡系真实假虚的表现，应服化湿浊、健脾胃之药物才对。

可见用药不当，会造成当补反攻，病上加病的不良后果，应引以注意。

（四）进补的种类

进补大体上分食补与药补。

食补：即通过饮食进补以达到滋补强壮的目的。在进行食补时，也要根据病人的不同情况而选择不同的食品，进行辨证施治。如寒证多选用温性的肉桂、大蒜、羊肉、狗肉、胡桃肉等。而热证则多选用寒性的梨、藕、鳖、龟等。另外，好多药物即食物，称为“药用食物”，古代有“医食同源”之说。如山药、红枣、姜、羊肉、狗肉、麻雀肉、蜂蜜、百合、芡实、莲子、扁豆等，均是常用的进补食品。

药补：即通过药物进补达到强身健骨、延年益寿的目的。

药补通常分为：①温补法：即运用温热药对阳虚者进补的一种方法，亦称谓补阳法；②清补法：即运用寒凉药对阴虚者进补的一种方法，亦称谓补阴法；③平补法：即运用药性平和的药物对一些虚证进补的一种方法。平补法所运用的药物，大多属于补气、补血的药物，适应症较为广泛，一般体弱多病及年老气血不足之虚证，基本上都可应用，无偏寒偏热之副作用，安全、可靠、有效，是一种常用的补法。

从药量大小、疗程长短，还可分为峻补和缓补：①峻补：系指应用较大的剂量紧急救治阴亡、阳亡者，只适用于应急情况；②缓补：系指应用小剂量的补药坚持服用，缓和图功。这种补法的关键，在于持之以恒，让药效渐渐地发挥扶正克邪的功用，使身体逐渐强壮起来。这种方法应用的较为广泛，即使脾胃虚弱者也可应用，易被广大群众接受，而且效果好，易于巩固疗效。

补益药的分类：

补气药：这类药味多属于甘平或者微温。其主要功用是补脾

气、养心气、益肺气。适用于由脾气虚弱引起的食欲不振、肌肉萎缩、消瘦乏力、精神萎靡、大便溏泄、内脏下垂、气短喘息、声音低微、易于出汗、心悸气促、脉频细数等证。

长期服用补气药物时，能引起气机瘀滞，常出现胸脘饱胀感，故需同服理气药，如陈皮、木香、砂仁之类，以达到“补而不滞”的功效。

补血药：这类药味多属于甘温或甘平，具有滋养生血，调补心肝等功用。这类药物一般适用于血虚诸证，如面色萎黄、唇甲苍白、头晕心悸、眼花耳鸣、失眠健忘，以及妇女月经延期、量少色淡，乃至闭经等证。

补阴药：这类药味多属甘寒，具有养阴生津润燥的功效。适用于各种阴虚液亏诸证，如肺阴虚引起的舌红苔薄、津枯口渴；肾阴不足引起的腰酸腿软、遗精耳鸣、午后潮热、夜间盗汗；肝阴虚引起的眩晕震颤、少眠多梦、两眼干涩、视物模糊等证。由于肝肾同源，肝肾阴虚之证可同时出现，故而滋补肝肾的药物可同时服用，这是有道理的。

补阳药：这类药味多属于辛、苦、咸、温。其功效在于壮肾阳、助心阳、温脾阳。一般所指的补阳药多指温补肾阳的药物。适用于肾阳不足所致的神疲力乏、四肢厥冷、腰酸腿软、多尿遗尿、阳痿、遗精、舌淡、脉沉等证。某些补阳药还有补益精髓，强壮筋骨的作用。多适用于头晕目眩、筋骨不健、手足萎软、妇女不孕、小儿迟齿迟行等证。

（五）进补的禁忌

进补的配伍禁忌，历来都是十分严格的，在进补中要遵循配伍禁忌的原则，以免影响药效或产生不良的后果。

配伍禁忌：

猪肉：反乌梅、桔梗、黄连；和荞麦食，令人落毛发，患风

病；和鸽肉、鲫鱼、黄豆吃，令人气滞。

猪血：忌地黄、何首乌；和黄豆食，令人气滞。

猪心：忌吴茱萸。

猪肝：和荞麦、豆酱食，会令人发痼疾；和鱼肉食，会令人生痼疽。

羊肉：反半夏、菖蒲；忌铜、醋及丹砂。

狗肉：反商陆；忌杏仁。

鲫鱼：忌朱砂、狗肉。

龟肉：忌酒、果、苋菜。

鳝鱼：忌狗肉、狗血。

雀肉：忌白术、李子、猪肝。

鸭蛋：忌李子、桑椹子。

鳖肉：忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

上述这些配伍禁忌，为古代医学经验总结，在烹调药膳时，应予以重视。

服药食忌：

关于服药的食忌，在历代药书中多有记载，民间也广为流传，现选取介绍供服药时参考。

服白术时切勿食桃、李、雀肉、芫荽、蒜、青鱼等。

服藜芦时勿食猩肉。

服巴豆时勿食芦笋、野猪肉。

服黄连、桔梗时勿食猪肉。

服半夏、菖蒲时勿食饴糖、羊肉。

服细辛时勿食生菜。

服甘草时勿食菘菜、海藻。

服牡丹时勿食生芫荽。

服商陆时勿食犬肉。

服常山时勿食生葱、生菜。

上述的 3 种补法，是根据药性进行分类的。

服空青、朱砂时勿服血。

注：凡服药通通忌食血。

服茯苓时勿服苋菜。

服天门冬时勿服鲤鱼。

食物相反：

马肉反仓米、仓耳、姜。

猪肉反牛肉。

羊肝反椒（同食伤心）及猪肉。

兔肉反姜。

牛肉反栗子。

羊肚反小豆、梅子（同食伤体）。

羊肉反鱼脍酪。

猪肉反芫荽（同食烂肠胃）。

鹿肉反鲍鱼、虾。

牛肝反鲑鱼（同食生风）。

牛肠反犬肉。

鸡肉反鱼汁（同食生症瘕）。

鹌鹑肉反猪肉（同食面生黑）。

鹌鹑肉反菌子类（同食生痔）。

野鸡肉反荞麦（同食生虫）及鲫鱼、猪肝。

野鸡肉反核桃、蘑菇。

野鸡蛋反葱（同食生虫）。

雀肉反李子。

鸡蛋反龟肉、生葱、生蒜。

鸡肉反兔肉（同食令人泄泻）。

野鸡肉反鲑鱼（同食生癰疾）。

鸭肉反猪肉。

鲤鱼反狗肉。

鲫鱼反糖、猪肉。

黄鱼反荞面。

虾反猪肉（同食伤精）及糖、鸡肉。

黄豆反猪肉（同食滞气）。

杨梅反生葱。

柿、李反蟹。

李子反鸡蛋、蜜。

枣反蜜。

菱角反蜜。

生葱反蜜。

莴笋反糖。

竹笋反糖。

苋菜反龟肉。

韭菜反酒。

苦苣反蜜。

芥末反兔肉（同食生疮）。

上述这些食忌，在食补中应加以注意。虽然尚未经科学验证，但古人的经验也是在大量的实践（甚至付出生命代价）中总结出来的，不可忽视，应认真对待。

（六）进补的注意事项

在进补中（无论是食补还是药补）都应该遵循辨证施治的原则，根据自身的具体情况，缺什么，补什么，合理施补，才会收到良好的效果。

1. 照顾胃气：无论进行食补还是药补，都要经过脾胃的消化、吸收，机体所需要的营养才能充分利用，达到进补的目的。因此，进补时一定要照顾脾胃的功能。食补时不可暴饮暴食大鱼大肉；药