



四季药膳

不孕不育补肾壮阳

春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，
 禁温饮食及热衣服。
 夏气热，宜食菽以寒之，
 不可一于热也，
 禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。
 秋气燥，宜食麻以润其燥，
 禁寒饮食，寒衣服。
 冬气寒，宜食黍以热性治其寒，
 禁热饮食，温炙衣服。

彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



彭铭泉 编著





彭铭泉四季药膳精粹

不孕不育补肾壮阳 四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不孕不育补肾壮阳四季药膳/彭铭泉编著. —郑州:中原农民出版社, 2004. 1

(鼓铭泉四季药膳精粹)

ISBN 7-80641-648-X

I. 不… II. 彭… III. 温补肾阳—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087994 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257)

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州市欣隆印刷有限公司

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:5.5

字数:141 千字

印数:1-4000 册

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-648-X/TS·061

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

序

四季五补

我国古代膳食有四季五补的理论。中医讲究阴阳、五行，十分重视气候变化与人体的关系。按季节分为春、夏、秋、冬。由于夏季较长，故在夏天至秋天之间，划出了长夏这一时节，从而就有了四季五补之说。

具体说，木、火、土、金、水就是春、夏、长夏、秋、冬的季节，这样形成了四季五补与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。古人用这一理论指导人们的膳食。

我国元代的忽思慧撰写《饮膳正要》一书中说：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽（绿豆）以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。秋气燥，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。冬气寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。”忽思慧对于春、夏、秋、冬四季所宜食用的食物讲得十分清楚，为四季五补理论奠定了基础。

春天，万物生发向上，处于复苏过程，这时五脏属肝，适宜升补。

夏日炎热，人体喜凉，五脏属心，适宜清补。长夏气候潮湿天气由热转凉，五脏属脾，适宜淡补。秋天气候凉爽，五脏属肺，适宜平补。冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时中老年人最宜滋补。

四季施膳

我国最早的一部医书《黄帝内经》中,已经认识到人与自然界的密切关系。如《素问·四气调神大论》说:“夫四时阴阳者,万物之根本也。”人类为了适应自然的变化,必须“顺四时而适寒暑”。因此,人们既要掌握自然变化规律,又要主动地适应自然变化的特点。《素问·移精变气论》指出:“动作以避寒,阴居以避暑。”《素问·四气调神大论》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则。因此,人们在饮膳方面,也必须适应这一变化规律。

唐代医家孙思邈非常重视食疗、食养,他说:“安身之本,必须于食”,“不知食宜者,不足以全生。”

汉代张仲景说:“服食节其冷热苦酸辛甘。”也就是说,由于四季气候的不同,因此对选择食物冷热苦酸辛甘也各异。

陈直根据“主食者神,养气者精,益精者气,资气者食”的认识,以及五味分别主于五脏的理论,指出:“当春之时,其饮食之味,宜减酸增甘,以养脾气;当夏之时,宜减苦增辛,以养肺气;当秋之时,其饮食之味,宜减辛增酸,以养肝气;当冬之时,其饮食之味,宜减咸而增苦,以养心气。”陈氏认为,根据四季,进补其味,既不使当旺之气过于亢盛,又不使所克之气有所伤伐。

五宜与五味

我们的祖先在长期的生活实践中,深刻地认识到人们所食用的食物与五脏有着密切的关系,有五味归五脏之说。《黄帝内经》说:“酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾。”这是古人对

食物的性味所归纳出的五脏。因此,在不同的季节,要选用不同的食物制作饮膳。另外,对不同疾病患者,所食用的饮膳也有不同,如“肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣皆甘。心色赤,宜食酸,小豆、狗肉、李子、韭菜等皆酸。肺色白,宜食苦,麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄,宜食咸,大豆、粟皆咸。肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”。由此可见药膳的组合,五味与五脏之间的关系是非常密切的。

饮食五味如有太过或不及,必然会造成脏腑阴阳的偏盛偏衰而产生疾病。因此,利用五味之偏,以调整脏腑之间的偏性,如用辛味药物、食物配制成的药膳,可以散肺气之郁;甘味药物、食物制成的药膳,可以补脾胃之虚。因此,五味调和的药膳,五脏才可得以补养。

四季对食物的选择

春夏秋冬是自然现象。就其气候而论,春天温和,夏天炎热,秋天干燥,冬天寒冷。人体所需的营养,也必须适应自然界的这一规律,去选择食物和药物,如果选择食用的食物和药物不当,人体阴阳就不平衡,就会生病。例如,夏天天气炎热,人体喜凉,若食用鹿肉、狗肉,就会出现热症。反之,冬天天气寒冷,人体喜热,若食用寒凉的食物,如牡蛎肉、团鱼肉,就会出现寒症。所以,对食物的选择应注意它的性味,合理食用。唐代名医孙思邈认为,要根据不同季节服用不同药物,他指出春季宜服小续命汤,夏季宜服肾蛎汤,秋节宜服黄芪汤,冬季宜服保健药酒。孙氏在《千金要方·服食法》中说:“终身常尔则百病不生矣。”

综上所述,在不同的季节里,选择服食不同的食物、药膳菜肴、药物是十分重要的。

四季辨证施膳

春夏秋冬,从总的气候来看。有春温、夏热、暑湿(长夏)、秋凉而燥、冬寒的特点,但并不是说,所有的寒凉食物都适合每个人在夏天食用。因此,食用时一定要考虑四个因素用膳,即因时、因地、因人、因证施膳。所谓因证施膳,就是以证为基础,普遍应用的一种治疗方法。饮膳在治疗、补养方面,根据不同人的体质、症状、健康等情况,对饮膳的应用有所区别。所谓因时施膳,就是四季气候变化对人体生理、病理均会产生一定的影响,在选择饮膳时,应加以注意。如长夏阳热下降,烟熏蒸制,水气上腾,湿气充斥,为一年之中湿气最盛的季节,饮膳选用解暑汤为宜。所谓因地施膳,是在不同地区,由于气候条件和生活习惯的不同,人的生理活动和病变等特点也不尽相同。如同是温里回阳饮膳,在西北严寒地区,下药时药量宜重些;而在东南温热地区,则药量宜轻些。所谓因人施膳,是指人的体质有强弱之殊,男女老少之异,故在施膳时,也就不尽相同。如妇女有经期、怀孕、产后等情况,常用八珍汤、妇科保健汤等。老年人血衰气少,生理机能减退,多患虚症,宜平补,多用十全大补汤、复元汤等。小儿生机旺盛,但气血未充,生活不能自理,多饥饱不均,寒温失调,以调养后天为主,用八珍粉等。

以上使用饮膳时的注意事项,是紧密相关的,因此,在辨证施膳时,首先要辨明证候,再根据时节、地理、患者的体质状况、性别年龄的不同,把人体与自然环境结合起来,全面分析,选准食用的饮膳,才可收到良好的效果。

无论有病或无病,在选用饮膳时,都应注意辨证施膳。例如,在阳气生发的春季,饮膳要求清淡,不宜食用油腻油煎之膳食,宜食用一些甘蔗、荸荠、樱桃、橘子等,取其清淡,甘凉之性味,

防止积热在里。若是炎热夏季,此时暑热,肤腠开泄,汗出亦多,使人常易贪食生冷,寒凉太过,则伤脾胃,宜多食双花饮、绿豆汤、西瓜盅、冬瓜盅等,取其清热、解暑利湿之功能。在长夏(盛夏)季节,平素如服人参、鹿茸、附子补益药膳的人,此时宜减服或停服。秋季天气干燥,宜选用油脂膳食。冬季天气寒冷,可选用补阳饮膳食之。同是一样病症,也必须与四时相结合,辨证施膳。如同是感冒风寒,欲以辛温之物取汗,葱白、生姜煎水,只宜在冬季服用;盛夏天气则应选用鲜藿香和冰糖煎水为宜,以求驱散表寒,又免葱姜辛温较强之弊。

前 言

祖国医学认为,肾主藏精,有生殖作用,肾的机能与人的生育能力和性机能是密切相关的。男性属于外肾(睾丸),女性属于子宫(包括卵巢)。生殖系统有病在男子或为阳病,或为遗精,或为不育;在女子为不孕等症。中医认为,肾精亏虚必致脑髓不足。这是因为“肾藏精,精生髓,髓通脑,脑为髓海。因此,肾为脑神经发源地,此乃中医探本之说。所以,中医认为补肾既能补脑,又可以增强生殖功能。肾还主水,与尿的排泄有关。总的来讲,祖国医学认为肾的生理功能是藏精、主水、纳气、主骨、生髓、通脑,其华在发,开窍于耳及二阴。肾若有病,通常一是肾阳虚,症见面色淡白、形寒肢冷、自汗、阳痿、滑精、早泄、带下清冷、不育、不孕、腰膝酸软、小便清长或遗尿、头昏耳鸣;本证多由素体虚弱,或老年久病或房劳过度所致。二是肾阴虚,症见头昏目眩、耳鸣、耳聋、遗精、口咽发干、盗汗、腰膝疼痛等;本证多由久病耗伤肾阴,或房事不节耗伤肾精,或其他脏腑之阴虚所致。三是肾不纳气,症见喘促气短、呼多吸少、动则喘甚汗出、四肢不温、畏风寒、面目虚浮;本病多由久病或房劳过度损伤肾气,气不归元,失于摄纳所致。四是肾气不固,症见滑精早泄、尿后余沥、小便频数而清,甚者失禁、腰膝酸软、面色淡白、听力减退;本证由肾阳素亏,劳损过度,久病失养,肾气亏损,失其封藏固摄之权所致。

肾脏的好坏,对人的寿命、生育能力、性功能等都有重要影响。现代社会有些人由于生活紧张,夜生活延长,休息不好,精神

疲劳,易损元神,导致肾机能受损,就需要补肾。由于肾虚,许多男士出现肾阳虚、肾阴虚、阳痿不举、举而不坚、滑精、早泄、梦遗,不能很好地工作和生活,甚至影响夫妻感情。为解除人们的痛苦,本书重点介绍补肾壮阳方面的药膳,以期从根本上解决人们的疾苦。

由于不孕不育的原因是多方的,男性不育的常见原因有精子质差数少、生殖系统感染或阻塞、精子在阴道内保存时间不足、阳痿、不射精、早泄等。女性不孕的原因有不排卵、输卵管被阻塞、子宫内膜移位至子宫以外的地方、子宫颈炎发炎影响精子通过和存活等。如若身体有这些方面的问题,要在医师的指导下进行辨证施膳,以明确哪些病需用药膳调理,哪些病需用手术治疗。

本书介绍的药膳食疗方剂,既有古方,又有创新;每个配方根据药食性味、功能、特点,科学配伍;每个菜品、汤羹,既有配方、功效,又有制作方法,照方制作,可收到较好疗效。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。必须炮制的药物,请到药店购买炮制好的再使用。

作者

目录

春

- | | |
|--------------|--------------|
| 锁阳海参 /2 | 肉苁蓉炖乌鸡 /3 |
| 肉苁蓉煮蛤蜊肉 /4 | 雪莲炖鳖鱼 /5 |
| 虫草鲍鱼汤 /6 | 鹿茸烧虾 /7 |
| 巴戟烧虾 /8 | 翡翠鹿茸筋 /9 |
| 巴戟鸡茸鹿筋汤 /10 | 山茱萸熟地炖乌鸡 /11 |
| 附子猪肾汤 /12 | 龙骨芡实炖乌鸡 /13 |
| 榧子牡蛎炖乌鸡 /14 | 牛膝菟丝子炖乳鸽 /15 |
| 麝香茱萸炖乌鸡 /16 | 金锁乌鸡汤 /17 |
| 龙眼党参炖牡蛎 /18 | 虫草炖仔鸡 /19 |
| 芡实梗米粥 /20 | 金樱知母炖乌鸡 /21 |
| 补骨脂莲子炖雄鸡 /22 | 茯神芡实炖乌鸡 /23 |
| 桑葚金樱炖牡蛎 /24 | 麦冬生地炖墨鱼 /25 |
| 丹皮知母炖鳖鱼 /26 | 锁阳远志炖乌鸡 /27 |
| 莲房炭饮 /28 | 肉苁蓉粥 /29 |
| 柴胡甘草炖甲鱼 /30 | 山药鹿茸粥 /31 |
| 菟丝子炖乳鸽 /32 | 黄狗鞭粥 /33 |
| 干姜牡蛎炖雄鸡 /34 | 白羊肾煮面片 /35 |
| 海狗肾粥 /36 | 砂仁炖乳鸽 /37 |
| 当归红花炖鱿鱼 /38 | 人参黄芪炖仔鸡 /39 |
| 附子肉桂雄鸡汤 /40 | 附片肉桂饮 /41 |



- 鹿茸丸子汤 /43
鹿茸扒黄菇 /45
虫草海参煲 /47
丹参炖仔鸡 /49
酸枣仁炖金龟 /51
枸杞鹿鞭汤 /53
大枣龙骨炖牡蛎 /55
酸枣仁饮 /57
茯苓熟地炖乌鸡 /59
枣仁人参茶 /61
枸杞桑葚粥 /63
鹿角胶炖鱼肚 /65
鹿茸蛤蚧炖乌鸡 /67
紫河车石斛炖牡蛎肉 /69
鹿茸苁蓉炖猪心 /71
苁蓉胡桃炖雄鸡 /73
熟地覆盆子炖仔鸡 /75
白茅根炖鲜藕 /77
茅根粥 /79
清泻相火粥 /81
黄芪桂心炖田螺 /83
生地黄柏饮 /85
知柏地黄炖乌鸡 /87
破故纸韭菜子粥 /89
麝香苏合香饮 /91
鹿茸扒猴头菇 /44
菟丝子鸡腿扒牛鞭 /46
红花炖墨鱼 /48
川芎丹参炖乳鸽 /50
白龙骨人参炖黄鸡 /52
金樱子粥 /54
紫石英桃仁炖团鱼 /56
阳起石仙茅炖仔鸡 /58
菟丝子黄芪炖乌鸡 /60
七子治不射精汤 /62
人参龟板炖鱼肚 /64
附子熟地炖乌龟 /66
鹿茸炖黄鸡 /68
苁蓉续断炖仔鸡 /70
胡芦巴炖猪腰 /72
仙茅炖仔鸡 /74
鹿茸粥 /76
藕节粥 /78
熟地黄柏炖乌龟 /80
木通车前子饮 /82
仙鹤草饮 /84
龙胆山梔饮 /86
祛淤通窍饮 /88
韭菜子破故纸炖乌鸡 /90
知柏乌鸡汤 /92

秋

- 菟丝子烧海参 /94
- 肉苁蓉鱼煲 /96
- 菟丝子炒鲜虾 /98
- 龙马水鱼 /100
- 五子补肾鸡 /102
- 杜仲茱萸雄鸡煲 /104
- 牡丹皮炖仔鸡 /106
- 肉苁蓉蒸鲫鱼 /108
- 蛤蚧乌鸡煲 /110
- 鹿衔草炖仔鸡 /112
- 巴戟海马炖公鸡 /114
- 巴戟蒸龙虾 /116
- 鹿鞭红杞汤 /118
- 金樱乌鸡汤 /120
- 苁蓉牡蛎汤 /122
- 韭菜枸杞炒虾球 /124
- 破故纸蒸猪腰 /126
- 虫草花胶炖乳鸽 /95
- 韭菜炒蛤蚧 /97
- 酱油巴戟蟹 /99
- 肉苁蓉炖蚝肉 /101
- 附子熟地狗肉汤 /103
- 龟鹿仔鸡煲 /105
- 当归炖仔鸡 /107
- 仙茅羊肾汤 /109
- 山药生地炖乌鸡 /111
- 五倍子炖雄乌鸡 /113
- 龙骨芡实炖乌鸡 /115
- 苁蓉牛鞭汤 /117
- 锁阳牛肉汤 /119
- 枸杞蒸乳鸽 /121
- 龙马炖鹌鹑 /123
- 巴戟蒸乳鸽 /125

冬

- 附片当归炖狗肉 /127
- 鹿鞭壮阳汤 /130
- 附片羊肉汤 /132
- 枸杞肉丝 /134
- 乳鸽肉饼 /136
- 灵芝炖双鞭 /138
- 锁阳蒸鸽蛋 /141
- 杞鞭壮阳汤 /129
- 壮阳狗肉汤 /131
- 龙马烩仔鸡 /133
- 杜仲炒腰花 /135
- 红薯炖狗肉 /137
- 杜仲爆羊腰 /140
- 巴戟酥鸡 /142

锁阳烧鹿鞭 /143	二茸炒鸡肉 /145
鹿茸人参炖仔鸡 /146	附片炖乳鸽 /147
苁蓉巴戟炖狗肉 /148	双鞭羊肉汤 /149
鹿尾培元汤 /150	当归黄芪炖乳鸽 /151
雪莲炖乌鸡 /152	肉桂炖乳鸽 /153
当归桂枝羊肉汤 /154	

附:不孕不育补肾壮阳四季药膳常用药物功效简介

黄芪 /156	白术 /156
鸡血藤 /157	熟地 /157
阿胶 /158	首乌 /158
枸杞子 /159	龙眼肉 /159
桑葚 /160	黄精 /160
女贞子 /161	鹿茸 /161
鹿角胶 /162	鹿鞭 /162
海狗肾 /163	黄狗鞭 /163
海马 /164	巴戟天 /164
淫羊藿 /165	仙茅 /165
锁阳 /166	肉苁蓉 /166
菟丝子 /167	冬虫夏草 /167
紫河车 /168	雪莲花 /168
海龙 /169	蛤蚧 /169



锁阳海参

●●配方●●(1人份,3次量)

水发海参……300克
冬笋……6克
火腿肉……6克
姜末……2克
料酒……5克
精盐……2克
胡椒粉……2克
芡粉……40克

锁阳……15克
油菜……6克
葱……10克
蒜片……3克
花椒水……2克
醋……5克
素油……50克
鸡汤……适量

●●功效●●

补肾壮阳,润肠通便。适用于腰膝酸软,阳痿,滑精,早泄,肠燥,便秘,子宫寒冷,不孕,不育等症。

●●制作●●

1. 锁阳润透切薄片,洗净备用;海参去肠杂,切成片;火腿、冬笋切成长方形薄片;油菜洗净,切成抹刀片。

2. 炒锅内放入清水烧开后把海参焯透捞出。

3. 炒锅内放入底油,烧热时用葱、蒜炆锅,添入鸡汤,取出葱和蒜,放入料酒、花椒水、精盐、醋、姜末,再放入海参、锁阳片、味精、胡椒粉,用湿芡粉勾芡,淋上明油,盛入盆中即成。

●●食法●●

每日1次,佐餐食用,坚持1月。

●●禁忌●●

阴虚火旺者忌服。



肉苁蓉炖乌鸡

●●配方●●(1人份,6次量)

肉苁蓉·····20克	乌鸡·····1只
料酒·····10克	姜·····5克
葱·····10克	盐·····3克
味精·····2克	鸡油·····20克

●●功效●●

补肾,益精,润燥。适用于男子阳痿,女子不孕、带下、血崩等症。

●●制作●●

1. 肉苁蓉切片,用黄酒炒一下;乌鸡宰杀后去毛、内脏及爪;姜切片,葱切段。
2. 肉苁蓉、鸡、料酒、姜、葱同放炖锅内,加水2500毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮30分钟,加入盐、味精、鸡油即成。

●●制作点睛●●

肉苁蓉用黄酒炒后,可增强其疗效。

●●食法●●

每日1次,坚持食用1~2个月。

●●禁忌●●

胃弱便溏,相火旺者忌服。

