



目 录

第一章 中医进补理论	1
第一节 虚证概述	1
一、虚证的分类	2
(一) 按病因分类	2
(二) 按辨证分类	4
二、虚证的表现	6
(一) 阴阳失调	6
(二) 气血失调	7
(三) 脏腑失调	8
第二节 中医进补原则	10
一、按辨证施治进补	10
(一) 气虚的进补	11
(二) 血虚的进补	11
(三) 阴虚的进补	12
(四) 阳虚的进补	12
(五) 气血俱虚的进补	12
(六) 阴阳俱虚的进补	13
二、按五脏虚损进补	13
(一) 心脏虚损的进补	14
(二) 肝脏虚损的进补	14
(三) 脾胃虚损的进补	15
(四) 肺脏虚损的进补	15
(五) 肾脏虚损的进补	16
三、按季节变化进补	17
(一) 春季进补	17

(二) 夏季进补	18
(三) 秋季进补	19
(四) 冬季进补	20
第三节 进补的注意事项	21
一、服补药与忌口	21
二、进补后产生的不良反应	22
三、人参的服用和宜忌	23
四、舌苔厚腻与进补	26
五、献血与进补	27
六、服用补膏须知	27
第二章 进补方法	30
第一节 药补	30
一、概要	30
二、补气药	30
1. 人参	30
2. 西洋参	31
3. 党参	31
4. 孩儿参	32
5. 黄芪	32
6. 白术	32
7. 甘草	33
8. 饴糖	33
9. 蜂蜜	33
三、补血药	34
1. 当归	34
2. 熟地黄	34
3. 阿胶	35
4. 何首乌	35
5. 白芍	35
6. 枸杞	36
7. 桑葚子	36
8. 鸡血藤	36



四、补阴药	37
1. 沙参	37
2. 麦冬	37
3. 天冬	38
4. 玉竹	38
5. 石斛	38
6. 女贞子	39
7. 墨旱莲	39
8. 黄精	39
9. 灵芝	40
10. 龟板	40
11. 鳖甲	41
五、补阳药	41
1. 鹿茸	41
2. 黄狗肾	42
3. 海马	42
4. 海狗肾	43
5. 紫河车	43
6. 冬虫夏草	43
7. 蛤蚧	44
8. 补骨脂	44
9. 蛇床子	44
10. 巴戟天	45
11. 淫羊藿	45
12. 仙茅	45
13. 胡芦巴	46
14. 韭菜子	46
15. 阳起石	46
16. 益智仁	46
17. 杜仲	47
18. 续断	47
19. 骨碎补	47
20. 狗脊	48



21. 肉苁蓉	48
22. 锁阳	48
23. 沙苑子	48
24. 菟丝子	49
25. 山茱萸	49
六、药补的不良反应	49
第二节 食补	50
一、概要	50
(一) 食补的理论基础	51
(二) 食补的特点和作用	51
二、进补食物	53
(一) 谷类	53
1. 粳米	53
2. 糯米	53
3. 小麦	53
4. 大麦	54
5. 荞麦	54
6. 高粱	54
7. 粟米	54
8. 黄米	55
9. 玉米	55
10. 薏苡仁	55
(二) 豆类	56
1. 绿豆	56
2. 赤豆	56
3. 黄豆	56
4. 黄豆芽	56
5. 豆腐	57
6. 豆腐皮	57
7. 豆浆	57
8. 豆腐乳	57
9. 蚕豆	58
10. 豌豆	58



11. 刀豆	58
12. 豇豆	59
13. 扁豆	59
14. 黑豆	59
15. 豆豉	59
(三) 蔬菜类	60
1. 芹菜	60
2. 菠菜	60
3. 苋菜	60
4. 蕹菜	61
5. 白菜	61
6. 包心菜	61
7. 洋葱	61
8. 蓬蒿菜	62
9. 韭菜	62
10. 金针菜	62
11. 香椿	63
12. 芥菜	63
13. 茼蒿	63
14. 大蒜	64
15. 茭白	64
16. 茭菱	64
17. 茴香菜	64
18. 莼菜	65
19. 芦笋	65
20. 竹笋	65
21. 荠菜	66
22. 马齿苋	66
23. 白萝卜	66
24. 胡萝卜	66
25. 慈姑	67
26. 芋艿	67
27. 藕	67



28. 百合	67
29. 甘薯	68
30. 马铃薯	68
31. 山药	68
32. 鲜姜	69
(四) 瓜茄类、菌类	69
1. 冬瓜	69
2. 丝瓜	69
3. 黄瓜	70
4. 南瓜	70
5. 苦瓜	70
6. 番茄	70
7. 茄子	71
8. 菜瓜	71
9. 辣椒	71
10. 木耳	72
11. 银耳	72
12. 香菇	72
13. 蘑菇	72
(五) 果品类	73
1. 荸荠	73
2. 甘蔗	73
3. 香蕉	73
4. 李子	74
5. 柿子	74
6. 梅	74
7. 杏	74
8. 杨梅	75
9. 山楂	75
10. 橘	75
11. 橙子	76
12. 柚	76
13. 梨	76



14. 桃子	76
15. 桑葚	77
16. 柠檬	77
17. 苹果	77
18. 橄榄	78
19. 樱桃	78
20. 葡萄	78
21. 枇杷	78
22. 龙眼肉	79
23. 荔枝	79
24. 石榴	79
25. 猕猴桃	80
26. 罗汉果	80
27. 椰子	80
28. 白果	80
29. 榧子	81
30. 胡桃仁	81
31. 大枣	81
32. 栗子	82
33. 菱角	82
34. 葵花子	82
35. 莲子	82
36. 芡实	83
37. 松子	83
38. 落花生	83
39. 南瓜子	84
40. 甜杏仁	84
41. 西瓜	84
42. 甜瓜	84
(六) 畜肉类	85
1. 猪肉	85
2. 猪肚	85
3. 猪肝	85



4. 猪心	86
5. 猪肾	86
6. 猪肤	86
7. 猪肠	86
8. 猪肺	87
9. 猪髓	87
10. 猪蹄	87
11. 猪胰	87
12. 牛肉	87
13. 牛肚	88
14. 牛肝	88
15. 羊肉	88
16. 羊肝	89
17. 狗肉	89
18. 兔肉	89
19. 鹿肉	89
20. 驴肉	90
(七) 禽肉类	90
1. 鸡肉	90
2. 鸭肉	90
3. 鹅肉	90
4. 鹌鹑	91
5. 鸽肉	91
(八) 水产品类	91
1. 海参	91
2. 海蜇	92
3. 虾	92
4. 对虾	92
5. 蟹	92
6. 鲍鱼	93
7. 螺蛳	93
8. 蚶	93
9. 蛭	93



10. 淡菜	94
11. 蛤蜊	94
12. 田螺	94
13. 乌贼鱼	95
14. 带鱼	95
15. 黄花鱼	95
16. 银鱼	95
17. 鲳鱼	96
18. 鲫鱼	96
19. 鲤鱼	96
20. 鲢鱼	97
21. 鳙鱼	97
22. 鲥鱼	97
23. 鲈鱼	97
24. 鳊鱼	98
25. 鳊鱼	98
26. 鳖	98
27. 龟肉	98
28. 泥鳅	99
29. 鲚鱼	99
30. 鳊鱼	99
31. 青鱼	99
32. 白鱼	100
33. 鳊鱼	100
34. 紫菜	100
35. 海带	100
36. 干贝	101
37. 牡蛎	101
(九) 奶蛋类和蛇蛙类	101
1. 牛乳	101
2. 羊乳	102
3. 鸡蛋	102
4. 鸭蛋	102



5. 鸽蛋	102
6. 鹌鹑蛋	103
7. 蛇肉	103
8. 青蛙	103
9. 蛤士蟆	103
10. 蛤蟆油	104
(十) 调味品及其他	104
1. 白糖	104
2. 红糖	104
3. 食盐	105
4. 酱油	105
5. 醋	105
6. 酒	105
7. 八角茴香	106
8. 花椒	106
9. 胡椒	106
10. 茶叶	106
11. 蜂蜜	107
12. 黑芝麻	107
13. 麻油	107
14. 菜油	108
15. 花生油	108
第三节 粥补	108
一、概要	108
二、常用补粥	109
(一) 补气药粥	109
1. 人参粥	109
2. 山药粥	110
3. 白茯苓粥	110
4. 白扁豆粥	110
5. 赤小豆粥	110
6. 胡萝卜粥	110
7. 莲子粉粥	111



8. 黄芪粥	111
9. 甜浆粥	111
10. 菱粉粥	111
11. 薏苡仁粥	112
12. 藕粥	112
13. 陈皮粥	112
14. 荷叶粥	112
15. 黄精粥	113
16. 兔肉粥	113
17. 脊肉粥	113
18. 猪肚粥	114
19. 番薯粥	114
20. 黑芝麻粥	114
21. 鹌鹑粥	114
22. 燕窝粥	115
(二) 补血药粥	115
1. 大枣粥	115
2. 牛乳粥	115
3. 鸡汁粥	115
4. 何首乌粥	116
5. 枸杞粥	116
6. 菠菜粥	116
7. 龙眼粥	117
8. 桑葚粥	117
9. 阿胶粥	117
10. 熟地粥	117
11. 猪肝蛋粥	118
12. 荔枝粥	118
13. 酥蜜粥	118
14. 紫河车粥	118
(三) 补阴药粥	119
1. 木耳粥	119
2. 百合粉粥	119



3. 麦冬粥	119
4. 松子粥	119
5. 葛根粉粥	120
6. 蔗浆粥	120
7. 酸枣仁粥	120
8. 天冬粥	120
9. 沙参粥	121
10. 桑白皮粥	121
11. 牡蛎粥	121
12. 黑米粥	122
13. 地骨皮粥	122
14. 马齿苋粥	122
15. 梨粥	122
(四) 补阳药粥	123
1. 羊肉粥	123
2. 肉苁蓉粥	123
3. 芡实粉粥	123
4. 狗肉粥	123
5. 胡桃粥	124
6. 栗子粥	124
7. 磁石粥	124
8. 羊骨粥	124
9. 菟丝子粥	125
10. 鹿肾粥	125
(五) 其他补粥	125
1. 贝母粥	125
2. 车前子粥	125
3. 生姜粥	126
4. 石膏粥	126
5. 竹沥粥	126
6. 菖粥	126
7. 苏子粥	127
8. 芹菜粥	127



9. 佛手柑粥	127
10. 砂仁粥	127
11. 柿饼粥	128
12. 芥菜粥	128
13. 薄荷粥	128
14. 莱菔子粥	128
15. 萝卜粥	129
16. 菊花粥	129
17. 绿豆粥	129
18. 葱白粥	130
19. 猪肺粥	130
20. 桂花粥	130
21. 黄瓜粥	130
22. 藿香粥	130
23. 山楂粥	131
24. 乌头粥	131
25. 决明子粥	131
26. 枇杷叶粥	131
27. 苦竹叶粥	132
28. 柏子仁粥	132
29. 高良姜粥	132
30. 神仙粥	133
第四节 酒补	133
一、概要	133
二、常用补酒	133
1. 人参酒	133
2. 周公百岁酒	134
3. 十全大补酒	134
4. 戊戌酒	135
5. 蛤蚧酒	135
6. 千口一杯酒	135
7. 健脾酒	135
8. 乌梅酒	136



9. 三香酒	136
10. 玉屏酒	136
11. 参苏酒	136
12. 洋参酒	137
13. 生脉酒	137
14. 虫草补酒	137
15. 春寿酒	138
16. 补血酒	138
17. 阿胶酒	138
18. 鸡蛋酒	138
19. 乳酒	139
20. 桑葚酒	139
21. 鹿茸酒	139
22. 三石酒	139
23. 东北三宝酒	140
24. 海马酒	140
25. 胡桃酒	140
26. 补心安神酒	141
27. 二仁酒	141
28. 灵芝酒	141
29. 丹参酒	141
30. 驻颜酒	142
31. 红颜酒	142
32. 中风回春酒	142
33. 祛痹酒	143
34. 还童酒	143
35. 雷公藤酒	143
36. 三蛇酒	144
37. 香菇酒	144
38. 降脂酒	144
39. 消食祛脂酒	145
40. 宜男酒	145
41. 调经酒	145



第五节 茶补	145
一、概要	145
二、常用补茶	146
1. 枸杞茶	146
2. 芝麻养血茶	146
3. 枸杞五味茶	147
4. 枣茶	147
5. 八仙茶	147
6. 牛乳红茶	147
7. 党参红枣茶	148
8. 返老还童茶	148
9. 西洋参茶	148
10. 莲子茶	148
11. 参芦茶	149
12. 沙苑子茶	149
13. 首乌松针茶	149
14. 甜菊茶	149
15. 酥油茶	149
16. 慈禧珍珠茶	150
17. 红茶菌	150
18. 绞股兰茶	151
19. 午时茶	151
20. 核桃葱姜茶	151
21. 梅肉红茶	151
22. 甘和茶	152
23. 桑菊薄荷茶	152
24. 山腊梅茶	152
25. 茉莉花茶(1)	152
26. 苦瓜茶	153
27. 莲花峰茶	153
28. 山楂止痢茶	153
29. 粥茶	153
30. 姜梅茶	154



31. 枣蜜茶	154
32. 萝卜茶	154
33. 橘红茶	154
34. 柿茶	154
35. 银耳茶	155
36. 人参双花茶	155
37. 蜜蛋茶	155
38. 人参茶	155
39. 安神茶	156
40. 甘露茶	156
41. 藿佩茶	156
42. 玫瑰佛手茶	156
43. 茉莉花茶(2)	157
44. 醋姜茶	157
45. 党参黄米茶	157
46. 决明润肠茶	157
47. 香蜜茶	157
48. 参芦姜片茶	158
49. 李子茶	158
50. 秘方茶调散	158
51. 香附川芎茶	158
52. 菊槐茶	158
53. 降压茶	159
54. 天麻茶	159
55. 三宝茶	159
56. 杜仲茶	159
57. 山楂荷叶茶	160
58. 罗布麻茶	160
59. 苦丁茶	160
60. 金沙腊面茶	160
61. 钱草玉米茶	161
62. 桑叶止血茶	161
63. 茅根藕节茶	161



64. 四鲜止血茶	161
65. 山茱萸茶	162
66. 浮小麦茶	162
67. 人参壮阳茶	162
68. 普洱茶	162
69. 健美减肥茶	162
70. 茵陈减肥茶	163
71. 三花减肥茶	163
72. 山楂银菊茶	163
73. 桑枝茶	163
74. 减肥茶	164
75. 川芎调经茶	164
76. 二花调经茶	164
77. 调经茶	164
78. 苏姜陈皮茶	164
79. 导气通便茶	165
80. 通经益孕茶	165
81. 银薷茶	165
82. 花生茶	165
83. 麦枣茶	166
84. 蜈蚣茶调散	166
85. 木耳芝麻茶	166
86. 槐花茶调散	166
87. 杞菊茶	167
88. 橄竹梅茶	167
89. 护齿茶	167
90. 桂花茶	167
91. 大蒜茶	167
第六节 花补	168
一、概要	168
二、常用进补花卉	168
1. 丁香花	168
2. 九里香	168