



四季药膳

醒脑提神

彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



彭铭泉 编著

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，
 饱食，湿地濡衣服。
 秋食，宜食麻以润其燥，
 寒衣服。
 冬气寒，宜食黍以热性治其寒，
 禁热饮食，温炙衣服。



中原农民出版社



彭铭泉四季药膳精粹

醒脑提神明目 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

醒脑提神明目四季药膳/彭铭泉编著. —郑州:中原农民出版社, 2004. 1

(彭铭泉四季药膳精粹)

ISBN 7-80641-681-1

I. 醒… II. 彭… III. ①彭-保健-食物疗法-食谱
②眼-保健-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059878 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 × 1 168mm 1/32

印张:6

字数:150 千字

印数:1-4 000 册

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-681-1/TS·054

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,都要注意辨证施膳。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

能提神、醒脑、明目的中药和药膳较多,本书选择一些功效确切的古方和现代方剂,组成宁心安神、醒脑的药膳供读者参考,同时以补肝肾、明眼目的药膳相配合,使读者经过药膳食疗调养后,能够头脑清醒,精力充沛,视力增加,从根本上解决问题,能够以良好的精神面貌投入学习和工作。

书中对每道药膳都根据药食性味、功能、特点科学配伍,每个菜品、汤羹都既有配方和功效,又有制作方法,内容翔实,照方制作,可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹所用药物在中药店都可购到,所用辅料肉类、蔬菜在市场上也容易购得,且制作方法一看就懂。该书指导性与实用性并重,重点突出,针对性强。如若本书能使读者有所裨益,将是作者最感欣慰的。

作 者

目录

- 枸杞子炒黄瓜 /2
- 乌灵参炖白萝卜 /4
- 菟丝子煮冬瓜 /6
- 麝香牛奶饮 /8
- 麝香炖乳鸽 /10
- 麝香煮鸡蛋 /12
- 黄瓜石菖蒲汤 /14
- 石菖蒲炖南瓜 /16
- 石菖蒲炒卷心菜 /18
- 石菖蒲炒木耳 /20
- 石菖蒲炒苦瓜 /22
- 苏合香莒荳汤 /24
- 石菖蒲番茄汤 /26
- 石菖蒲粉拌马齿苋 /28
- 丁香紫菜汤 /30
- 丁香炒芹菜 /32
- 黑米党参粥 /34
- 西洋参山药粥 /36
- 山药杏仁粥 /38
- 枸杞子拌莒荳 /40
- 枸杞子姜汁拌菠菜 /42
- 白木耳炒肉片 /44
- 枸杞子炒土豆丝 /3
- 菟丝子饼 /5
- 麝香饮 /7
- 麝香鸡蛋羹 /9
- 麝香烧鹌鹑 /11
- 石菖蒲炖海带 /13
- 石菖蒲炖马铃薯 /15
- 石菖蒲炖冬瓜 /17
- 石菖蒲炒蘑菇 /19
- 石菖蒲炒茄子 /21
- 苏合香丝瓜汤 /23
- 石菖蒲炒菠菜 /25
- 石菖蒲炒胡萝卜 /27
- 石菖蒲炒芥菜 /29
- 丁香炒藕丝 /31
- 首乌粥 /33
- 西洋参菠菜粥 /35
- 山药蛋黄粥 /37
- 龙眼番薯粥 /39
- 枸杞子炒竹笋 /41
- 金针菇黄精炒肉丝 /43
- 香菇枣仁炒猪舌 /45

草菇砂仁炒肚片 /46
白木耳菟丝子炒肝腰 /48
竹荪核桃炒腰花 /50
香菇杜仲炒腰花 /52
牛奶咖啡煮鸡蛋 /54

黑木耳玉竹炒猪心 /47
灵芝荸荠炒肝尖 /49
金针菇枸杞炒肉丝 /51
花茶煮鸡蛋 /53
丁香花饮 /55



百合粥 /57
荷叶枸杞粥 /59
丝瓜沙苑子粥 /61
百合豇豆饭 /63
西洋参银耳茶 /65
砂仁鲫鱼汤 /67
平菇炒猪腰 /69
灵芝炒里脊 /71
大脚菇枸杞炒腰花 /73
球盖菇枸杞炒牛肉丝 /76
丁香花炖鸭肉 /78
丁香花炒田螺 /80
丁香花炒蛤蜊肉 /82
丁香花酒 /84
月季花炒大虾 /86
月季花蒸鲳鱼 /88
月季花炒鹌鹑 /90

洋参绿豆粥 /58
砂仁沙苑子粥 /60
洋参豇豆粥 /62
绿豆饭 /64
西洋参炖龙眼肉 /66
牛肝菌首乌炒肝片 /68
鸡腿菇洋参炒里脊 /70
鸡腿菇白果炒肉丁 /72
白灵菇砂仁肝丝 /75
黄鳝菇陈皮炒牛肉 /77
丁香米粉蒸兔肉 /79
丁香花炒鲜墨鱼 /81
丁香花煮淡菜 /83
月季花粥 /85
月季花蒸鲈鱼 /87
月季花炒鱿鱼 /89



芝麻粥 /92

菊花粥 /93

核桃粥 /94

菊花玉米粥 /96

苍耳子粥 /98

龙眼赤小豆粥 /100

枸杞番薯粥 /102

山药芝麻丸 /104

玉米须炖乌龟 /106

鹅蛋菌黄精爆牛肉 /108

老人头菌沙苑子炒牛鞭 /110

鲍鱼菇香砂炒牛舌 /112

海鲜菇丁香炒牛杂 /114

牛肝菌山药炒牛肠 /117

竹荪首乌炒鸽肝 /119

丁香花炒小龙虾 /121

苡仁粥 /95

紫苏子粥 /97

赤小豆山药粥 /99

麻仁栗子粥 /101

芝麻兔肉 /103

菊花肉片 /105

苡仁炖猪蹄 /107

松茸杜仲炒牛腰 /109

猴头菇山楂煨牛肉 /111

草菇菟丝子炒牛肝 /113

口蘑锁阳炒牛肝腰 /115

松茸人参炒乳鸽 /118

丁香花蒸牛肉 /120

丁香炒鹌鹑 /122



红枣糯米粥 /124

红枣粥 /126

羊肉粥 /128

龙眼莲子粥 /130

海参粥 /132

海马蒸仔鸡 /134

花菇菟丝子炒鸽蛋 /136

蘑菇山药炒鹌鹑 /138

蘑菇沙苑子炒鹌鹑蛋 /140

山药芹菜炒鸡胗 /142

鹅蛋菌香砂炒鸡杂 /144

桑螵蛸高粱粥 /125

二乳粥 /127

鸡汁粥 /129

粟米龙眼粥 /131

冰糖炖鹌鹑 /133

阳春肘子 /135

香菇山药炒鸽片 /137

鸡腿菇玉竹炒鹌鹑 /139

黄鳝菇鲜菊花炒鸡肉 /141

鸡纵菌人参炒鸡脯肉 /143

松茸制首乌炒鸡肝 /145

老人头菇菟丝子炒鸡蛋 /146	猴头菇玉竹炒鸭肉 /147
鲍鱼菇党参炒白鸭 /148	海鲜菇沙苑子炒鹅肝 /149
牛肝菌沙苑子炒鸭蛋 /150	口蘑二冬炒鸭肠 /151
竹荪白果炒鸡蛋 /152	花菇西洋参炒鸡蛋 /153
平菇银杏炒鸡丁 /154	香菇菊花炒鸡片 /155
鸡腿菇枸杞炒鸡丁 /157	蘑菇玉竹炒鱼片 /159
鸡爪菇天冬炒鳝鱼丝 /160	银耳菇山茱萸炒鲩鱼片 /161
花菇天麻炒鲤鱼片 /162	大脚菇玉竹炒田螺 /163
黄鳝菇玉米笋炒芹菜 /164	茶树菇百合炒苋菜 /165
滑菇山药炒藕丝 /166	香菇枸杞炒胡萝卜丝 /167

附：醒脑提神明目四季药膳常用药物功效简介

麝香 /169	苏合香 /170
石菖蒲 /170	菊花 /171
灵芝 /171	枸杞子 /172
丁香 /172	西洋参 /173



枸杞子炒黄瓜

●●配方●●(1人份,1次量)

枸杞子·····15克

黄瓜·····200克

料酒·····10克

姜·····5克

葱·····10克

盐·····2克

鸡精·····2克

素油·····30克

●●功效●●

补肝肾,明眼目,醒脑。适用于肝肾阴亏、腰膝酸软、精神不振、头晕目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、消渴等症。

●●制作●●

1. 枸杞子洗净,去果柄、杂质;黄瓜洗净,去心,切成薄片;姜切片,葱切段。

2. 炒锅置武火上烧热,放入素油,烧六成热时,放入姜葱爆香,随即下入黄瓜片、料酒,炒熟,加入盐、枸杞子、鸡精即成。

●●制作点睛●●

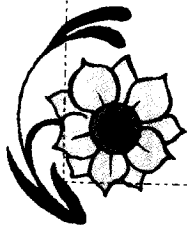
制作此道菜时,枸杞子要在出锅时再放,否则枸杞子过熟,影响口味。

●●食法●●

每周3次,坚持食用3个月有疗效。

●●禁忌●●

外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌食。



枸杞子炒土豆丝

●●配方●●(1人份,2次量)

枸杞子·····15克

土豆·····250克

料酒·····10克

姜·····5克

葱·····10克

盐·····3克

鸡精·····2克

素油·····35克

●●功效●●

滋肾,润肺,补肝,明目,提神。适用于肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、目眩、目昏多泪、精神不佳、消渴等症。

●●制作●●

1. 枸杞子去杂质、果柄,洗净;土豆去皮,洗净,切成细丝;姜切片,葱切段。

2. 炒锅置武火上烧热,加入素油,烧六成熟时,放入土豆丝,炒熟,加入枸杞子、盐、鸡精即成。

●●制作点睛●●

土豆必须除去发的芽及其周围的土豆肉,以防中毒。制作时,土豆丝切好放入水中,否则会变色,炒出来不好看。

●●食法●●

每周3次,坚持食用3个月有疗效。



乌灵参炖白萝卜

●●配方●●(1人份,2次量)

乌灵参·····20克

白萝卜·····300克

姜·····5克

葱·····10克

盐·····3克

鸡精·····2克

鸡油·····35克

●●功效●●

醒脑提神,健胃消食。适用于精神不振、食积、胃部胀满、肺热吐血、小便不畅等症。

●●制作●●

1. 乌灵参润透,切薄片;姜切片,葱切段;白萝卜去皮(也可用冬瓜),切成小块。

2. 乌灵参、白萝卜、姜、葱、料酒同放炖锅内,加水800毫升,置武火上烧沸,再用文火煮35分钟,加入盐、鸡精、鸡油即成。

●●制作点睛●●

制作时,乌灵参用牛奶润透,再切片,可增加其醒脑提神的效果。

●●食法●●

每周食用2次,坚持3个月有疗效。

●●禁忌●●

服人参者,不宜食用此道药膳。

