

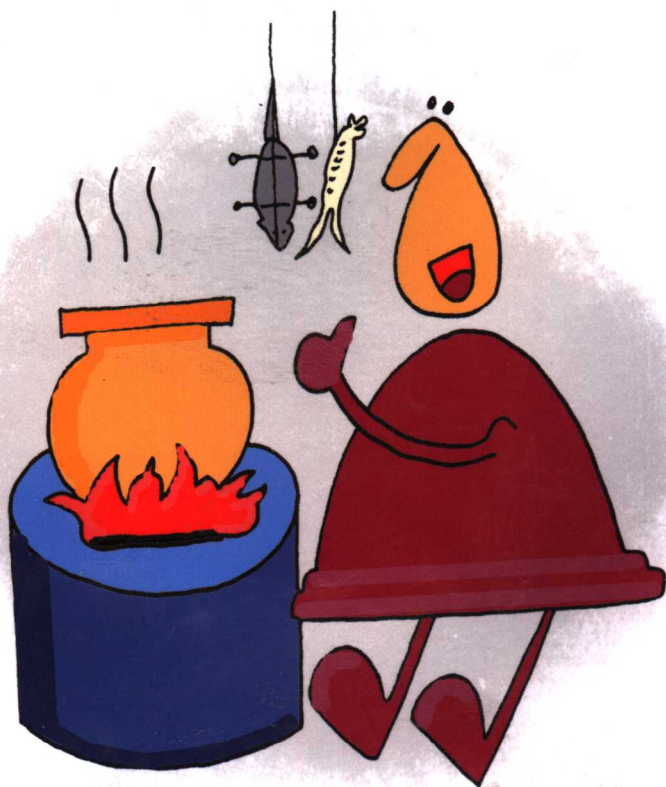
福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

做药膳



顾问 胡子才
总主编 薛星 靳振中 马贵觉

山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础食物

教您学做药膳

JIAONIN XUEZUO YAOSHAN

顾问

杜子才

总主编

薛星 靳振中 马贵觉

副总主编

石龙江 朱小红 张中强
周济龙 闫树娟

本册编著

马福良

山西出版集团

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教您学做药膳 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2007.3
(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)
ISBN 978-7-5377-2932-1

I. 教… II. ①薛…②靳…③马… III. 食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002863 号

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学做药膳

顾 问: 杜子才

总主编: 薛 星 靳振中 马贵觉

出 版: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

E-mail: zyhsxty@126.com

电 话: 0351-4922135 (编辑部)
0351-4922072 (编辑部)

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 9.5

字 数: 126 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

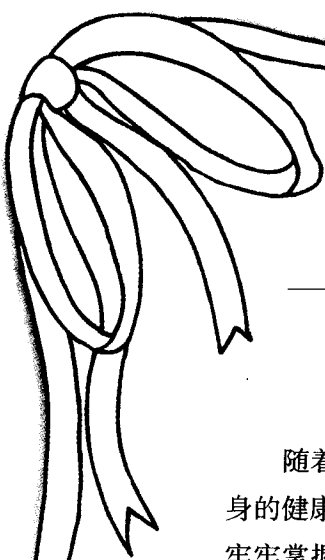
印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1-4 000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-2932-1

定 价: 10.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



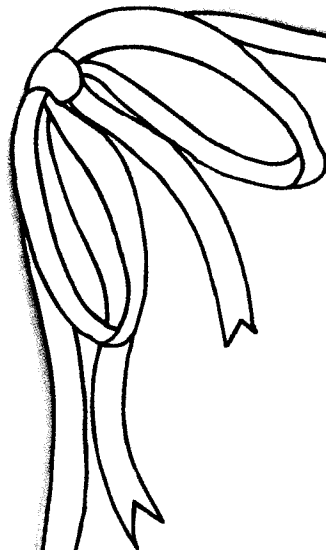
前言

QIANYAN

随着社会经济的飞速发展、人民生活水平的不断提高，人们对自身的健康也更加关注，并充分认识到健康的重要性，“把健康的命运，牢牢掌握在自己的手里”已成共识。但也有不少人常常感叹：“过去穷，什么都吃不起，现在条件好了，想吃什么就能吃什么，为什么毛病反而多了，真不知怎样吃才健康。”这些人往往片面地认为，吃得好就是营养好，营养好了身体才健康，他们不知道这两者之间是根本不能划等号的，他们已进入了吃的“误区”。所以这些人脂肪、热量的摄入量往往严重超标，蛋白质、维生素、微量元素等营养素则摄入不足，饮食过于追求精细，营养搭配不合理。于是肥胖、高血压病、冠心病、糖尿病、高脂血症等“文明病”“富贵病”接踵而来，严重地损害了身体健康。世界卫生组织早就指出：“许多人不是死于疾病，而是死于自己不健康的生活方式。”因而多次提醒人们“不要死于愚昧，不要死于无知”。

那么，何种膳食既美味可口，又有保健防病作用呢？答案是：药膳。因为，药膳是将各种滋补强身、防病保健作用的药物与食物，贯穿在中医药理论的指导下而调配的，它集色、香、味、形、意、效于一身，融中医学、中药学、养生学、营养学、烹饪学、饮食文化于一体的膳食，它能真正做到药借食味，食助药性，相辅相成，变“良药苦口”为“良药可口”，从而达到保健强身、延年益寿的目的，这也就是编写本书的宗旨。

本书共分 16 讲，分别阐述了药膳的起源、发展、特点、作用、烹调方法、配伍及禁忌等内容，着重介绍了气虚、血虚、阴虚、阳虚等各种虚证及老年人高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病及肥胖、便秘、



失眠等病症的药膳防治知识。

作者力求科学性、实用性相结合，故精选了具有独到之处而且效果显著的常用药膳，每首药膳由配方原料、制作方法、功效主治、药膳点评、使用注意五项组成。并列举了中医学的“证”及与之相应的现代医学的“病”，使读者可根据中医的病名及现代医学明确诊断之病名对照选用。

本书的一大特色就是使读者知其然，更知其所以然，故除了介绍常用药膳的制作方法以外，还在“药膳点评”一栏中，对该膳中的各类药、食作了较为详细的功效、主治、古代医家的论述及现代药理研究等中、西医两方面的介绍，使读者进一步了解到该膳中的药、食在方中可起到何种保健防病的作用。使人们吃得放心、吃得明白。此外，对于书中介绍的有关疾病，作了较为详细的饮食原则介绍，使读者一目了然，便于掌握运用。本书内容丰富，通俗易懂，适合中医院校的学生、中医爱好者及有一定文化的读者学习和参考，尤其是对初学药膳的人具有一定的参考价值。

最后需要说明的是，药膳尽管对病前的预防、病中的治疗、病后的康复等各环节有一定的作用，但根据作者的体会，药膳更适宜于病前的预防与病后的康复。药膳绝非是百病皆治的灵丹妙药，因此对于急重症需要抢救的病人，仍需及时到医院就诊治疗，药膳只可作为辅助调养之剂。同时，学做药膳的人，必须掌握一定的中医基础理论，否则，既不懂中医基础理论，又不向中医师请教，而是自己随意地应用药膳，这样不仅达不到保健防病、延年益寿的目的，反而会使毛病加重，产生不良后果。

在本书的编写过程中，得到了都广礼老师的不少帮助，并参阅了同道们的相关文献资料，在此致以深切的谢意。由于时间仓促，作者水平有限，不足之处在此难免，敬请专家们给予赐教，以臻该书进一步丰富和完善。

目 录

MULU

第一讲 药膳发展简史 1

第一节 药膳的概念 1

第二节 药膳的起源与发展 2

第二讲 药膳的特点 9

第一节 以中医理论为指导 9

第二节 以中药学理论为基础
..... 11

第三节 以保养脾胃之气为根本
..... 17

第三讲 药膳的作用及进补须知 18

第一节 药膳的作用 18

第二节 药膳进补须知 22

第四讲 药膳烹调方法及分类 26

第一节 药膳的烹调要求 26

第二节 药膳的烹调方法 28

第三节 药膳的分类 31

第五讲 药膳的配伍及宜忌 35

第一节 药膳的配伍 35

第二节 药膳的宜忌 37

第六讲 补气药膳 43

第一节 定义 43



	第二节 药膳介绍	44
第七讲	补血药膳	52
	第一节 定义	52
	第二节 药膳介绍	52
第八讲	补阴药膳	61
	第一节 定义	61
	第二节 药膳介绍	61
第九讲	补阳药膳	70
	第一节 定义	70
	第二节 药膳介绍	70
第十讲	降压药膳	79
	第一节 定义	79
	第二节 高血压患者的饮食 原则	80
	第三节 药膳介绍	81
第十一讲	降脂药膳	88
	第一节 定义	88
	第二节 高脂血症患者的 饮食原则	89
	第三节 药膳介绍	90
第十二讲	降血糖药膳	97
	第一节 定义	97
	第二节 糖尿病患者的饮 食原则	97
	第三节 药膳介绍	100

第十三讲 防治冠心病药膳 106

第一节 定义 106

第二节 冠心病患者的饮食
原则 106

第三节 药膳介绍 108

第十四讲 通便药膳 115

第一节 定义 115

第二节 便秘患者的饮食原则
..... 116

第三节 药膳介绍 117

第十五讲 减肥药膳 125

第一节 定义 125

第二节 肥胖症患者的饮食
原则 125

第三节 药膳介绍 128

第十六讲 安神药膳 135

第一节 定义 135

第二节 失眠患者的饮食原则
..... 135

第三节 药膳介绍 137

第一讲 药膳发展简史

记忆口诀：

药食配伍叫药膳，中医理论穿其间，
良药可口营养丰，防病治病又延年。

第一节 药膳的概念

药膳是在中医药理论的指导下，将中药与食物相配伍，并运用传统的烹调技术和现代科学技术加工方法，制成的色、香、味、形、效俱佳，具有保健和治疗作用的特殊膳食。因此，它与一般膳食不同，药膳特别强调中药和食物的调配，这里所指的调配，不是人们通常所认为的只是中药和食物的相加，更不是随意凑合在一起。这就需要药膳制作者，必须掌握中医学、中药学、烹饪学、营养学、养生学及中国传统文化等多学科方面的知识，才能真正调配出高水平的药膳食品。

药膳用中药与食物相配后，就能做到药借食味而不伤正，食助药威而效力宏，相辅相成，变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药性能的美味佳肴，它能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。同时由于药食结合，适应证则更为广泛，疗效也更好。如老母鸡汤具有温中补脾，益气养血等作用，如适当配合些黄芪、当归同用，则补益气血的作用更为明显，也更适合气血两虚病人的调养。所以，药膳在保持人体健康、调节生理机能、增强机体素质、预防疾病发生、辅助疾病治疗、促进机体康复及强身健体、延年益寿等方面都具有重要的意义。

当今世界，医学模式已由过去的单纯生物医学演变为生物、心理、社会医学模式，人口老龄化的趋势不断加快，疾



病谱的内容和发病率的序列也发生了新的变化。现代人更多地受到由不良生活方式导致的各种慢性疾病的危害和折磨，世界各国先后出现了以心脏病、脑血管病、恶性肿瘤占据疾病谱前几位的变化趋势。另据 WHO 公布的资料称，在全球每年的患者死亡病例中，约有 1/3 是因药物不良反应引起的，因此人类在回归自然的潮流中正在努力寻求更多的自然疗法，而中国药膳则是世人瞩目的最佳的自然疗法之一，它不仅为我国人民的健康事业做出了重大贡献，同时必将对促进世界卫生保健医学的发展产生深远的影响。

第二节 药膳的起源与发展

药膳在中医学中占有十分重要的地位。根据史料分析，中医药膳经历了漫长的历史发展，药膳的历史发展过程可以分成以下几个阶段：

一、蒙昧时期

药膳历史悠久，源远流长，可追溯到人类社会的最初阶段——原始社会。当时人们过着“茹毛饮血”“饥不择食”的生活，为了生存、繁衍后代，人们在寻觅食物时，免不了误食不合适或有毒的动植物，吃后总会发生剧烈的反应，甚至死亡。

经过长期的生活实践，人们逐渐了解了哪些动植物可以充饥，哪些动植物能够治病，哪些动植物导致中毒、死亡。随着人类社会的发展，人们进一步把一些天然物品区分为食物、药物和毒物。据《山海经》记载，“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒。”生动描写了先民们在寻找食物的过程中避开有毒食物、摄取无毒食物的情况。这样，就初步积累了一些关于食物、药物和一些既能充饥又有治疗作用的动植物的知识。这也是“药食同源”的最早起源，为后世药膳的发展奠定了基础。

燧人氏发明钻木取火，标志着人类从此结束了茹毛饮血的原始状态。火的发明，一方面使腥臊的鱼虾兽肉化为美味可口的食物，从而有了烹饪技术的萌芽和发展。另一方面，

人们也认识到“炮生而熟，令人无腹疾”，它使人得到更丰富的营养，提高了人体的素质和对疾病的抵抗能力，它还使食品更符合卫生的要求。所有这些，对于人类的保健都具有积极意义。

这种由生食到熟食的过渡也是药膳由萌芽到形成雏形的一个重要因素。

二、萌芽时期

中医药膳萌发于夏、商、周及春秋时期。夏朝是传说中的第一个王朝，这一时期的生产力水平有了相当的提高，在这种历史条件下，发明了酒。相传仪狄曾作酒献与夏禹品尝以健体。《诗经·风·七月》所谓“为此春酒，以介寿眉”，赞誉酒有延缓衰老、益寿强身的作用。至商代，宰相伊尹精于烹调，著《汤液经》，以烹调之法疗疾。晋代皇甫谧《甲乙经·序》说：“伊尹……撰用本草，以为汤液。”《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”“阳朴之姜，招摇之桂。”这里不仅阐述药膳烹调技术，同时指出姜桂既是食物，又是药物，不仅是调味品，而且是温胃散寒的保健食品。由此可见，以此烹调而成的汤液，既可为食品，又可为汤药，已经具有药膳的雏形了。

至周代，我国已进入奴隶制社会，人们对饮食已经开始讲究，由于生产力的发展，各行业的分工也较细，尤其是在统治者中已经建立与饮食有关的制度与官职。《周礼·天官》所载的四种医之中，食医居于疾医、疡医、兽医之首。食医的职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”，专职从事饮食调节工作，独为伺候帝王，以此来主持“养护之道”。可见当时已明确了饮食与健康的关系，药膳的发展已进入萌芽阶段。

三、奠基时期

经过长期实践所积累的经验，使药膳的知识逐渐向理论的阶段过渡。如春秋战国时期的《黄帝内经》不仅是我国现存最早的一部重要医学著作，而且也是我国古代的百科全书。内容包括哲学、气象学、医药学、解剖、药膳等。该书奠定



了祖国医学的理论基础，对饮食养生和饮食治疗也作了较为系统的论述，如《素问·藏气法时论》提出：“毒药攻邪，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。”认为药疗与食疗对人体各有所长，互相配合才能达到治疗作用。最早记载用药膳治病的也首推《黄帝内经》，书中载方 13 首，其中内服方有 10 首，而内服方中竟有 6 首为药膳方剂，说明了药膳疗法的重要性，为后世药膳的理论和应用奠定了理论基础，提供了实践经验。其中最典型的药膳如乌贼骨丸，用于治疗血枯病，配方中有茜草、乌贼骨、麻雀卵、鲍鱼汁，将前三味共研为丸，鲍鱼汤送下，真可谓美味佳肴。

我国最早的一部药物学著作《神农本草经》，载有很多既是药物又是食物的品种。如薏苡仁、大枣、芝麻、藕、山药、蜂蜜、莲米、核桃、桂圆、百合、柑橘等，都列为具有“轻身延年”功效的上品药。

东汉名医张仲景在我国药膳学的发展史上做出了一定贡献，他发明了桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤、瓜蒂散、猪肤汤等药膳名方，注重药食结合。如桂枝汤服后，宜“啜热稀粥一升以助药力”。并特别重视饮食宜忌，在《金匮要略》“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专篇中，对“食禁”作了专门阐述，对饮食卫生提出了严格要求，如“凡肉及肝，落地不着尘土者，不可食之”“肉中有朱点者，不可食之”。

四、形成时期

在奠定理论的基础上，魏晋以后，理论与实践相结合，药膳学逐渐成为一门独特的学科，在这一阶段的医药著作中有充分的反映。

东晋时期葛洪提出用豉、牛乳、羊乳、鲫鱼、胡麻酒等治疗脚气病。经现代研究证明，上述食品都富含维生素 B，是治疗脚气病的最佳食物。此外，他还提出梨去核捣汁，和其他药服用，治咳嗽；蜜水送炙鳖甲散下乳；青雄鸭煮汁治疗水肿病；小豆饭、鱼治疗大腹水病等，类似用法比比皆是。

南北朝时期，陶弘景在他所著的《本草经集注》中记载

了大量药用食物，诸如蟹、鱼、猪、麦、枣、豆、海藻、昆布、苦瓜、葱白、生姜等日常食物及较罕见的食物，总共100多种，还比较深入地提出食物禁忌和食品卫生注意事项，如提出“鳖目凹者不可食”“生鱼目赤不可作鲙”以及食物相克的实例，如白羊与雄鸡、羊肝与乌梅及椒等。

唐代孙思邈著有《备急千金要方》一书，内容非常丰富。其中第二十六卷“食治篇”，是现存最早的药膳专篇。该书卷首为序论，然后分果实、菜蔬、谷米、鸟兽（附虫鱼）等四类，详细介绍了食治理论和具有食疗作用的谷、肉、果、菜等食物154种。他创制了很多药膳名方，并提出了不少真知灼见的食治原则，孙氏认为“不知食宜者，不足以全身；不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气”“君父有疾，期先命食以疗之；食疗不愈，然后命药”，并强调：“若能用食平疴，适情遣疾者，可谓良工，长年饵生之奇法，极养生之术也。夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”孙氏列药膳方剂17首，其中的茯苓酥、杏仁酥就是抗老延龄的著名药膳方剂。同时他又用羊肉黄芪汤治疗虚弱，这与东汉张仲景的当归生姜羊肉汤相同，都是补血治虚的要方。

在这个基础上，唐代出现了我国现存最早的一部以食疗命名的药物学专著《食疗本草》，作者孟诜，原书已佚，仅有残卷和佚文（散见于《证类本草》等书中）。孟诜在《千金·食治》基础上，进一步增补了食物药241种，写成了《补养方》一书，后经其弟子张鼎改写为《食疗本草》，共收载药物227种，分别介绍了食物的性能、效用、烹调方法及进食原则等，大都具有实用价值。

唐代王焘所撰《外台秘要》共录方6000余首，其中也不乏药膳名方。如用杏仁煎治疗咳喘久嗽，方中有杏仁、椒、蜜、姜汁、猪肾等；用干姜和杂面作烧饼，姜汁调蜜治寒痢；用小豆汁治卒下血；用谷皮煮粥法防治脚气病等。这些药膳方至今仍是常用的药膳方。书中对于食物禁忌的叙述尤其详细，大多数病症的治疗都列出明确的禁忌，包括忌食生冷、油腻、荤腥、酒等，这些都是通过长期实践取得的宝贵经验，



使唐代对药膳治病、防病的经验总结向前推进了一步。

五、丰富时期

北宋官修的几部大型方书中，药膳颇受重视。如《太平圣惠方》及《圣济总录》这两部书中，都专设“食治门”。前书载有 28 种疾病的药膳疗法，值得注意的是，药膳的粥、羹、饼、茶等剂型出现。其中尤以粥用得最多，如鲍鱼粥、黑豆粥治水肿；杏仁粥治疗咳嗽等。此外，还有豉粥、粳米桃仁粥、薏苡仁粥等，表明粥在宋以后的药膳中已占据主要地位。

这一时期，出现了药膳治疗老年病的专著，如陈直的《养老奉亲书》，全书载方 231 首，其中药膳方剂达 162 首。陈氏说：“缘老年之性，皆厌于药，而喜于食。”“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”“贵不伤其脏腑也”。书中对老人患病所采取的许多食治之法独具匠心，对后世老人养生保健具有深远的影响。《圣济总录》在药膳治法和剂型上，都有新的突破，共有药膳方剂 285 首，不仅有药粥、药羹、药饼，而且还有酒、煎、饼、面、饮、散、汁等的制作方法。如，该书对虚劳补益的薏苡饼方制法时说：“取薏苡仁，热水淘，捣罗如做米粉法，以枣肉、乳汁拌和，作成如蒸饼大，依法蒸熟，随性食之。”我国药膳学发展至此，从食疗、食治发展到食补，已成为防治老年病和抗老益寿的专门学科。

元代饮膳太医忽思慧编写了专著《饮膳正要》。该书从营养的观点出发，阐述了饮食营养与健康的关系，如饮食卫生、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮食避忌、四时所宜、五味偏走等。他还提出：“夫安乐之道，在乎保养……故善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多。”强调正常人应加强饮食卫生、营养调摄以预防疾病，这些论述在古典医著中实为少见。书中载药膳菜肴 94 种、汤类 35 种、抗衰老药膳方 29 首，不仅介绍了食物烹调 and 饮食合理搭配的方法，而且还阐述了膳食中加入各种性能的中药后对人体机能和不同疾病的作用，是自唐以来的一部较完整的营养学专著。

六、全面发展时期

明清时期，药膳学又有了进一步发展。李时珍《本草纲目》记录了我国历代食疗的佚文，其中有孟诜著的《食疗本草》、陈士良著的《食物本草》、吴瑞著的《日用本草》等。书中收录了众多药膳，仅治病充饥的药粥就达42种，药酒多达75种，将大量的食物正式列入书中。如在卷三、卷四“百病主治药”中，对一百几十门病证的治疗，提供了数百个药膳方剂。为后世研究药膳学的形成、发展和历史渊源提供了丰富的历史资料。对药膳的调剂，这一时期也有新的发展，如徐春甫的《古今医统大全》，在该书第98卷中，记载了各类饮食，如茶、酒、汤、醋、酱油、蔬菜、肉、鲜果、酪酥、蜜饯等等的制作方法，大多符合营养学的要求。

清代名医叶天士亦十分重视食养，提出了“胃喜为补”的论点，并创制了“五汁饮”（由甘蔗、梨、鲜芦根、生荸荠、生藕汁调和而成，是养胃阴、生津液的有效食疗方）。明清时期对老年人的药膳特别重视。其中较有名的如高濂的《遵生八笺》记载适合老年人的饮食颇为详尽，如粥类38种、汤类32种。清代曹慈山的《老老恒言》尤其重视老年人的药膳防病养生，对老年人的食粥论述最详，曾提出“粥能益人，老年尤宜”，指出药粥可分三品，上品“气味轻清，香美适口”，中品“少逊”，下品“重浊”，并且提出“老年有竟日粥，不计顿，饥则食，亦体强健，享大寿”。

此外，这一阶段还有一个突出的特点，即提倡素食的思想得到进一步的发展。早在《黄帝内经》时期，人们就已经注意到偏嗜偏食，尤其是高脂饮食的危害，认为“膏粱之变，足生大丁”。以后历代都在饮食禁忌方面注意忌食荤腥油腻，但在部分地域、人群中，油腻荤腥的比例依然较大。随着时间的推移，过食油腻已经引起医家们的注意，因而明清时期强调素食的著作也相应增多了。如卢和的《食物本草》主张农家应多种黄谷，认为谷物蔬菜有益人体，可使肠胃畅通，认为“五谷乃天生养人之物”“诸菜皆地产阴物，所以养阴，固宜食之……蔬有疏通之义焉。食之，则肠胃宣畅无壅滞之患”。薛宝辰所著《素食说略》，内容也很丰富多样，对菌类



叙述尤详。这些思想不仅使营养学思想得到深化，也大大推进了养生学的发展。

纵观古今，中医药膳内容丰富，源远流长。据初步统计，从汉代到清末，有关这方面的著作达 300 多部，而散见于诊籍、医案、医话及其他著述中，有关药膳的内容更是举不胜举。我们应该努力发掘，加以整理，使药膳内容更加充实、完善和发展。然而，对任何事物的发展均须以“两分法”的观点看待，有相当数量的药膳尚属临床经验，虽有较好的疗效，但尚缺乏理论上的提高，我们应该把这门科学发展到一个新的高度，更好地为中国人民和世界人类健康服务。

第二讲 药膳的特点

记忆口诀：

整体辨证要记牢，中医理论为指导，
四气五味为基础，脾胃之气照顾好。

第一节 以中医理论为指导

药膳以中医理论为指导思想，所以运用药膳必须掌握中医理论，突出中医特色：

一、整体观念

中医学认为宇宙万物是一个整体，人体作为宇宙万物中的一个子系统也是一个有机的整体。构成人体的各脏腑、组织在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互制约、相互为用，在病理上相互影响。而生理、病理的变化又与所生存的自然环境的变化密切相关，即古人所说的“天人相应”。中医药膳同样十分重视人体自身的完整性、统一性及其与自然界的协调性。人体内环境与自然环境间呈动态平衡，若因内外环境的改变或致病因素的干扰，破坏了平衡，即可能会引起疾病的发生。如四时气候的变化，对人体的生理功能、病理变化均产生一定的影响，故应用药膳治疗时，要注意气候的特点。春为四时之首，大自然阳气初生，春季万物萌发，人体阳气也随之向上、向外疏散。机体以肝主疏泄为特征，为顺应自然，饮食宜选疏泄升散的药膳。夏季自然界阳气最盛，炎热酷暑，腠理开泄，易耗气伤津。机体以心喜凉为特征，又因暑多挟湿，饮食宜选解暑生津、健脾化湿的药膳。秋季凉爽干燥，万物肃杀，燥邪当令，容易出现咽燥、鼻燥、燥咳、皮肤燥痒之疾患。机体以肺主收敛为特征，饮食宜选滋阴润肺的药膳。冬季天寒地冻，万物收藏，机体以肾脏阳

第二讲