



饮食疗法

中医五脏四季饮食疗法

冬季养肾

春夏养阳

- 养肾的药膳与饮食宜忌
- 肾虚、肾精不固的食疗
- 阳萎、肾阳不足的食疗
- 肾炎、腰痛的饮食疗法

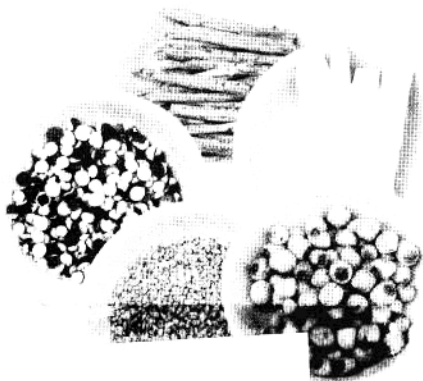
秋冬养阴

广州出版社

中医五脏四季饮食疗法

饮	食	疗	法
冬	季	养	肾

陈剑雄 主编



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医五脏四季饮食疗法/陈剑雄主编,一广州:广州出版社,2002.7

ISBN 7-80655-398-3

I.中... II.陈... III.保健—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第048751号

中医五脏四季饮食疗法

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路12号 邮政编码510121)

广东新粤中印刷公司印刷厂

(地址:广东佛山市金澜南路石头段 邮政编码:528000)

开本:850×1168 1/32 字数:131.6万 印张:50

印数:1-5000套

2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷





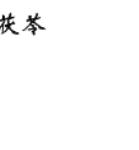






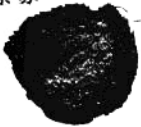
责任编辑:甘 谦

责任校对:杨珊珊

ISBN 7-80655-398-3/R·63

总定价:115.00元(全五册)

常见中药材

药材名称	功效	药材名称	功效
桑寄生 	治妊娠出血 止胎动不安 强筋骨 助阳气 止腰酸	香附 	疏肝理气 调经止痛 降逆解郁
荷叶 	清热解暑 和胃安胎 治崩漏带下 治胎动不安	麦门冬 	养阴润肺 生津润燥 清心除烦
茯苓 	渗湿利尿 益脾和胃 宁心安神	黄连 	清热解毒 除湿止呕 安神解胎毒
桂圆(龙眼肉) 	养血补心 改善疲倦 治食欲不振 治心悸失眠 改善体力虚弱	黄芪 	补气升阳 固表止汗 利水消肿
薏仁 	利尿除湿 健脾补肺 治泄泻、水肿	陈皮 	理气调中 燥湿化痰 止呕 帮助消化
黄芩 	清热除湿疹 泻火解毒安胎气 止怀孕出血	紫苏 	行气安胎 解胸闷 止恶呕、发汗 祛风寒 助消化

常见中药材

药材名称	功效	药材名称	功效
砂仁 	补中益气 散热止呕 暖脾胃 通滞气	川芎 	行气活血 祛风止痛 治经闭经痛 治眩晕头痛
杜仲 	补肾阳 强筋骨 安胎 治阳痿 改善腰酸背痛	芡实 	固肾涩精 补脾止泻 健体抗衰
白芍 	养血柔肝 缓中止痛 治头痛眩暈 止盗汗	肉桂 	温补肾阳 营血通经 暖脾胃、除积冷 散寒止痛
红花 	活血通经 祛瘀止痛 养生延年	枸杞 	补肝肾 生精血
附子 	回阳救逆 湿补脾肾 散寒止痛	阿胶 	补血止血 滋阴润燥 治经带失调 改善经痛
红枣 	健脾益气 养血安神 调补脾胃	松子仁 	润肺润肠 益气滋阴

常见中药材

药材名称	功效	药材名称	功效
吴茱萸 	温中止痛 理气燥湿 治经期延后 治脘腹冷痛	人参 	补元气益心神 促进性腺机能 治妇女崩漏失血
白术 	补脾健胃 固表止汗 养生抗衰	银耳 	滋阴润肺 健脾养胃 滋补调养
丹皮 	清热和血 消炎止痛 解热散瘀	陈艾炭 	温经止血 治月经失调 止腹痛 治妊娠出血
冬虫草 	补虚损 益精气 止咳化痰 延年益寿	甘草 	补脾益气 润肺止咳 缓急止痛
山药(淮山) 	益肺健脾 补益心肾 治肺虚久咳 治肾虚尿频	山茱萸 	补益肝肾 敛汗固精 治遗精、遗尿 治虚汗不止
半夏 	燥湿化痰 降逆止呕 消肿散结	百合 	润肺止咳 清心安神 抑制哮喘

常见中药材

药材名称	功效	药材名称	功效
参须 	安心宁神 提高脑力 刺激副交感神经 益性腺发达	莲子 	益肾固精 安神养心 改善虚烦失眠 防治遗精 经带不顺
钩藤 	消肝降压 治头痛、目眩 预防妊娠毒血症 防治惊痫	泽泻 	利尿去湿 能泻膀胱湿热 利尿 消水肿 除湿疹
当归 	补血调经 活血止痛 为妇产科圣药 可解便秘之苦	党参 	补中益气 改善气血两虚 倦怠乏力 性功能不全
广橘 	理气燥湿 止恶心呕吐 改善消化不良 消肿化痰	续断 	补肝肾 强筋骨 调理月经过多 防妊娠胎动出血
酸枣仁 	养心助睡眠 养血止虚汗 改善心悸、怔忡 防治失眠	南瓜子 	润肠 驱虫 含蛋白质 含维生素A、B、C
熟地 	滋阴补血 治月经失调 防治肝肾不足 治盗汗、遗精	核桃(胡桃) 	补肾强腰膝 温肺润肠 改善腰膝酸软 治遗精、便秘

前 言

中医药与中国饮食文化是中国传统文化的重要组成部分,两者互相渗透,互相促进而达至完善。祖国医学认为:医学同源,也就是我们现在所说的饮食疗法。食物也是药物,用之得当,也可以治病,达到营养机体,保持或增进健康的目的。

关于饮食疗法,早在我国二千多年前的医学典籍《黄帝内经》中都有记载,其中包括食物的性味,饮食与人体五脏的关系,饮食与一年四季季节相应的变化等等。《黄帝内经》中指出:“春夏养阳,秋冬养阴”,这是四时调摄的基本原则。自然界在四季中有春温、夏长、秋收、冬藏的变化,这变化影响到人体,就表现为春夏阳气渐旺,秋冬阴气渐长的变化,具体到人体五脏六腑,即是肝胆属木与四季中的春相应;心与小肠属火与夏相应;脾胃属土与长夏相应;肺与大肠属金与秋相应;肾与膀胱属水与冬相应。它们之间是相互为用的,而又遵循相互平衡这一原则,这是一切事物盛衰的根本。

总之,一年四季之中,应该如何才能达到调养滋补相对应的五脏六腑,防治的各种疾病,这就是编写本书的目的。

1. 辨证食疗

祖国医学的主要特点之一是辨证论治,饮食治疗也同样如此。因此,根据病情的需要选用适宜的药膳是保证疗效的关键。否则,服用不当照样遗害无穷。

2. 熟知食性

食性，即食物的性能，和药物性能一致，也包括气性、味、升降浮沉、补泻等。食物“气”或“性”与药性“四气”之说相一致。古人按寒、凉、平、温、热基本上把食物分为三大类，即寒凉、平、温热，平性食物居多。从生活与临床应用食物经验看，寒凉性质食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用；温热食物有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用；平性食物寒证、热证均可应用，尤其对那些虚不受补、实不敢泻的病人，更加适宜。

食物的“味”，即是指食物的具体口感味觉，概括为五味，即酸（涩）、苦、甘（淡）、辛、咸。酸味食物能收敛，固涩，生津；苦味食物能清热泻实、燥湿；甘味食物能补，能和，能缓；辛味能行气，发散，止痛；咸味能软坚散结，滋润潜降；淡味能淡渗利湿。

食物的升降浮沉性能是指食物在进入人体之后，由于其食物不同，故能分别产生上升、下降、发散和泻利等作用，来祛除一些在上，在下，在表和在里的病邪，以及纠正一些病势上逆或下陷的偏局，从而达到治病的目的。

食物性能的“补”、“泻”概念，是指食物的补虚和泻实两个方面，这也是食物的两大特性。

3. 因人因时因地

药膳在日常生活及临床上还应因人因时因地制宜，这也是中医治疗的具体体现。

不同的个人，有不同的体质特点，所以服用药膳应因人而异。男子多宜滋补肝肾，女子常宜补气血；体强者宜平补，体弱者峻补；青少年不宜热补，中老年应常滋常补，平补久服；阳虚者宜温补，阴虚者宜清补；寒证忌冷食，热证忌辛燥。

适应季节。春季养肝，饮食宜疏泄清散之类，宜升补，则肝气调和；夏季气候炎热，人体喜凉，在脏属心，宜选择清凉去暑之药膳，宜清补，则增液利汗，清心健脑；秋季气候渐凉，天高气爽，在脏属肺，宜饮甘寒养阴生津之药膳，宜平补；冬季气候寒冷，阳气浑

藏,在脏属肾,宜选祛寒温里滋补药膳。

因地制宜。我国幅员辽阔,东西南北的饮食习惯差异很大,南方炎热,多雨,潮湿,宜多食清热,燥湿之品;北方严寒,少雨,干燥,宜多食温补、滋润之品。许多地区的饮食习惯也正是适应这一需要而形成,体现了中医在饮食方面的特色。

4. 注意饮食宜忌

药膳的制作与服用应当注意一定的禁忌。

①药物与药物的配伍禁忌:一般不宜把药性寒热不同的药物配在一起使用。②药物与食物的配伍禁忌:药物与食物均有寒热温凉四性和辛甘苦酸咸五味之偏,只不过是药物有毒,其偏尤甚,食物无毒,其偏亦微。由于药物与食物所含成分不同,某些成分在加工过程中可能会相互作用而产生对人体有害或不利于人体吸收的物质,从而有碍健康或降低药膳的疗效。③食物与食物的配伍禁忌:各种食物的所含成分和营养素也愈来愈为人们所了解。所以在药膳制作过程中,除要了解各种食物原料的性、味及其偏入何脏腑,还应尽可能多地掌握一些食物原料含何种成分及何种营养素,哪些成分在加工过程中会产生不利于人体的物质或产生原有营养及治疗成分的破坏,在参考这些知识的基础上来制作和服用药膳,才能收到较好的治疗效果。④不同疾病的饮食禁忌:服药忌口,是中医药理论在长期的临床实践中总结出来的经验之一,服食药汤亦同样如此。一般有两种情况,一是疾病性质决定的药物和食物禁忌,如素有热病或热病初愈者忌食辛辣和大热食物及饮酒等,脾胃虚寒证忌食生冷寒凉食物等。二是某些疾病忌食某类食物,如黄疸、腹泻忌食油腻类食物;失眠患者忌食胡椒、辣椒、茶等刺激性兴奋性食物;疮疡斑疹、皮肤病等忌食鱼、虾、狗肉、羊肉等腥膻类食物及辛辣食物等。此外,尚有一些特殊的食物,如荞麦、豆芽、鹅肉等,易蕴生湿热,引起一些旧疾复发,故对痰热内蕴的哮喘患者及皮肤疮疡癣疥类疾病患者应尽量忌食而避免诱发。⑤孕

期和产后食物禁忌：孕期及产后，母体处于特殊生理阶段，饮食调养有着重要意义。妊娠期，母体多表现为阴虚阳亢状态，应忌食辛辣、腥膻之品，以免耗伤阴血，可进食甘平、甘凉、补益之品；对妊娠恶阻者应避免进食油腻之品，可食用健脾、和胃、理气之类食物；妊娠后期应少食胀气和涩汤类食物，如荞麦、高粱、番薯、芋头等。

产妇多表现为阴血亏虚，或瘀血内停等症，且需以乳汁喂养胎儿。因此，产后的饮食原则应以平补阴阳气血，尤以滋阴养血为主，可进食甘平、甘凉类粮食、畜肉和蛋乳类食物，慎食或忌食辛辣燥伤阴、发物、寒性生冷食物。

5. 正确的制作方法：由于药物与食物的特性，因此在制作药膳的时候，正确掌握其制作方法，便能达到药物与食物的有效成分，最大限度地溶于药膳中并尽可能地不破坏，使药膳既美味可口又能发挥最大的治病强身作用的目的。

本书共有五册，以人体的五脏六腑对应一年的季节变化，用中医辨证的理论，精选出部分既美味可口，又有防病治病的药膳，供广大读者参考。

目 录

第一章 肾脏的概述

肾脏的生理功能

1. 肾脏的生理作用 (1)
2. 肾与人体骨、髓、脑、耳、齿、发的关系 (4)

肾脏的病理变化

1. 耗损精气是肾早衰的主要原因 (6)
2. 强力伤肾 (6)
3. 恣情纵欲会损伤肾阳 (7)
4. 情恐伤肾 (7)
5. 五味不和会伤肾 (7)

肾脏疾病常见证候

1. 肾气不固证 (9)
2. 肾阳亏虚证 (10)
3. 肾虚水泛证 (10)
4. 肾阴虚证 (11)
5. 肾精不固证 (11)

第二章 肾脏的保健法

冬季养生,重在养肾

1. 肾与冬季相应 (12)
2. 冬季养肾方法 (15)

饮食与肾脏养生

1. 《内经》论饮食养生与补肾 (21)
2. 饮食补肾的原则 (22)
3. 补肾食物 (25)

第三章 肾脏疾病的饮食疗法

肾脏疾病的中医辨证

1. 遗精 (31)
2. 早泄 (32)
3. 阳痿 (33)
4. 淋证 (35)
5. 不射精症 (36)
6. 尿毒症 (37)
7. 腰痛 (37)
8. 慢性肾小球肾炎 (38)
9. 前列腺增生 (40)
10. 慢性前列腺炎 (41)
11. 泌尿系结石 (42)

肾脏疾病饮食原则

1. 肾炎的饮食 (44)
2. 肾盂肾炎的饮食 (44)

3. 肾结石的饮食	(45)
4. 肾结核的饮食	(45)
肾脏疾病的饮食疗法	
1. 肾脏疾病防治粥谱	
金钱草薏米粥	(46)
玉米粥	(47)
青小豆粥	(48)
海金沙薏仁粥	(48)
藕丝糯米粥	(49)
芹菜糯米粥	(50)
空心菜糯米粥	(50)
鸭肾瘦肉粥	(51)
赤小豆山药粥	(52)
生地黄粥	(52)
熟地粥	(53)
天冬枸杞粥	(54)
鸭粥	(54)
荠菜粥	(55)
黑豆粥	(56)
鲫鱼灯心粥	(56)
附子干姜粥	(57)
桂心粥	(58)
肉桂桂枝粥	(59)
川乌粥	(60)
羊肉粥	(61)
狗肉粥	(61)
鹿鞭粥	(62)
雄鸡粥	(63)

山药芡实粥	(64)
锁阳羊肉粥	(64)
鹿肾苡蓉粥	(65)
韭菜粥	(66)
加味羊骨粥	(67)
鸽子葱白粥	(67)
茴香鸽子粥	(68)
羊肉苡蓉粥	(69)
牛肾粥	(69)
大蒜韭菜粥	(70)
煨姜附子粥	(71)
肉苡蓉鹿肉粥	(72)
阳起石羊肾粥	(72)
海参小米粥	(73)
枸杞豉汁粥	(74)
山萸肉浮小麦粥	(74)
脊肉粥	(75)
山药乌鸡膏粥	(76)
猪胰乌鸡膏粥	(76)
山药萸肉粥	(77)
二地萸肉粥	(78)
海马小米粥	(78)
海参粥	(79)
海参羊肉粥	(80)
牛乳粥	(80)
羊骨粥	(81)
鹿角胶粥	(82)
枸杞猪肾粥	(83)

鱼肚粥	(84)
菟丝枸杞粥	(84)
雀卵虫草粥	(85)
枸杞虾米羊肉粥	(86)
蚕蛹粥	(86)
皮蛋瘦肉粥	(87)
紫河车粥	(88)
2. 肾脏疾病防治药膳	
胡桃肉芝麻糖	(89)
牡丹皮炖龟	(90)
猪腰煲杜仲	(90)
玉米须煲龟	(91)
白茅根煲黄鳝	(92)
泥鳅炖豆腐	(92)
兔肉煲淮山	(93)
淮山玉竹炖鸽肉	(94)
杜仲核桃炖猪腰	(94)
姜糖鸡	(95)
大蒜鸭	(96)
向日葵煮鸡蛋	(96)
砂仁煮鲫鱼	(97)
乌龟炖猪肚	(98)
鲤鱼煨大蒜	(98)
蚕豆炖牛肉	(99)
青鸭羹	(100)
黑豆鸡蛋粥	(100)
粟米鸡茸羹	(101)
韭菜炒虾仁	(102)

虾仁韭黄炒蛋·····	(103)
凤眼果焗猪尾·····	(104)
栗子焗鸡·····	(104)
虫草蒸老鸭·····	(105)
鸽子饭·····	(106)
盐焗猪腰·····	(106)
芡实莲子炖龙虱·····	(107)
蚌肉炖老鸭·····	(108)
杞子圆肉炖乳鸽·····	(109)
二冬生地炖猪脊髓·····	(110)
苡蓉菟丝炖猪腰·····	(111)
三子炖猪腰汤·····	(112)
人参鹿茸炖乌龟·····	(113)
参茸炖鸡肉·····	(114)
枸杞沙苑炖鸡子·····	(115)
粟米鸽子肉羹·····	(116)
人参炖三鞭·····	(117)
紫河车炖鹿胎·····	(118)
巴戟胡桃炖猪脬·····	(119)
三子炖猪脬·····	(120)
胡豆炖牛肉·····	(121)
苡蓉羊肾羹·····	(122)
杜仲五味炖羊肾·····	(122)
羊肉虾仁羹·····	(123)
参茸枸杞子炖龟肉·····	(124)
熟地枸杞子炖鲮鱼·····	(125)
杜仲煲猪尾·····	(126)
鹿茸炖鸡·····	(127)