

中華進補大全

编写

李天雄 陈顺安

周建明 高 瞻

浙江科学技术出版社

责任编辑：沈振杰

封面设计：孙 菁

中 华 进 补 大 全

高一聪 主编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本：850×1168 1/32 印张：16.375 插页：1 字数：394,000

1991年4月第一版

1991年4月第一次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-5341-0347-9/G·93

定 价：7.50 元

序

进补，是属于中医学中的“补法”范畴，其历史源远流长。早在3000多年前的《周礼》、《尔雅》、《诗经》、《山海经》中已开始重视食补，至《黄帝内经》、《神农本草经》等医药专业书问世，药补已置于重要地位。中华民族的繁衍昌盛，与此有密切的因果关系。《黄帝内经素问》中说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”就是说应注重预防疾病，不能等到患了疾病再去治病。进补之法，是预防和康复医疗中的主要措施，并对促进发育、增强体质、提高智能等有着十分重要的作用，同时对研究人体科学也有深远的意义。

“进补”并不是千篇一律、人人相同的，必须根据各人的体质而定，故《至真要大论》中说：“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”后世所分的补血、补气、补阴、补阳诸类补法，也源于此，是千古实践之结晶。

历代著名医家对“进补”的防病治病、延年益寿的作用也非常重视，如《神农本草经》中记载了数十味有“久服不老”、“轻身延年”等作用的补药；汉代大医学家张仲景创立了不少补益方药，为后世补法打下了良好的基础；唐代养生学家孙思邈对补益方药的研究更是精深，并注重食补；宋代名医钱乙重视小儿体质的研究，创立了不少儿童进补方药；金元名家李东垣发现脾胃是人体的后天之本，“内伤脾胃，百病由生”，创立了不少补益脾胃方药；元代名医朱丹溪发现人体“阳常有余，阴常不足”，重视补阴；明代巨匠张介宾主张肾为先天，补肾是强身之本；清代名医叶天士善于调补，常以“血肉有情”之品补益精血；近代名医施今墨对“进补”研究颇有成就，创制了不少补益方药，屡受称颂。

当前，随着中医药的发掘、整理和不断提高，出现了全球性的“中医药热”，尤其对“进补”更为重视。在国内由于生活水平的日益提高，广大群众对进补保健也越来越重视，但又缺乏系统的指导，这本《中华进补大全》就是在这一背景下出版的。它有如下特点：

1. 博采众方，汇集精华。纵观全书，资料搜集甚丰，上自秦汉，下迄近今，秘方、验方，食疗、药补，应有尽有，堪称当今齐全的进补大典。

2. 分类合度，系统阐述。全书分类科学，编排合理，既可系统学习，又可单篇选读，运用十分方便。

3. 药食并用，切合实际。书中药补、食补双重，无所偏废，是符合人体实际需要的，对体质虚弱、年老体衰、慢性疾病等尤为适宜。先以药补，继以食补，既能巩固疗效，又能增强体质。

4. 防治俱重，旨在强身。本书所介绍的药补和食补虽能预防和治疗疾病，但关键在于增强体质，补益真气。《黄帝内经》中说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。真气内在充足，病邪不易入侵，疾病就不会发生；如果真气不足，病邪容易侵入，就会引起疾病。该书宗旨明确，以治本为主，兼顾治标。本者增强体质，标者治疗疾病。

本书是一本集大成之工具书，细细读来，仍有些不足之处，如最后两篇的内容分析得还不够细致，过于简略了些。希望本书在修订再版时能更上一层楼。

陆 拯

1990年6月于西子湖畔

前 言

我国利用食物与中药补品来滋补身体、防治疾病、延年益寿已有悠久的历史。目前,随着人们生活水平的不断提高,越来越多的人开始关心自己的健康,注意改善自己的身体素质,因而怎样选择合适的补品,怎样合理地服用补品等问题就成了家庭的热门话题。但是有些人对进补的有关问题缺乏科学的认识和指导,盲目选购和使用补品,非但未达到治病强身的目的,甚至还会产生副作用。有鉴于此,编者根据多年的临床经验和资料编写了这本《中华进补大全》,旨在为广大群众提供较为全面的各种中医进补方法。它既是一本介绍中医进补知识的普及性读物,又是一本集大成的中医进补工具书。读者在日常进补中所遇到的各种进补问题,大部分都能从本书中找到答案。

提起进补,有些人认为只是老年人与病人的事,这是很不全面的。医学研究证实,进补不但可以治疗疾病、改善症状,同时还具有强壮身体、延年益寿的功效。因而无论是先天不足、体质虚弱、慢性病缠身、病后体弱、产后致虚,还是强身防病、养生抗衰老、延年益寿,均可针对自己的情况选择不同的进补品。还有些人认为,只有冬季才能进补,这也是不全面的。根据中医理论,人体在春、夏、秋季都有各自的吸收、消耗和贮藏平衡的问题。因此,根据自身的条件,在不同季节进行食补或药补,是有利于身体健康的。

本书以中医理论为依据，较全面地介绍了我国历代和现代临床确有效验的药补、食补、药膳、粥补和酒补等方面的进补良方。为使用方便，书中对部分处方作了适当的加减。书中疾病症候进补篇和四季养生进补篇按疾病症候分类，根据春、夏、秋、冬和儿童、青少年、中年、老年、妇女、体力劳动者、脑力劳动者的不同情况，详列了多种可供选择的补品。书后还附有补品索引，以备查阅。

进补品大致可分为食补和药补两大类，粥补、酒补和药膳实际上是食补和药补的结合。为便于查阅，特分篇叙述。

需要说明的是，对于急性疾病或尚未获得确切诊断的疑难病证，应在接受医生治疗并在病情稳定的基础上再行议补。

本书食补篇、酒补篇由李天雄编写；基础篇、药补篇、四季养生进补篇、疾病症候进补篇由高一聪编写；粥补篇由周建明编写；药膳篇由陈顺安编写。本书由著名中医学家、中医文献学家陆拯先生审阅并作序，特此致谢！

编 者

1990年3月

目 录

基

础

篇

第一章 学点进补常识 [3]

第一节 虚证的概念 [3]

一、虚证的分类(4) 二、虚证的表
现(5)

第二节 进补的种类和选择 [7]

一、补法的分类(7) 二、进补的种类(8)
三、进补的选择(9)

第二章 进补注意事项 [10]

第一节 进补与饮食宜忌 [10]

第二节 怎样对待进补后的不良反应 [11]

一、进补后吃不下饭怎么办(11) 二、进补
后易出汗怎么办(12) 三、进补后发胖怎么
办(13) 四、进补时突然患病怎么办(13)
五、进补未达到预期效果如何检查调整(14)

药 补 篇

第一章 药补的基础知识 [19]

第一节 药补小史和特点 [19]

一、药补小史(19) 二、补药的基本常识和
药补的品种(20)

药

补

篇

第二节 药补的功效及其适用范围 [22]

一、药补的功效(22) 二、药补的适用范围
及其选择(23)

第三节 补药的用法和用量 [24]

第四节 补药的煎服法 [24]

一、补药的煎法(24) 二、补药的服
法(25)

第五节 补药的保管与贮存 [26]

第二章 单味补药 [28]

第一节 补气药 [28]

人参(28) 太子参(30) 西洋参(31)
党参(32) 黄芪(33) 山药(34) 白
术(35) 黄精(36) 紫河车(37)

第二节 补血药 [39]

白芍(39) 熟地(40) 当归(41) 何首
乌(42) 阿胶(43) 桑椹(44) 鸡血
藤(45)

第三节 补阴药 [46]

沙参(46) 天冬(47) 麦冬(47) 石斛
(48) 玉竹(49) 生地(50) 枸杞子
(51) 龟版(52) 鳖甲(53) 楮实子
(54) 地骨皮(55) 女贞子(55) 百合
(56) 旱莲草(57) 蛤土蟆油(58)

第四节 补阳药 [58]

鹿茸(鹿角、鹿角胶、鹿角霜) (58) 巴戟
天(61) 苁蓉(62) 仙茅(63) 仙灵脾
(64) 蛤蚧(65) 杜仲(65) 续断
(67) 狗脊(68) 骨碎补(68) 益智仁
(69) 葫芦巴(70) 菟丝子(71) 胡桃

肉(72) 阳起石(73) 锁阳(73) 沙苑子(74) 韭子(75) 九香虫(76) 冬虫夏草(76) 蛇床子(78) 补骨脂(78) 黄狗肾(附:牛鞭)(79) 海马(80) 海狗肾(81)

第五节 其他补药 [81]

茯苓(81) 桑寄生(82) 天麻(83) 山茱萸(84) 牛膝(84) 覆盆子(85) 灵芝(86) 芡实(87) 五味子(88) 柏子仁(88)

第三章 补益中成药和市售补品 [90]

第一节 补气类中成药和市售补品 [90]

四君子丸(90) 香砂六君丸(91) 参苓白术散(丸)(91) 补中益气丸(92) 玉屏风散(丸)(92) 人参健脾丸(93) 代参膏(93) 补气养血膏(93) 参杞冲剂(94) 复方蜂乳(94) 人参精(95) 人参口服液(95) 人参注射液(95) 两参精(96) 参芪精(96) 刺五加片(97) 五加参冲剂(97) 复方刺五加(98) 人参银耳晶(98) 黄精丸(98) 微达康(99) 大力士补液(99) 人参首乌精(100) 青春宝(100) 参芪皇浆养血精(101) 灵芝片(冲剂)(101) 复方灵芝干糖浆(102) 灵芝强体片(102) 灵芝蜂皇浆(102) 人参蜂皇浆(103) 上海人参三宝口服液(103) 人参大补膏(103) 人参滋补膏(104) 双宝素口服液(104) 活力源(105) 参归枣汁(105) 优康平(105) 生脉饮(105) 党参羊藿

药

补

篇

片(106) 八珍糕(106) 稚儿灵(107) 康
儿灵(107) 葆儿康皇浆(107) 抗衰老
(108) 上海鸡精(108) 通乳冲剂(108)

第二节 补血类中成药和市售补品 [109]

十全大补膏(109) 八珍丸(109) 人参养营
丸(110) 归脾丸(110) 河车大造丸(111)
首乌片(111) 复方胎盘片(112) 薯蓣丸
(山药丸)(112) 保胎丸(113) 两仪膏
(113) 七宝美髯丹(113) 桑椹膏(114)
雪蛤参精(114) 再障生血片(114) 阿胶
滋补精(冲剂)(115) 益寿滋补浆(115) 补
血宁神片(116) 洞天长春膏(116)

第三节 补阴类中成药和市售补品 [116]

六味地黄丸(116) 左归丸(117) 麦味地黄
丸(117) 明目地黄丸(118) 耳聋左慈丸
(118) 大补阴丸(119) 桑麻丸(119) 二
至丸(119) 二冬膏(120) 琼玉膏(120)
健步虎潜丸(120) 石斛夜光丸(121) 银耳
补汁(121) 三才封髓丹(122) 枕中丹
(122) 女贞子糖浆(122) 健脑冲剂
(123) 益虚宁片(123)

第四节 补阳类中成药和市售补品 [123]

鹿茸片(123) 鹿茸精(124) 参茸片(124)
参鹿补膏(125) 全鹿丸(125) 海马补肾丸
(126) 古方神力补(口服液)(126) 金刚丸
(127) 金匮肾气丸(127) 附桂八味丸
(128) 右归丸(128) 参茸补丸(129)
人参鹿茸丸(129) 苁蓉补丸(129) 补肾强
身片(130) 四神丸(130) 加味五子衍宗丸

药补篇

(130) 海参丸(131) 三肾丸(131) 青娥丸(132) 龟龄集(132) 多鞭精(133) 蛤蚧大造丸(133) 蛤蚧精(133) 花茸维雄(134) 男宝(补肾胶囊)(134) 梅花鹿茸血(口服液)(134)

食

补

篇

第一章 食补的基础知识 [139]

第一节 食补小史与特点 [139]

一、食补小史(139) 二、食补的品种和特点(140)

第二节 食补的功用 [142]

一、食补的功效(142) 二、食补的适用范围及选择(142)

第三节 食补的配料和制作 [144]

一、食补的配料(144) 二、食补的制作(145)

第四节 食补的注意事项 [145]

一、食补的用法(145) 二、食补的用量(146) 三、食物的保管与贮存(146)

第二章 单味食物 [148]

第一节 补气类食物 [148]

糯米(148) 栗子(150) 花生(151) 莲子(152) 荔枝(153) 大枣(154) 鸡肉(156) 鲫鱼(157) 粟米(158) 白扁豆(159) 菱(160) 猪肚(161) 猪肾(162) 野猪肉(163) 黄羊肉(164) 牛肉(164) 牛肚(165) 鼠肉(166) 鸽肉(167) 鹌鹑肉(167) 野鸡肉(168) 黄鳝(169) 泥鳅(170) 海参(170) 梗米(171) 荞麦

食

补

篇

(172) 红薯(173) 榛子仁(173) 羊肚
(174) 驴肉(175) 鸡肠(175) 鸽蛋
(176) 鹌鹑蛋(176) 鲢鱼(177) 鲟鱼
(177) 青鱼(178) 熊掌(178) 熊肉
(179) 青蛙(179) 蚕豆(180) 南瓜
(181) 红糖(181) 香菇(182)

第二节 补血类食物

[183]

羊胫骨(183) 羊肝(184) 龙眼肉(185)
胡萝卜(186) 猪肝(187) 猫肉(187) 鸡
肝(188) 牛筋(189) 猪心(189) 葡萄
(190) 牛肝(190) 兔肝(191)

第三节 补阴类食物

[192]

龟肉(192) 蜂蜜(193) 鸡蛋(194) 乌骨
鸡(195) 猪蹄(196) 菠菜(197) 小麦
(198) 豆腐(199) 芝麻(200) 燕窝
(201) 鳖肉(202) 鱼鳔(203) 绿头鸭肉
(204) 猪肉(204) 松子(205) 白木耳
(206) 黑豆(207) 白砂糖(208) 桑椹
(209) 蛤蜊肉(210) 蜂乳(210) 鹅肉
(211) 鸭蛋(212) 白鸭肉(212) 牛奶
(213) 羊奶(214) 猪脑(215) 猪肺
(215) 豆腐浆(216) 甘蔗(217) 饴糖
(218) 梨(218) 西红柿(219) 香蕉(220)
绿豆(220) 猪骨(221)

第四节 补阳类食物

[221]

虾(221) 胡桃肉(222) 麻雀(223) 狗肉
(224) 羊肾(225) 羊肉(226) 雀卵
(226) 枸杞头(227) 韭菜(228) 鹿肉
(228)

药

膳

篇

第一章 药膳的基本知识 [233]

第一节 药膳小史和特点 [233]

一、药膳小史(233) 二、药膳的特点(234)

第二节 药膳的功效与用法 [235]

一、药膳的功效(235) 二、药膳的用法与用量(236)

第二章 四季常用补益药膳食谱 [237]

第一节 春季常用补益药膳 [237]

人参山药米肚(237) 人参鸡油汤圆(238)

五味乌鸡补血汤(238) 红杞田七鸡饺

(239) 首乌炖蛋(240) 强身腰花(241)

归参鳝鱼羹(241) 桃杞鸡卷(242) 双仁

桂圆羹(243) 灵芝肉饼(243) 芪猴鸡片

(244) 羊腰花汤(245) 菟丝子鸡肝汤

(245) 香虫虾仁(246) 杜仲肚片汤

(246)

第二节 夏季常用补益药膳 [247]

“六一”豆浆(247) 山药茯苓包子(247)

五味猪肚(248) 灯芯苦瓜饮(248) 砂仁肚

片(249) 驱蛔肉饼(249) 鸡血藤肉饼炖蛋

(250) 夏枯草猪肉汤(250) 葡萄煎

(251) 解暑凤脯(251) 鲫鱼汤(252) 参

枣全鸭(252) 苡米羊肉汤(253) 火炭母草

炒鸭蛋(253) 蔻肉馄饨(254) 红烧参芪鲤

鱼(254)

第三节 秋季常用补益药膳 [255]

生石膏地梨汤(255) 秋冬补肺汤(256) 参

竹老鸭(256) 参合盐水双果(257) 参桂汤

(257) 润肺银耳羹(258) 茯苓栗子鸡
(258) 生地黄鸡(259) 芪杞乳鸽(260)
肉豆蔻莲子羹(260) 补阴酱猪心(261) 人
参菠菜饺(261) 虫草汽锅鹌鹑(262) 金菊
鱼圆汤(263) 白菊兔丸(263)

第四节 冬季常用补益药膳

〔264〕

天麻猪脑(264) 附子猪肚汤(265) 杞子蛋
花汤(265) 归地红烧羊肉(266) 补血肝片
(266) 芪地鸡肉汤(267) 气血大补汤
(268) 雀卵虾仁羹(268) 熟附香肉(269)
阳起石牛肾汤(269) 益肾雀肉汤(270)
壮阳狗肉汤(270) 双鞭壮阳汤(271) 虫草
甲鱼(272) 芪枣苁蓉鹿肉汤(272)

第三章 常用养生健身药膳

〔274〕

第一节 抗衰老养生保健药膳

〔274〕

虫草鸭块(275) 加味山药羊肉汤(276) 枸
杞叶猪腰汤(276) 茯苓鸡肉馄饨(277) 养
老猪腰汤(277) 益寿银耳鸽蛋汤(278) 益
脾饼(278) 碎补猪腰片(279) 熟地牛脊汤
(279) 五味养生鸡(280) 三子鸽蛋(280)
贞莲绿头鸭汤(281) 参芪泥鳅汤(281) 桑
竹卤黑豆(282) 滋阴龟肉(283)

第二节 虚证体质补益药膳

〔283〕

双参肉片汤(284) 竹药双烧肉(284) 芪归
扒熊掌(285) 松子鸭丁(286) 党参茯苓苁
蓉羹(286) 地黄牛肝片(287) 枸杞子炒肉
丝(288) 参归猪心汤(288) 参芪盐水鹅
(289) 蛤蚧羊腰花(289) 黄芪章鱼片
(290) 健胃猪爪(291) 神效兔肉汤(291)

锁阳羊肉(292) 榛子鸡丝(292)

第三节 妇女保健补益药膳 [293]

二黄鸡块(293) 四物木耳汤(294) 北芪鲈鱼汤(294) 杞归乌骨鸡(295) 芪归牛筋汤(295) 苤麻根鲤鱼汤(296) 阿胶白肉汤(296) 花粉豇豆汤(297) 玫瑰猪蹄(297) 砂仁鲫鱼(298) 清蒸补血娃娃鱼(298) 猪蹄通乳汤(299)

第一章 粥补的基本知识 [303]

第一节 粥补小史和特点 [303]

一、粥补小史(303) 二、粥补的品种和特点(305)

第二节 粥补的功用 [305]

一、粥补的功效(306) 二、粥补的适用范围(307)

第三节 补粥的配料和制作 [308]

一、补粥的配料(308) 二、补粥的制作(309)

第四节 补粥的用法和用量 [311]

第二章 常用补粥 [313]

第一节 春季常用补粥 [313]

人参粥(313) 党参粥(314) 黄芪粥(314)

补虚益气粥(315) 鹌鹑粥(315) 胡椒粥

(316) 白术猪肚粥(317) 黄豆粥(317)

佛手柑粥(318) 山萸肉粥(318) 苡仁粥

(319) 砂仁粥(320) 橘皮粥(320) 糯米粥

(321) 土豆粥(321) 石耳粥(322) 乳粥

(322)

粥

补

篇

第二节 夏季常用补粥

[323]

莲子粥(323) 芡实粥(324) 蛋花粥(324)
豆腐浆粥(325) 鸡内金粥(325) 麻油粥
(326) 米油粥(326) 麻菇米粥(327) 山
楂粥(327) 曲米粥(328) 酸枣仁粥(328)
牡蛎粥(329) 木耳粥(329) 鸡汁粥(330)
虾米粥(331) 淡菜粥(331) 动物肝粥
(332) 大麦米粥(332) 豆蔻粥(333) 牛
肉粥(333) 红枣粥(334) 玉米粉粥(334)
荞麦粥(335) 枳椇粥(335) 黑豆粥(336)
葡萄粥(336) 鹅肉粥(337) 小麦米粥
(338) 番茄粥(338) 秫米粥(339) 苡仁
粥(339) 陈茗粥(340) 面筋粥(340)
紫米粥(341) 糯米麦粥(341)

第三节 秋季常用补粥

[342]

沙参粥(342) 天门冬粥(343) 麦门冬粥
(343) 虫草粥(344) 仙人粥(344) 当归
粥(345) 黄精粥(346) 金樱子粥(346)
麻仁粥(347) 菜花粥(347) 燕窝粥(348)
百合粥(348) 高粱米粥(349) 荔枝粥
(349) 鸽肉粥(350) 鳝鱼粥(351) 樱桃
粥(351) 无花果粥(352) 白扁豆粥(352)
脊肉粥(353) 甘蔗粥(353) 玉竹粥(354)
藕粥(355) 苹果粥(355) 粟米粥(356) 贝
母粥(356) 菠菜粥(357) 芥菜粥(357)
桑椹粥(358) 豌豆粥(358) 菱粥(359)
珠玉二宝粥(359) 刀豆粥(360) 豇豆粥
(360) 包菜粥(361) 枸杞子粥(361) 松
仁粥(362) 熟地粥(363) 酥蜜粥(363)

粥
补
篇

龙眼肉粥(364)

第四节 冬季常用补粥

[364]

鹿角胶粥(364) 益智仁粥(365) 苡蓉羊肉粥(365) 枸杞羊肾粥(366) 狗肉粥(367) 胡桃粥(367) 韭菜粥(368) 肉桂粥(369) 羊骨粥(369) 羊肉粥(370) 山药粥(370) 柏子仁粥(371) 雀儿粥(372) 参苓粥(372) 芝麻粥(373) 柿饼粥(373) 磁石粥(374) 甲鱼粥(375) 海参粥(375) 菟丝子粥(376) 龟肉粥(376) 糯米阿胶粥(377) 腊八粥(378) 火腿粥(378) 苏子粥(379) 梅花粥(380) 白果粥(380) 花生粥(381) 栗子粥(381) 紫苏麻仁粥(382) 红薯粥(382)

酒
补
篇

第一章 酒补的基本知识

[387]

第一节 酒补小史和特点

[387]

一、酒补小史(387) 二、酒补的品种和特点(388)

第二节 补酒的适用范围及其选择

[389]

第三节 补酒的配料和制作

[390]

第四节 补酒的用法和用量

[391]

第五节 补酒的宜忌

[392]

第二章 常用补酒

[393]

第一节 补气类补酒

[393]

参芪酒(393) 黄芪酒(393) 扶衰五味酒(394) 定志酒(394) 松子酒(395) 三圣酒(395) 白术酒(396) 茯苓酒(396) 人参酒(397) 山药酒(397) 荔枝酒(397)