

春季版

◎ 彭铭泉 主编

大众四季

药

DAZHONG SIJI YAOSHAN CHUNJIBAN

膳



四川科学技术出版社

大众四季

药膳

春季版

主编：彭铭泉
作者：彭铭泉 赖得辉
彭 斌 彭 莉
彭 红 彭年东
侯 坤 郑晓妹
制作：彭铭泉 李彦位
赖得辉



• 四川科学技术出版社 •

图书在版编目(CIP)数据

大众四季药膳(春季版)/彭铭泉主编. — 成都:四川科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5364-5140-7

I. 大… II. 彭… III. 食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101359 号

大众四季药膳(春季版)

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
摄 影 徐捷 等
封面设计 四川新设计公司
版面设计 四川新设计公司 翁宜民
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印张 5.125 字数 100 千
印 刷 四川彩色印刷制版中心
版 次 2003 年 1 月成都第一版
印 次 2003 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 28.00 元
ISBN 7-5364-5140-7/R·1114

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系
地址/成都市盐道街3号
邮政编码/610012



彭铭泉教授及弟子李彦位

作者简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。主任药师、教授，中国药膳研究会常务理事。于1980年10月1日，创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著了《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《中国药膳大典》、《药膳药物实用大全》、《愈吃愈聪明——简易药膳》、《孕妇小儿保健药膳》、《中老年人保健药膳》、《中国药膳菜谱》等50余部药膳专著，这些药膳专著都成为畅销书，有的获国家、省市优秀图书奖，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心研讨，撰写了药膳专著，使祖国医药学中零星的食疗资料系统化、科学化、大众化，

为祖国创新一门学科——中国药膳学，给我国中医药学和烹饪学结合填补了一个空白。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，用于保健食品工业中去。如虫草鸡、双鞭壮阳汤、排石饮、固肾酒等，解除了许多患者的疾苦，一些产品销售到海外地区和日本，深受欢迎。

为后继有人，彭教授还亲带弟子，传授其药膳制作和药膳炮制技术。目前已有国内外弟子131名，这些弟子都在国内外发挥其应有的作用。

1990年，彭教授应日本富山大学难波恒雄教授的邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1991年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。

· 前 言 ·

中国药膳，源远流长，是中华民族之瑰宝，它为中华民族的健康、民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。

四季五补理论，古代许多中医药家都有精辟论述。例如，元代忽思慧著《饮膳正要》一书说：“春气温，宜食麦以凉之。夏季热，宜食菽(绿豆)以寒之。秋气燥，宜食麻(芝麻)以润其燥。冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”为此，笔者特编写《大众四季药膳》这套书，奉献给读者，希望大家参照制作食用，有一健康身体，更好工作与学习，为振兴中华，建设我们强大的祖国作贡献！

本套书中按春、夏、秋、冬四个季节分册编写，图文并茂，每道药膳有配方、功效、适应症、制作方法、秘诀编写，内容翔实，读者一看就懂、会做。

书中所写的药膳菜品，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，按季节科学配伍。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在中药店都可购到，所用辅料如肉类、蔬菜，在集贸市场易于购得。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；该书既有传统医学的内涵，又是一本推广药膳科普读物，还是有实用价值的收藏版本。本套丛书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您健康的朋友。

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，请到中药店购买炮制好的药物。

本书适用于一般家庭成员、保健制品工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。我的弟子李彦位参与药膳菜品的制作，在此，表示衷心地感谢！

彭铭泉

2002年7月1日

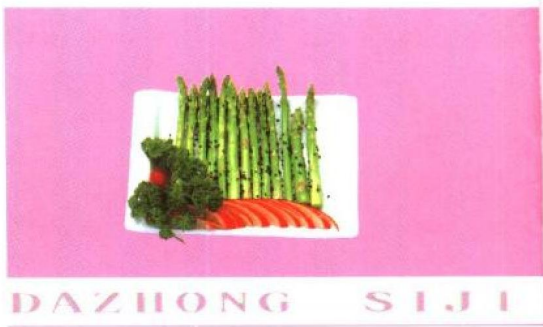
于成都同仁堂御膳宫



大众四季药膳

春季版

目录



概说

一、四季五补

二、四季施膳

三、五宜与五味

四、四季对食物的选择

五、四季辨证施膳

枸杞木耳炒肉丝 9

天冬莲子烧鱼翅 11

枸杞炒兔丝 13

银耳昆布子鸭煲 15

莲子菊花蒸鲍鱼 17

蜜汁胡萝卜 19

归芪鸡煲 21

薏苡烧田螺 23

槟榔枸杞蒸鱼翅 25

参麦团鱼 27

大云煮大虾 29

麦冬杏仁猪肺煲 31

枸杞卤肉 33

川明参炒兔丁 35

豆蔻炸瘦猪肉 37

牛膝炒鸡丝 39

莲子炸排骨 41

二冬烧里脊 43

莲子茯苓炒鸡丁 45

白果乌鸡煲 47

血藤炸鸭肝 49

豆蔻馒头 51

玉竹炒心片 53

巴戟炒小龙虾 55

锁阳煮大虾 57

酯酒红枣 59

西洋参蒸乌鸡 61

玉竹卤心子 63

天麻卤鹌鹑 65

茯苓烧鲩鱼 67

首乌肝片 69

天冬烧鲳鱼 71

茴香卤蛋 73

当归蒸鱼头 75



YAOSHAN CHUNJIBAN MULU

红花炸鳗鱼·····	77
党参炒肚片·····	79
豆蔻排骨煲·····	81
芡实炖子鸡·····	83
菊花明参烧乌鸡·····	85
芡实红枣糕·····	87
天麻红枣鲩鱼煲·····	89
红杞拌高笋·····	91
山楂肉干·····	93
桃仁海鲜煲·····	95
天冬蒸鱼肚·····	97
莲子菊花炒豆芽·····	99
菊花山药猪肘煲·····	101
莲子炸猪肚·····	103
山药烧鸡翅·····	105
淮山烧鹌鹑·····	107
川明参炒鱼肚·····	109
虫草烧鸭块·····	111
大蒜马齿苋·····	113
桂香肘片·····	115
内金卤猪肝·····	117

大茴煮黑豆·····	119
天冬卤兔腿·····	121
黑芝麻拌芦笋·····	123
枸杞拌高笋·····	125
天麻松鼠鱼·····	127
黑芝麻炸大虾·····	129
天冬海椒蒸瓜方·····	131
党参拌黄花·····	133
百合蒸丝瓜·····	135
荷叶粉蒸鸡·····	137
黑芝麻拌豇豆·····	139
归芪烧子鸡·····	141
玉竹卤子鸡·····	143
红花蒸鱼片·····	145
生姜浙贝蒸鱼头·····	147
天麻烧鲳鱼·····	149
党参烧田螺·····	151
枸杞红枣烧子鸡·····	153
川贝雪梨·····	155
人生枸杞酒·····	157
桑椹酒·····	157



一、四季五补

我国古代就有四季五补的理论。中医讲究“阴阳”、“五行”，十分重视气候变化与人体的关系。按季节为春、夏、秋、冬，但由于季节较长的是夏天，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。古人以这一理论为指导人们膳食的原则。

我国元代，忽思慧撰写的《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。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，所用药膳有首乌肝片、枸杞木耳炒肉丝为好。夏日炎热，人体喜凉，五脏属心，称为清补，宜食用绿豆粥、银花茶等。长夏，气候潮湿，天气由热转凉，五脏属脾，称为淡补，宜食用虫草鸭子、苡仁肘子、茯苓包子、三蛇酒等。秋天，气候凉爽，五脏属肺，称为平补，宜食用参麦团鱼、二仁全鸭等。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，宜食用双鞭壮阳汤、龙马童子鸡、生姜当归羊肉汤等。另外，还有四季皆宜的饮膳，如豆蔻馒头、茯苓包子、人参汤元、银耳羹等。

只要遵照四季五补的理论，来指导人们食用药膳，就会起



到保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

二、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规律。《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。”陈纪云说：“百病横天，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年。”

春天，“万物生长向上，五脏属肝，正需补肝，称为升补，宜饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦初”。这就充分说明饮食有节，可增寿延年；饮食不节，则易致病。汉代张仲景明示：“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“主身者神，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，指出了“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，根据四时季节，进补其味，既不使当旺之气过于亢盛，又不使所克之气有所分伐。

刘完素还提出了以臊焦香腥腐五气助其所克之气，他说：“是以圣人春木旺以膏香助脾；夏火旺以膏腥助肺；金用



事，膳膏臊以助肝，水用事，膳膏膻以助心；所谓因其不胜而助之也。”刘氏的这一理论，对四季施膳奠定了理论基础。

三、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，人们在不同的季节，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。《素问·脏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。这里说的五谷，是指麻、麦、秫米、稻、豆等粮食；五菜，是指韭、薤、葵、葱、藿等蔬菜；五果，是指李、杏、枣、桃、栗等水果；五畜，是指狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、猪肉等肉类。因此，人们四季所食用的主食、副食，都是利用以上谷物、肉类、蔬菜、水果配制而成。

《素问·生气通天论》说：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”饮食的重要作用，在于“谷不入，半日则气衰，一日



则气少矣”。

人们在四季进餐饮膳时，要注意饮食有节，才能收到较好的效果，否则还会带来一些副作用。《素问·痹论》说：“高粱之变，足生大疔”。《素问·五脏生成篇》说：“多食咸，则脉凝泣而变色。”因此，在用饮膳时，一定要根据自己身体的状况、气候变化情况、食物的性味等，加以选择食用，才能收到较好的功效。

四、四季对食物的选择

春夏秋冬是自然界出现的现象。就其气候而论，春天温和，夏天炎热，秋天干燥，冬天寒冷。人们所需的营养，就必须适应自然界的规律，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，那么就会出现热症。反之，冬天天气寒冷，人体喜热，若食用寒凉食物，牡蛎肉、团鱼肉，那么就会出现寒症。所以，人们对食物的选择应注意它的性味，合理的食用。

温热食物，有狗肉、牛肉、鸡肉、龟肉、羊肉、雀肉、虾肉、白花蛇肉，乌梢蛇肉等；黄豆、蚕豆、刀豆、淡菜、胡萝卜、葱、蒜、椒、韭菜、芥菜、油菜、香菜、胡椒等；红糖、糯米、面粉、羊乳等。

寒凉的食物，有猪肉、团鱼肉、牡蛎肉、鸭肉、兔肉、鹅肉等；菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、冬苋菜、竹笋、黄瓜、苦瓜、茄子、冬瓜、紫菜等；梨、西瓜、柑、橙、柚、柿子、大麦、小麦、绿豆、小米、白砂糖、牛乳、生蜂蜜等。

平性的食物，有鲤鱼肉、墨鱼肉；赤小豆、黑豆、豇豆、四季豆、丝瓜、木耳、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花、鸭蛋、杏仁、葡萄、桃子、无花果等。



就其根据四季服用饮膳食物来说，也是有要求的。

春天食用的饮膳菜肴。有清炒竹笋、拌虾仁茼蒿、玫瑰花烤羊心、首乌肝片、丁香鸭、果仁排骨、莲子猪肚、泥鳅豆腐、川贝雪梨等。

夏天宜食的饮膳菜肴，有荷叶凤脯、参麦团鱼、银杏蒸鸡、天麻鱼头、虫草鹌鹑、荷叶粉蒸鸡、参芪鸡条、砂仁鲫鱼、大蒜烧茄子、翠皮爆鲜鱼等。

秋天宜食的饮膳菜肴，有雪花鸡汤、黄芪猴头汤、红杞田七鸡、龙马童子鸡、阳春肘子、神仙鸭、苡仁炖猪蹄、九月肉片、枸杞肉丝、淮药芝麻酥等。

冬天宜食的饮膳菜肴，有双鞭壮阳汤、杞鞭汤、十全大补汤、鹿鞭壮阳汤、乌鸡白凤汤、当归生姜羊肉汤、乾坤蒸狗、参杞羊头、桃杞鸡卷、芝麻兔、核桃仁炒韭菜等。

唐代名医孙思邈认为，人们应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，秋季宜服黄芪汤，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，人们选择服食不同的食物、药膳菜肴、药物是十分重要的，才会达到强身健体、防病治病、延年益寿的目的。

五、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，所有的寒凉的食物都适合每一个人在夏天食用，因此，食用时一定考虑四个因素：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、病理变化的均产生一定的影响，在选择饮膳时，应加以注意。如



长夏阳热下降，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，是在不同的地区，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，则宜选用药量重，效力强的；而在东南温热地区，则选择药量轻，效力稍弱的用之。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，多患虚证，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，用八珍汤等。

以上使用饮膳时注意四个因素，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。

人们无论有病或无病，在选用饮膳时，都要注意辨证施膳。例如，在阳气发生的春季，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，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。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，宜选用芝麻兔、软炸淮山兔、香油蜂蜜等油脂膳食。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。

下面对适宜于春季食用的药膳、结合图片进行阐述。



【枸杞木耳炒肉丝】

配方：

枸 杞 子	20克	黄 瓜	30克
猪 瘦 肉	250克	料 酒	10克
黑 木 耳	30克	红樱桃	8个
莴 苣	50克	姜	5克
红柿子椒	20克	葱	10克
盐	3克	味 精	3克
素 油	35克	芡 粉	25克

功效：

滋肾，润肺，补肝，明目。适用于肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精，面色无华等症。

制作：

1. 将枸杞子去果柄、杂质，洗净；黑木耳用温水发透，切成丝状；莴苣去皮，切4厘米长的丝；红柿子椒洗净，去籽、筋，切细丝；黄瓜切圆片，备用。
2. 姜切片，葱切段；豆粉用水搅匀备用。
3. 猪瘦肉洗净，切4厘米长的肉丝，用水豆粉抓匀，备用。
4. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜葱爆香，随即下入猪瘦肉丝、料酒，炒变色，加入黑木耳丝、莴苣丝、红椒丝、盐、味精炒熟，加入枸杞子，略炒。装入盘内。
5. 黄瓜片摆在盘的周围，放入红樱桃装饰即成。

秘诀：

菜炒熟后，放入枸杞子，枸杞子质似水果，亦可生食，故不可与菜同时下锅，否则枸杞子不仅色淡无光，而且形烂不完整，影响该药膳的美观形象。

春



