

国内第一套科学·实用·权威·说明药膳温热寒凉性质的金牌保健图书

四季调养药膳

彭铭泉 编著

【金牌保健图书】

◎ 平性药膳运用广泛

应服寒、凉性质药膳

◎ 热性体质人士

◎ 炎热季节、热性病症

应服温、热性质药膳

◎ 寒凉体质人士

◎ 寒冷季节、寒性病症

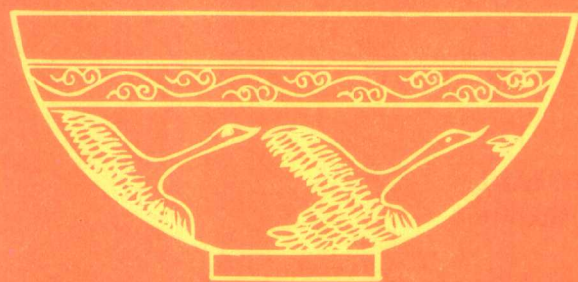
◆ 药膳性质须注意 ◆



北京科学技术出版社

【金牌保健图书】

- ◎ 平性药膳运用广泛
- 应服寒、凉性质药膳
- 热性体质人士
- ◎ 炎热季节、热性病证
- 应服温、热性质药膳
- 寒凉体质人士
- ◎ 寒冷季节、寒性病证
- 药膳性质须注意



彭铭泉 编著

参加撰写人员
彭铭泉 彭斌 侯坤
赖得辉 彭莉 彭年东
彭红 郑晓妹

北京科学技术出版社

四季调养药膳

图书在版编目 (CIP) 数据

四季调养药膳/彭铭泉编著.—北京:北京科学技术出版社, 2004.11
ISBN 7-5304-2950-7

I. 四... II. 彭... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第048401号

四季调养药膳

作 者: 彭铭泉

责任编辑: 邵 勇

责任校对: 黄立辉

封面设计: 世纪白马

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子邮箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mmx1168mm 1/32

版 次: 2004年11月第1版

印 次: 2004年11月第1次印刷

ISBN 7-5304-2950-7/R · 737

定价: 15.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究

京科版图书, 印装差错, 负责退换



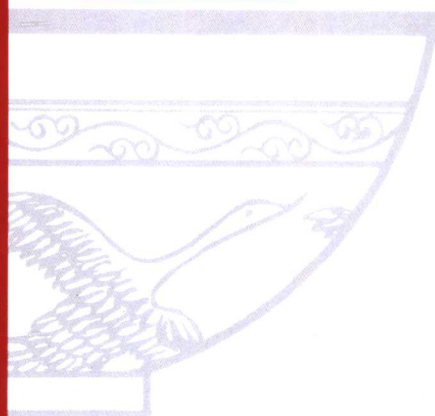
彭铭泉教授简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。中医药膳学教授。

彭教授早在1980年就开始从事中国药膳科研工作，并且创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，把祖国丰富的药膳理论和药膳名方用于养生实践，深受中外顾客赞赏，并曾应邀去日本、香港等地讲学。

彭教授精心研读众多古籍，在国内外报刊上发表药膳论文300余篇，出版《中国药膳大典》等百余部药膳专著，使祖国医学中的药膳食疗知识更加系统化，科学化，大众化。

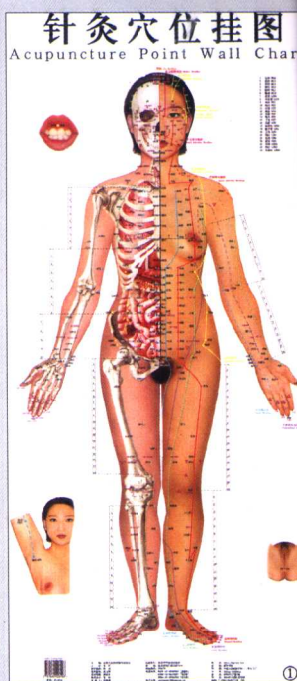
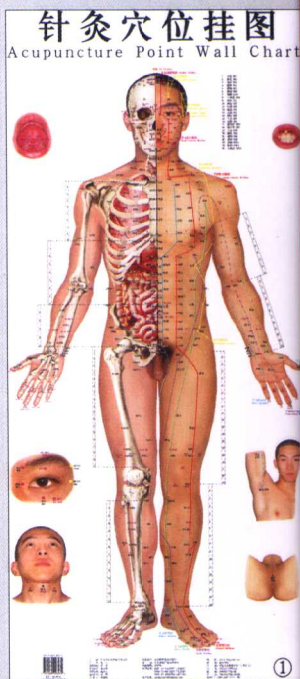
彭教授现任中国药膳研究会常务理事、中华中医药学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。



YAOSHAN

SI JI TIAO YANG

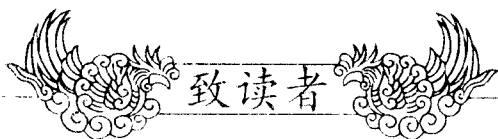
第一套真人形体《针灸穴位挂图》出版



认清人体经络穴位

按摩针灸保健必备

责任编辑 邵勇
责任校对 黄立辉
责任印制 严加琦
封面设计 世纪白马



致读者

药膳是中华饮食保健文化大花园里最为绚丽夺目的奇葩，从古时的王公贵族、名流隐士，到如今的海外游子、富商名人，还有很多普通中国家庭，都有常年服用传统药膳来强身祛病的良好习惯。

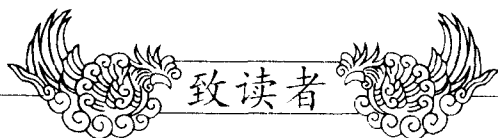
作为一种自然疗法、饮食疗法，药膳是加入了中药的饮食。因为不是纯粹的中药，所以餐饮时不用严格规定服用量，但是，药膳也不同于普通的饮食，既然在“膳”字前面加了一个“药”字，说明它除了具有普通饮食的营养功能外，还具有一定的药效，能够在滋补强身的同时调治疾病，促进身体健康。

从作用特点方面看，药膳的食疗作用不如纯粹的药物治疗迅速，它比较缓慢，但是却更持久，这种作用是“融治疗于补养之中”，所以能够祛病邪而不伤人正气，补正气又不助长病邪，即所谓“寓治于补，补中有治”。这一点正是药膳最为难能可贵的特点，也正因为如此，药膳才被传统的中医学接受和推广。中医最古老的经典《黄帝内经》说，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”，即为药膳补益之道。唐朝名医孙思邈认为“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，充分指出药膳不仅是一门历史悠久的饮食文化，更是一种有益健康、作用可靠的自然疗法。

药膳具有补益和治疗的双重作用，但是要想充分发挥其作用，盲目地、像吃普通食物那样地服用药膳却是不行的。为什么这么说呢，因为一般的食物性质比较平和（有些稍温或稍凉），但是中药的性质往往差异较大，很多加入了多味中药的药膳性质已经明显偏于温热或者偏于寒凉了，这样一来，在服用药膳时就必须要考虑药膳的性质与人体的情况是否匹配。比如说，在寒冷季节里服用过于寒凉的饮食，大家都知道不利于身体健康，应该服用温热性饮食；

YAOSHAN





致读者

而一个阳气不足、虚弱怕冷的人，或者患了某种寒性疾病的人，却吃了寒凉性的药膳来强身治病，当然也是不起任何效果的。同样道理，夏天温补效果一般较差，除非是寒性体质或患了寒性病证的人才可以夏天温补，而阳热过盛的人、患了热性病证的人，都应该服用偏凉性的药膳来食疗保健。

既然如此，那么阳气不足、寒性病证的症状表现有哪些，阴虚火旺、热性病证的症状表现又有哪些，如何根据身体的阴阳寒热状况选择服用性质不同的药膳呢？您可以对照下表鉴别了解：

阳虚寒凉体质、寒性病证表现	阴虚火旺体质、热性病证表现
喜热恶凉，手足清冷，少气懒言，蜷卧嗜睡，口淡不渴或渴喜热饮，尿清长或稍黄，可发生下肢浮肿尿少，舌质淡白或淡紫或舌体胖大，舌边可有齿痕，或见口中津液过多导致舌苔滑，亦可有白苔或白厚苔。	喜凉恶热，手足温暖，口燥咽干，心烦少眠，喜饮水或冷饮，可见面色红赤或小便短赤，大便可有干燥或秘结，严重者有五心烦热，舌质一般偏红或红绛，舌苔少或无苔或黄苔，口中津液一般较少。
应该服用温热性药膳或者平性药膳	应该服用寒凉性药膳或者平性药膳

YAOSHAN



前言

药膳是我国宝贵的文化遗产，既可防病于未然，又可疗疾起沉痾；既可健体强身，又可延年益寿；既可作为家庭爽口充饥之食品，又可作为餐馆酒楼色、香、味俱美之佳肴。中华药膳，诚属药中瑰宝，食中奇葩。

我国古代就已认识到了自然界四季更迭的变化规律，即“春三月，此谓发陈；……夏三月，此谓蕃秀；……秋三月，此谓容平；……冬三月，此谓闭藏”。发陈，即春阳上升，发育万物，启故从新之意。蕃秀，即阳气已盛，万物华实，物繁且秀。容平，即万物之荣，至此平定，物色清明。闭藏，即阳气已伏，万物潜藏避寒。

四季变化，生长收藏，此自然之理。人们生活于天地气交之中，饮食起居也应与万物一样，适应四时阴阳变化。

古人在将一年分为春、夏、秋、冬四季的基础上，还认识到夏季的时期较长，而夏秋之交的较长一段时期内天气常闷热潮湿，于是就在夏天至秋天之间划出了“长夏”这一时节，这样的时令划分，也与人体内的五脏特性构成一一对应关系。根据这一季节划分理论，传统的饮食疗法就形成了“四季五补”理论。

《四季养生调理药膳》一书，将告诉读者，如何随着一年四季的变化，选用不同的药膳，以顺应四时节气，调养五脏神志，防治疾病，促进身体健康。这正是“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”的真谛所在。也就是说，凡欲健康长寿者，宜顺应天地四时的变化，按时令食用四季药膳，则生气



不竭，才能保养先天真气，祛病延年，从而健康长寿！

本书所著录的药膳食疗方剂，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、膏糖，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而制作方法一看就懂；其方药选择，可根据各自家庭情况，所罹患疾病情况以及每款药膳的保健效果而选用。药膳食疗菜品、汤羹、膏糖，既是食品，又是保健品。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；既包含传统医学宝库的丰富知识，又是一本推广药膳食疗的科普读物。全书具有系统性、连贯性、内容丰富多彩。希望本书能成为您日常生活的良师益友。

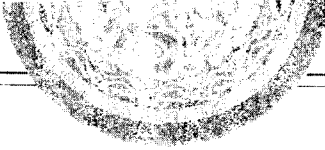
这里还需特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。在食用药膳时，如有医师指导，更能收到辨证施膳的效果。

本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、医务人员、患者、药膳食疗爱好者以及日常工作劳碌的各行业人士阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究中心

2004年8月25日



目 录

MULU

第一章 概说

- 一、四季五补 (3)
- 二、四季施膳 (4)
- 三、五宜五补 (5)
- 四、四因施膳 (6)
- 五、四季对食物的选择 (8)

第二章 春季常用药膳

- 攒丝燕菜(平) (13)
- 天麻鱼头(平) (15)
- 芝麻升麻猪肠面(平) (17)
- 青鸭羹(平) (18)
- 赤豆鲤鱼(平) (19)
- 玉竹心子(凉) (20)
- 杜仲腰花(温) (21)
- 玄参炖猪肝(凉) (22)
- 天麻猪脑羹(平) (23)
- 姜汁菠菜(平) (24)
- 葱白炖豆腐(温) (25)
- 清脑羹(凉) (26)
- 当归面筋(平) (27)
- 萝卜白菜汁(凉) (29)
- 姜醋(温) (30)
- 首乌肝片(平) (31)

目
录



人参菠菜饺子(平)	(32)
-----------	------

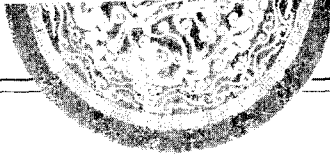
第三章 夏季常用药膳

荷叶凤脯(凉)	(35)
地黄鸡(凉)	(36)
参麦甲鱼(凉)	(37)
银杏蒸鸭(凉)	(39)
百仁全鸭(凉)	(40)
枸杞肉丝(凉)	(42)
玉参焖鸭(凉)	(43)
果仁排骨(平)	(44)
海蜇汤(凉)	(45)
菊花粥(凉)	(46)
清络饮(凉)	(47)
苡仁冬瓜羹(凉)	(48)
薏仁粥(凉)	(49)
鱼腥草拌莴笋(凉)	(50)
荷叶粥(凉)	(51)
茉莉银耳(凉)	(52)
豆蔻馒头(温)	(53)
解暑益气汤(凉)	(54)
银花露(凉)	(55)

第四章 秋季常用药膳

芝麻兔(平)	(59)
玉米须炖龟(平)	(60)
菊花肉片(凉)	(61)
九月鸡片(凉)	(63)
山药肉麻丸(平)	(65)





荸荠鸭子(平)	(67)
沙参心肺汤(凉)	(69)
牛膝蹄筋(平)	(70)
罗汉果煲猪肺(凉)	(72)
银杏鸡丁(温)	(73)
杏梨饮(凉)	(74)
冰糖莲子(平)	(75)
枸杞膏(平)	(76)
黄芪膏(平)	(77)
百合梨膏(凉)	(78)
天门冬膏(凉)	(79)
山药蛋黄粥(平)	(80)
山药杏仁粥(温)	(81)
枇杷藕百合羹(凉)	(82)
山药奶肉羹(平)	(83)
人参莲肉汤(平)	(84)
乌梅蜜膏(平)	(85)
陈草蜜膏(温)	(86)
参芪精(温)	(87)
参麦甲鱼(平)	(88)
二仁全鸭(平)	(89)
银杏炖鸭(平)	(90)

第五章 冬季常用药膳

清蒸人参鸡(温)	(93)
爆人参鸡片(温)	(94)
何首乌煨鸡(温)	(95)
红杞蒸鸡(温)	(96)



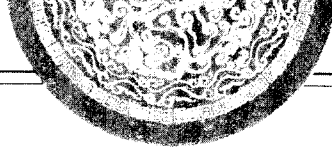
归芪蒸鸡(温)	(97)
菟丝子饼(平)	(98)
五味子膏(温)	(99)
金樱子膏(温)	(100)
龙眼核桃鸡(温)	(101)
虫草鹌鹑(温)	(103)
丁香鸭(温)	(104)
芪蒸鹌鹑(温)	(106)
芪杞炖乳鸽(温)	(107)
黄芪汽锅鸡(温)	(108)
鲫鱼羹(温)	(109)
归参炖母鸡(温)	(110)
核桃仁炒韭菜(温)	(111)
核桃粥(温)	(112)
红杞活鱼(温)	(113)
归参山药猪腰(温)	(114)
白胡椒煨猪肚(温)	(115)
归参鳝鱼羹(温)	(116)
海参猪肉饼(温)	(117)
人参汤圆(温)	(118)
当归生姜羊肉汤(温)	(119)
人参核桃膏(温)	(120)
红枣粥(温)	(121)
龙眼莲子粥(温)	(122)
海参粥(温)	(123)
当归羊肉羹(温)	(124)
木瓜汤(温)	(125)

雪莲牛筋汤(温)	(126)
附片羊肉汤(热)	(128)
壮阳狗肉汤(热)	(129)
大麦汤(温)	(130)
羊肉温中粥(热)	(131)
羊肉萝卜汤(温)	(132)
八宝鸡汤(温)	(133)
人参米肚(温)	(134)
雪花鸡汤(温)	(135)
双鞭壮阳汤(热)	(136)

第六章 四季通用药膳

百合莲子羹(平)	(139)
芝麻栗子羹(平)	(140)
莲子核桃羹(平)	(141)
大枣粥(平)	(142)
苏子糯米粥(平)	(143)
桑菊蜜膏(凉)	(144)
芡实内金饼(平)	(145)
桑椹芝麻面(凉)	(146)
茯苓面(平)	(147)
苡仁面(凉)	(148)
苡仁炖猪蹄(凉)	(149)
百合藕羹(平)	(150)
燕窝汤(凉)	(151)
莲子粳米膏(平)	(152)
琼玉膏(平)	(153)
益脾饼(温)	(154)

山药面(平)	(155)
龙眼饼子(平)	(156)
鲤鱼汤(平)	(157)
砂仁鲫鱼汤(温)	(158)
虫草金龟(平)	(159)
猪肤红枣羹(平)	(161)
黑米党参粥(温)	(162)
首乌粥(温)	(163)
乳汁膏(平)	(164)
五汁膏(凉)	(165)
藕汁蜜膏(平)	(166)
山药馄饨(平)	(167)
红杞田七鸡(平)	(168)
山药羊肉面(温)	(169)
川贝雪梨(凉)	(170)
百莲酿藕(平)	(171)
砂仁肚条(温)	(172)
莲子猪肚(平)	(173)
软炸淮药兔(平)	(174)
红枣炖兔肉(平)	(175)
葱枣汤(温)	(176)
银耳羹(凉)	(177)
高粱粥(温)	(178)
红枣糯米粥(平)	(179)
人参粥(平)	(180)
枸杞蒸鹌鹑(平)	(181)
鸡肝饼(平)	(182)



止咳梨膏糖(平)	(183)
戒烟糖(平)	(184)
百合糖(平)	(185)
山楂糖(平)	(186)
砂仁糖(平)	(187)
黑木耳糖(平)	(188)
姜汁糖(温)	(189)
香砂糖(温)	(190)
丁香姜糖(温)	(191)
柿霜糖(凉)	(192)
白木耳糖(凉)	(193)





第一章

概 说