

四季养生药膳

徐帮学 主编

生命的产生是天地间物质与能量相互作用的结果。人类需要摄取饮食，呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动，这些都表明人与天地的密不可分性。人体不但要依靠天地之气所提供的物质条件才能获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。正如明代大医学家张景岳所说：「春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。」人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。



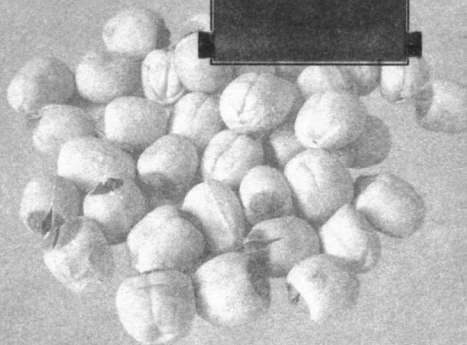
中国
广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

四季养生药膳

徐帮学 主编

生命的产生是天地间物质与能量相互作用的结果。人类需要摄取饮食，呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。这些都表明人与天地之间密不可分。人体不但要依靠天地之气所提供的物质条件才能获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。正如明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。



中国
广播电视出版社

ISBN 7-305-04000-0

图书在版编目(CIP)数据

四季养生药膳 / 徐帮学主编. —北京: 中国广播电视出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5201 - 9

I. 四... II. 徐... III. 食物疗法—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151718 号

四季养生药膳

主 编	徐帮学
责任编辑	庞 强
封面设计	张一山
责任校对	谭 霞
监 印	陈晓华
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号(邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	河北省高碑店市鑫昊印刷责任有限公司
装 订	涿州市新华装订厂
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
字 数	234(千)字
印 张	8. 375
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	6000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5043 - 5201 - 9
定 价	16. 80 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前 言

随着人们生活水平的提高，养生越来越受到重视。所谓养生就是通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等整体综合措施达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延长生命的目的。关于药膳养生方面的书籍十分浩繁，因为在我国，药膳食疗有着十分悠久的历史。药膳起源于“药食同源”，形成于秦汉以后，成熟于唐宋，昌盛于明清。

中国哲学追求天人合一的境界，这种观点贯穿中医学发展的始终。中医养生强调“天人相应”的整体观理论。中医认为，人与自然有的密切关系，人要与外在环境相适应，人体内在环境就必须统一，这就要求五脏六腑机能互相联系，以互相制约，保持相对平衡和协调。在民间广泛流传着“医食同源”、“药食同源”的说法。特别是中医十分推崇药膳养生，中医药学历来推崇“治未病”，主张“三分医药七分养”、“药补不如食补”。这就是药膳的真谛。

生命的产生是天地间物质与能量相互作用的结果。人类需要摄取饮食，呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动，这都表明人与天地的密不可分性。人体不但要依靠天地之气所提供的物质条件才能获得生存，同时还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，

才能与外界环境保持协调平衡。

从以上简单的论述不难发现，药膳、养生、四季有着密切的关联性。本书就是以此为思路的启发点，把四季中的24个节气作为整本书的主线，而把药膳与养生的整体溶解到每个节气之中，从而使药膳的养生功能更具有针对性，也使每个节气的药膳养生具有了依据。

由此，不能发现本书的特点。总体而言是让药膳养生更细节化。24个节气中，每个节气都包含了食疗特点、进补食谱、常见病的预防与治疗以及养生宜忌提示。从而使药膳养生更细微，更具有针对性。所以，言简意赅、针对性强、查找方便是本书的最大特点。

由于编著水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请各位专家和读者批评、指正。

目 录

第一章 四季养生总论	1
药膳概述	1
药膳的产生及发展	1
药膳食疗的效能	4
药膳的应用原则	5
药膳的分类	7
药膳的养生禁忌	11
天人合一养生观	12
天人相应的养生观	13
形神合一的养生观	13
阴阳平衡的养生观	14
动态平衡的养生观	15
四季与人体健康关系	16
四季与人体生理特点	16
四季养生的原则	17
第二章 春季药膳养生	19
春季养生观	19
立春养生药膳	21
立春食疗养生特点	22
立春药膳进补食谱	23
立春常见病药膳防治	25
养生宜忌	28
雨水养生药膳	29
雨水食疗养生特点	30

雨水药膳进补食谱	30
雨水常见病药膳防治	33
养生宜忌	37
惊蛰养生药膳	37
惊蛰食疗养生特点	38
惊蛰药膳进补食谱	39
惊蛰常见病药膳防治	41
养生宜忌	43
春分养生药膳	44
春分食疗养生特点	45
春分药膳进补食谱	46
春分常见病药膳防治	48
养生宜忌	51
清明养生药膳	52
清明食疗养生特点	52
清明药膳进补食谱	53
清明常见病药膳防治	55
养生宜忌	60
谷雨养生药膳	61
谷雨食疗养生特点	61
谷雨药膳进补食谱	62
谷雨常见病药膳防治	64
养生宜忌	67
第三章 夏季药膳养生	68
夏季养生观	68
立夏养生药膳	70
立夏食疗养生特点	71
立夏药膳进补食谱	72
立夏常见病药膳防治	74
养生宜忌	76

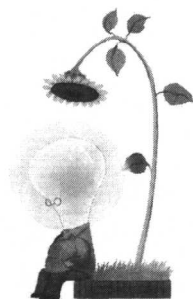
小满养生药膳	77
小满食疗养生特点	77
小满药膳进补食谱	78
小满常见病药膳防治	80
养生宜忌	84
芒种养生药膳	85
芒种食疗养生特点	85
芒种药膳进补食谱	86
芒种常见病药膳防治	88
养生宜忌	92
夏至养生药膳	93
夏至食疗养生特点	93
夏至药膳进补食谱	94
夏至常见病药膳防治	96
养生宜忌	100
小暑养生药膳	100
小暑食疗养生特点	101
小暑药膳进补食谱	101
小暑常见病药膳防治	104
养生宜忌	108
大暑养生药膳	110
大暑食疗养生特点	110
大暑药膳进补食谱	111
大暑常见病药膳防治	113
养生宜忌	116
第四章 秋季药膳养生	118
秋季养生观	118
立秋养生药膳	122
立秋食疗养生特点	123
立秋药膳进补食谱	123

立秋常见病药膳防治	125
养生宜忌	129
处暑养生药膳	130
处暑食疗养生特点	131
处暑药膳进补食谱	131
处暑常见病药膳防治	134
养生宜忌	137
白露养生药膳	138
白露食疗养生特点	138
白露药膳进补食谱	139
白露常见病药膳防治	142
养生宜忌	144
秋分养生药膳	145
秋分食疗养生特点	145
秋分药膳进补食谱	146
秋分常见病药膳防治	149
养生宜忌	153
寒露养生药膳	154
寒露食疗养生特点	154
寒露药膳进补食谱	155
寒露常见病药膳防治	157
养生宜忌	161
霜降养生药膳	161
霜降食疗养生特点	161
霜降药膳进补食谱	162
霜降常见病药膳防治	165
养生宜忌	171
第五章 冬季药膳养生	174
冬季养生观	174
立冬养生药膳	177

立冬食疗养生特点	177
立冬药膳进补食谱	178
立冬常见病药膳防治	180
养生宜忌	183
小雪养生药膳	184
小雪食疗养生特点	184
小雪药膳进补食谱	185
小雪常见病药膳防治	187
养生宜忌	192
大雪养生药膳	193
大雪食疗养生特点	193
大雪药膳进补食谱	194
大雪常见病药膳防治	196
养生宜忌	202
冬至养生药膳	203
冬至食疗养生特点	203
冬至药膳进补食谱	204
冬至常见病药膳防治	207
养生宜忌	209
小寒养生药膳	210
小寒食疗养生特点	211
小寒药膳进补食谱	211
小寒常见病药膳防治	214
养生宜忌	217
大寒养生药膳	218
大寒食疗养生特点	218
大寒药膳进补食谱	219
大寒常见病药膳防治	221
养生宜忌	225

附录 药膳养生常用药物	226
补气类药物	226
补阳类药物	229
补阴类药物	234
补血类药物	237
解表类药物	239
清热类药物	240
祛风湿类药物	242
芳香化湿类药物	243
利湿类药物	245
温里类药物	246
理气类药物	248
消食类药物	249
止血类药物	250
活血祛瘀类药物	252
祛痰止咳类药物	253
安神类药物	254
平肝类药物	255
收涩类药物	256

第一章



四季养生总论



药膳概述

药膳的产生及发展

药膳是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物，它是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗、药疗作用的膳食。药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用功能，药借食力，食助药威；既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

在我国，药膳食疗有着十分悠久的历史。在民间广泛流传着“医食同源”、“药食同源”的说法。以前，人们很难把药物与食物分辨开来，随着时间的推移，人类生活、生产经验的不断提高，同时在与各种疾病作斗争的过程中，逐步将它们分为药物和食物。至今还有不少种类在药、食之间没有严格的区分，如大枣、山药、百合等等。

药膳食疗的形成也是人们防病治病和强身健体的必然产物，它伴随着中医药学的发展，逐渐成为一门深受群众喜爱的学科。西周时期，我国的中医药学就有了一定基础，当时就有了“食医”的记载。如《周礼·天官》将医分为四，食医为先。食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。

春秋时期，随着生产力的提高农业有了很大的发展，农副产品也日益增多，烹调技术也有了很大的改进，这些都促使着食疗养生的发展。孔子提出：“食不厌精，脍不厌细。食饐而竭……”。《管子》称：“饮食节……则身利而寿命益，反之将形累而寿命损。”

秦汉时期，药膳食疗又有较快的发展，《内经》中就有不少的记载，并提出“谷盛气盛，谷虚气虚”，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。还提出饮食应与四季气候变化相互协调才能有益健康。《内经》认为饮食应以清淡为宜，五味太过或偏嗜都不利于健康。

东汉时期，在一本叫《神农本草经》的书中记载了很多可用于食疗的药物，如大枣、人参、枸杞子、苡仁、茯苓、龙眼、百合等等。汉代医圣张仲景的《伤寒论》记载了食疗方剂，如百合汤、黄连阿胶汤、当归生姜羊肉汤等等。

魏晋南北朝时期，有些书籍对食疗展开了论述，如葛洪的《肘后方》、崔浩的《食经》、刘休的《食方》等，其他有关食疗的书籍还有《黄帝杂饮食忌》、《四时御食经》等。

隋唐时期，全国又出现了大一统的局面，这使得经济复苏并进一步较快发展，食疗亦得到进一步发展。这个时期出现的食疗书籍内容十分丰富，如诸葛颖的《淮南王食经》、苏敬的《新修本草》、咎殷的《医食心监》、崔禹锡的《食经》、杨桦的《膳夫经手录》、陈士元的《食性本草》、竺暄的《食经》等。

不少医家认为饮食疗养是防病疗疾、强身健体的重要手段，所以，他们对食疗养生十分推崇。这个时期著名医药家孙思邈在《千金要方》中专门编撰了“食治篇”，以论述食疗的重要意义。其中谈道：“安身之本，必资于食，救疾之速，必凭于药，不知食宜者，

不足以存生也”。尤其是孟诜的《食疗本草》更多地论述了食疗方法，进一步促进了中医食疗的发展。

宋代，食疗养生著作进一步蓬勃发展，仅食疗本草方面的著作就多达20余部。林洪的《山家清供》、郑樵的《食鉴》、唐慎微的《证类本草》、王怀隐的《太平圣惠方》等是较有代表性的著作。这个时期还出现了不少较专一描述某类药、食的书籍，如《荔枝谱》、《灵芝传》、《菌谱》、《橘谱》、《蟹谱》、《笋谱》等。此外，医学巨著《圣济总录》中记载了十分丰富的食疗内容。

元代，御医忽思惠通过长期实践，总结前人的经验，加以发挥、创造，写出的《饮膳正要》一书至今还有十分重要的参考价值。该书主要以宫廷膳食为写作对象，并且保存了蒙古民族与西北民族食疗养生的宝贵资料。其精髓是“取其性味补其益”，食之“免于致疾”。这个时期的食疗著作还有《日用本草》、《食治通说》等等。

明清时期，医药有了更快的发展，有关食疗的著作也是层出不穷。李时珍的《本草纲目》就是这个时期的杰出代表。书中记载大量的食疗经验供后人参考。此书至今被全世界医药界应用，具有很高的参考价值。

随着对外交流有所增加，不少新的食物传入我国，如落花生、玉米、甘薯、番茄、向日葵等，为食疗的进一步发展起到很好的作用。较有代表性的本草有薛己的《食物本草》，书中记载常用食物400余种；还有吴禄的《食品集》、姚可成的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》、朱棣的《救荒本草》、徐春浦的《古今医统》、卢和的《食物本草》、王磐的《野菜谱》、王蒙晋的《群芳谱》、袁枚的《随园食单》、朱彝尊的《食宪鸿秘》、王孟英的《随息居饮食谱》等等。

清末民国初年，我国出现了一大批有影响的医学家，他们都十分重视食疗，如曾懿、肖云龙等。肖氏谓：“药补不如食补，寓药于食，可谓善补”。民国也有很多食疗书籍出版，如秦伯未的《饮食指南》（1930年），收载食物240种，分饮料、食料、杂食三大

部分。杨志一、沈仲圭合编的《食物疗病常识》(1937年),分食物营养学和食物疗病学两部分。此外还有陆观豹的《食用本草学》(1943年)等。

新中国成立以后,我国的医药事业得到充分保护和发展,特别是中医药事业得到了迅速的发展。全国各地先后建立了中医药的高等学府和一大批科研机构,做出了一批又一批的研究成果,使很多疾病得到很好的治疗,为我国人民的健康事业作出了极大的贡献。

特别是十一届三中全会以后,我国经济迅速发展,人民生活水平不断提高,“药膳”食疗也堂而皇之地走进了餐厅。1983年,在成都中药材公司的努力下,全国首家药膳餐厅“同仁堂药膳餐厅”在成都诞生了。随后相继在上海、北京、天津、广州、武汉等地出现多家药膳餐厅。

伴随着中医药的发展和数千年的不断实践总结,药膳食疗在我国各地、各民族广为流传,为中华民族的健康起到极为重要的作用。在我国经济发达的地区,如华南、港澳、台湾等地,海外如日本、韩国及世界各地华人集居地区,更是受到普及和推崇。

目前,国外来我国参观、学习、品尝药膳的游客日渐增多,他们将学到的药膳食疗知识再带回国内,从而推动了药膳食疗的发展。伴随着中国文化在世界各地影响的不断加深,药膳食疗正在被更多地区的人民了解接受,并不断发挥其积极的作用。

药膳食疗的效能

药膳食疗指药膳在中医药理论知识指导下,将药物的药性和食物的食性经合理搭配,烹调加工而成的一种特殊膳食。药膳中使用的食物和药物一样有一定的性味功效。无论是药物或食物,在中医药学理论指导下都能发挥其应有的作用。国家有关部门规定的既是药物又是食物的品种有很多,如人参、党参、黄芪、五味子、天麻、木瓜、沙参、麦冬、玉竹、黄精、山楂等等,包括花椒、胡椒粉。

药膳食疗的主要功能是防病治病、强身健体,适应于若干慢性病的调养恢复和人们日常生活中的预防保健。药膳注重调养脾胃,

只有脾胃的运化正常，人体才能从食物中获得源源不断的营养补充。

博大精深的中医源远流长，其饮食养生思想在各民族、各地区、各菜系中均能体现出来。如我国藏、蒙等民族广泛食用的人参果（实为蕨麻的块根）、肉苁蓉、山药、枸杞子等等，都是药膳食疗中常用的佳品。

现在，很多人得了“现代病”，究其原因很多与不合理的饮食有关外，还与现代生活中逐渐形成的一些不良生活习惯有关，如熬夜、长时间使用电脑、不参加体育运动、情绪紧张等。合理的饮食习惯能起到防病强身、延年益寿的作用。人们应该清醒地认识到这些不良因素都会使我们有限的寿命缩短。

人不可能天天吃药，但一日三餐是少不了的。药膳食疗具有食、治、养结合的作用，但更注重调养，调养即为预防。利用三餐与疗养结合，是历代医家和普通百姓养生健体的最好方法。

药膳的应用原则

药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。所以，在药膳的应用中应树立正确的观念，遵循一定的原则。食物疗法不能代替药物疗法，但是药膳在保健、养生、康复中却有很重要的地位，尤其是对慢性病、老年病、部分妇、儿疾病患者能在享受美味的同时，得到保养调理与治疗。药膳要有针对性，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用不同的药膳，对症立方用膳。

（1）因症用膳，适量服用

选用对症的药膳才能取得预期的效果。如血虚的病人多选用补血的食物大枣、花生，阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等。只有因症用料，才能发挥药膳的保健作用。“饮食有节”是中医重要的养生保健原则，药膳疗法同样要适量而有节制，不能急于求成，也不能短期内进食过多。

（2）因时而异，顺时养生

古人非常重视饮食与时间季节之间的协调，在《周礼·天官》一书中很具体的提出各季节应选的食味，如：“春发散宜食酸以收



敛，夏解缓宜食苦以坚硬，秋收敛吃辛以发散，冬坚实吃咸以和软。”对饮食的温度，唐代医学家王冰说：“春宜凉，夏宜寒，秋宜温，冬宜热，此时之宜，不可不顺。”中医推崇天人合一的养生观，它认为人与天相应，人的脏腑气血的运行，和自然界的气候变化密切相关。

(3) 因人而异，针对性强

药膳要根据人的不同体质和年龄来有区别的选择，而不能千篇一律、如出一辙。如小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热，老人多肝肾不足，用药不宜温燥，孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。所以，选择药膳要因人而异才能取得良好效果。不同年龄层次的人的保健、补养却有一些相同的生理特点和不同的病理变化，应注意有针对性地辨证施膳。

少儿时期脏腑娇嫩，形气未充，根据小儿的生理特点易于出现热症、阳症，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良；青年时期为人体脏腑器官发育最为完善的时期，此期脏腑、组织、器官的功能旺盛，易使肝木生发太过，出现肝火上炎的症状；另外年轻人工作、学习压力过大，易使情志失调、气机郁滞，所以药膳的选用以清肝、疏肝解郁为主，避免运用阳热、滋腻之品；中年期是一个由盛而衰的转折点，脏腑功能逐渐由强而弱，而过度劳心则阴血内耗，出现记忆力下降，性功能减退，气血不足，久而久之出现脏腑功能失调，产生各种疾病。通过药膳选用补肾、健脾、舒肝等功效的食物，可达到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾强身的目的；女性生理上有经、孕、产、乳等特点，解剖上有子宫、胞脉、脉络等器官或组织。因解剖生理上的不同，便有病机、疾病、治疗上的迥异。药膳应依据女性特有的生理而选用。如怀孕前期是器官形成时期，不适合吃补品。怀孕中期孕妇易燥热上火，可吃养血清热凉补的食品，对更年期妇女，用疏肝理气、滋阴补肾的药膳，长期应用有减轻更年期症状、健肤美容的作用；老年人由于大半辈子的忙碌奔波，过度劳心劳体，各个脏腑的功能已经衰退，常出现头昏心慌、气短乏力、失眠