



四季药膳

青春痘

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，
 禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。
 秋气燥，宜食麻以润其燥，
 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。



责任编辑 孟兰琳 刘培英 责任校对 王学莉 整体设计 赵洛育

彭铭泉 主任药师，退休前系四川省成都市中药材公司总经理、党委书记。曾任中国保健食品协会顾问、四川省保健协会副会长、成都药学会药膳专业委员会主任委员。现任中国药膳研究会常务理事。

作者潜心研究中医药膳多年，曾撰写出版过《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《中国药膳大典》、《中国药膳》、《天府药膳》、《大众药膳》。



脂肪肝四季药膳

糖尿病四季药膳

肠胃病四季药膳

失眠四季药膳

醒脑提神明目四季药膳

乌发护发四季药膳

高血压病四季药膳

抗癌防癌四季药膳

青春痘四季药膳

不孕不育补肾壮阳四季药膳

肝脏病四季药膳

润肺止咳四季药膳

瘦身美白四季药膳

肾脏病尿路病四季药膳

心脑血管病四季药膳

痛风病四季药膳

更年期四季药膳

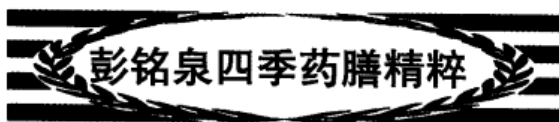
ISBN 7-80641-647-1



9 787806 416471 >

ISBN 7-80641-647-1/T8

定价：11.00元



青春痘四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春痘四季药膳/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 7-80641-647-1

I. 青… II. 彭… III. 痤疮—食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087995 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:郑州文华印务有限公司

开本:850mm × 1 168mm 1/32

印张:6

字数:154 千字

印数:1-4000 册

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-647-1/TS·060

定价:11.00 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。

— F — 冬 — 夏 — 春 — 秋 —

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,五脏才可得以补养。

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,都应注意辨证施膳。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

青春痘又名痤疮,常见于青春期男女,这是因为这个时期的青年人血热偏盛,加之性激素分泌旺盛所致。

预防和治疗青春痘的食疗药膳历史悠久,民间有许多验方、偏方,用之有效,所以历经千年而不衰。我国古代有关医学书籍中也载有许多治疗青春痘的方剂。中医药膳食疗治疗青春痘的药物多有清热凉血、清热解毒、清热燥湿、利水渗湿的作用,用这些药物与食物巧妙地结合,可收到较好疗效。

本书所载药膳方剂,既有古方,又有创新;每个配方都根据药食的性味、功能、特点进行科学配伍;对每道药膳既介绍其配伍、功效与应用,又介绍了制作方法,内容翔实,照方制作,即可收到较好的效果。

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。对某些须经炮制才能入膳的中药,一定要按书中所述进行炮制后再用。因每个人的身体情况不同,最好在医师的指导下选用药膳,这样才能收到较好的疗效。

作者

目录

春

- | | |
|--------------|--------------|
| 黄芩山栀饮 /2 | 白果沙参饮 /3 |
| 白果粥 /4 | 山药菠菜汤 /5 |
| 玉竹炖猪心 /6 | 菊花枇杷叶粥 /7 |
| 荸荠苡仁粥 /8 | 海藻粥 /9 |
| 山楂荷叶粥 /10 | 桃仁贝母粥 /11 |
| 海带玫瑰花炖白鸭 /12 | 海浮石饮 /13 |
| 枳实饮 /14 | 冰糖百合饮 /15 |
| 苡仁荷叶汤 /16 | 山楂荷叶煮香蕉 /17 |
| 荷叶苡仁煲冬瓜 /18 | 马齿苋拌鱼腥草 /19 |
| 玉米杏仁粥 /20 | 山药烧胡萝卜 /21 |
| 白茅根饮 /22 | 白茅根麦冬饮 /23 |
| 白茅根瘦肉粥 /24 | 白茅根蒸蛋糕 /25 |
| 荷叶菊花饮 /26 | 荷叶赤小豆粥 /27 |
| 荷叶炒豆芽 /28 | 荷叶蒸鸡脯 /29 |
| 芦根雪梨饮 /30 | 芦根炒芹菜 /31 |
| 山楂煮肉片 /32 | 参芪蚂蚁饮 /33 |
| 土茯苓蚂蚁蒸乌鸡 /34 | 土茯苓当归蚂蚁酒 /35 |
| 土茯苓蚂蚁山药饮 /36 | 月季蚂蚁银耳羹 /37 |
| 川明参黄芩乌鸡煲 /38 | 黄连木通饮 /39 |
| 水牛角饮 /40 | 牛黄饮 /41 |
| 水牛角大黄饮 /42 | 麦冬冬瓜汤 /43 |
| 麦冬绿豆粥 /44 | 杏仁粥 /45 |

甘草大蒜烧茄子 /46

二草苡仁冬瓜盅 /48

二草饮 /50

鱼腥草绿豆汤 /52

墨鱼甘草汤 /54

白菊花月季花竹荪汤 /56

花炒肉片 /58

车前草黄瓜汤 /47

三草饮 /49

海带绿豆汤 /51

蒜泥拌鱼腥草 /53

绿豆银耳羹 /55

月季花白菊花粥 /57

夏

三黄饮 /60

金银花生地饮 /62

地肤花粉饮 /64

银花炖雪梨 /66

山药苡仁荷兰豆粥 /68

金银花饮 /70

金银花枸杞粥 /72

金银花拌黄瓜 /74

红花丹参炒丝瓜 /76

苡仁菊花饮 /78

苡仁枸杞粥 /80

苡仁蒸冬瓜 /82

防风红枣饮 /84

防风烧茄子 /86

赤芍玉米粥 /88

赤芍炖鲜藕 /90

鱼腥草蜂蜜饮 /92

山楂炖鲜藕 /94

川芎荆芥饮 /61

地丁连翘饮 /63

银花炖龙眼 /65

金银花炖柠檬 /67

苡仁荷兰豆粥 /69

金银花菊花饮 /71

金银花大枣粥 /73

红花粥 /75

红花菠菜面 /77

苡仁红枣饮 /79

苡仁土豆炖排骨 /81

苡仁炒白菜 /83

防风炖雪梨 /85

赤芍红糖饮 /87

赤芍槟榔粥 /89

白芍蒸鹌鹑 /91

山楂竹荪汤 /93

苡仁鲜藕炖排骨 /95

- | | |
|--------------|---------------|
| 苡仁炖猪蹄 /96 | 苡仁煮丝瓜 /97 |
| 苡仁黑木耳炖肉 /98 | 山楂丝瓜汤 /99 |
| 山楂苡仁汤 /100 | 山楂黄花汤 /101 |
| 山楂炖鸡翅 /102 | 山楂炒菠菜 /103 |
| 山楂煮荸荠 /104 | 山楂炒鱿鱼 /105 |
| 山楂炖鸭梨 /106 | 山楂拌花菜 /107 |
| 山楂炒土豆丝 /108 | 蜂蜜香油汤 /109 |
| 连翘知母饮 /110 | 白术厚朴饮 /111 |
| 冰糖炖无花果 /112 | 绿豆甘草炖白鸭 /113 |
| 绿豆甘草煲米饭 /114 | 绿豆甘草汤 /115 |
| 绿豆苋菜粥 /116 | 白菊花红花煮牛乳 /117 |
| 白菊花蒸蜂蜜 /118 | 玄参白菊花煮鱼片 /119 |

秋

- | | |
|-------------|--------------|
| 荷叶芝麻粥 /121 | 鱼腥草芦根饮 /122 |
| 鱼腥草猪肝粥 /123 | 鱼腥草桂圆粥 /124 |
| 鱼腥草炒萝卜 /125 | 土茯苓糕 /126 |
| 白果杏仁饮 /127 | 白果莲子粥 /128 |
| 白果蒸猕猴桃 /129 | 山楂银耳 /130 |
| 山楂炒豆芽 /131 | 山楂拌白菜 /132 |
| 山楂排骨 /133 | 山楂烧豆腐 /134 |
| 山楂炒里脊 /135 | 山楂荷叶肉丝汤 /136 |
| 山楂鸡蛋汤 /137 | 山楂煮鲤鱼 /138 |
| 山楂玉米须汤 /139 | 山楂炒莴苣 /140 |
| 苡仁炖海带 /141 | 苡仁煮鲤鱼 /142 |
| 苡仁炖田螺 /143 | 苡仁炖蛤蜊肉 /144 |
| 苡仁炖鹌鹑 /145 | 苡仁炖乌鸡 /146 |

苡仁炖豆腐 /147
地肤子煮羊奶 /149
地肤子白扁豆炖白鸭 /151
白菊花月季花煮羊乳 /152

凉拌三丝 /148
地肤子炖白鸭 /150
地肤子炖白鸽 /152

冬

玄参红花粥 /154
荷花蜜汁梨 /156
苡仁绿豆汤 /158
清热解毒饮 /160
山药扁豆饮 /162
无花果煮牛奶 /164
地肤子炖白羊肉 /166
莲子白菊花火锅 /168
红花枸杞粥 /170

荷叶苡仁煲冬瓜 /155
金银花肉片汤 /157
参地饮 /159
清心饮 /161
益母甘草茶 /163
无花果炖大枣 /165
白果仁地肤子炖白羊肉 /167
红花银耳炖燕窝 /169

附:青春痘四季药膳常用药物功效简介

白茅根 /172
鱼腥草 /173
金银花 /174
山楂 /175
苡仁 /176
荷叶 /177

土茯苓 /172
绿豆 /173
无花果 /174
赤芍 /175
菊花 /176
红花 /177



黄芩山栀饮

●●配方●●(1 人份,1 次量)

生黄芩·····15 克

黄连·····5 克

生大黄·····15 克

白糖·····30 克

茵陈·····25 克

苡仁·····20 克

生山栀·····15 克

●●功效●●

清肺热,凉血,消肿。痤疮肺热、血热者饮用尤佳。

●●制作●●

1. 除生大黄外,其余药物洗干净放入炖锅内,加水适量,置武火上烧沸,改用文火煎煮 25 分钟,再加入大黄,煮 5 分钟,停火,过滤,留汁液。

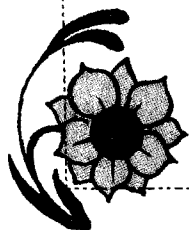
2. 在汁液内加入白糖搅匀即成。

●●食法●●

每日饮 2 次,坚持 2 周。

●●禁忌●●

脾胃虚寒、便溏者忌饮。



白果沙参饮

●●配方●●(1人份,1次量)

白果……………10克

玉竹……………9克

百合……………20克

核桃仁…………15克

白糖……………30克

生石膏…………20克

沙参……………15克

山药……………15克

莲子……………20克

●●功效●●

清肺热,泄积热。痤疮及肺、胃积热者食用尤佳。

●●制作●●

1. 以上药物(生石膏用纱布包好紧扎口)放入沙锅内,加水适量。

2. 沙锅置武火上烧沸,再用文火煎煮25分钟,停火,过滤,留汁液,加入白糖搅匀即成。

●●食法●●

每日饮2次,坚持2周。

