

· 滋补食谱丛书 ·



王 增 编著

四季养生

大众食谱

人 民 军 医 出 版 社

17.1

(京) 新登字 128 号

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生大众食谱/王增编著. -北京: 人民军医出版社, 1996. 9

ISBN 7-80020-670-X

I. 四… II. 王… III. ①食物养生-食谱②食谱, 药膳
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 07039 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

北京国马印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 787×1092mm 1/32 • 印张: 5.625 • 字数: 121 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月 (北京) 第 1 次印刷

印数: 1~5000 定价: 8.50 元

ISBN 7-80020-670-X/TS • 24

[科技新书目: 397-083③]

(购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换)

前 言

今天，人们都深刻体会到，生活在快节奏的社会里，有一个健康的身体是多么重要。因此，千百万人自觉或不自觉地加入了养生行列。但是，人们或多或少地忽视了这样一个重要的养生法则——四季养生。

自古以来，将一年分为四季，即春三月，此谓发陈，夏三月，此谓蕃秀；秋三月，此谓容平；冬三月，此谓闭藏。详说：

- 发陈，即春阳上升，发育万物，启故从新之意。
- 蕃秀，即阳气已盛，万物华实，物繁且秀。
- 容平，即万物之荣至此平定，物色清明。
- 闭藏，即阳气已状，万物潜藏避寒。

四季变化乃自然规律。人们生活于天地气交之中，饮食起居也应与万物一样适应四时阴阳变化，讲究四季养生的科学方法，才能使人健康长寿。

随着自我养生之风蓬勃兴起，时下有关养生的书不胜枚举，然而系统介绍四季养生知识的书籍却屈指可数。为帮助人们顺应天地四时的变化，科学地选用各类饮膳，做到食补讲究季节变化，以保养先天真气，使生气不竭，祛病延年，特意编写了《四季养生大众食谱》一书。

本书以四季为主线，紧扣春夏秋冬时序的更迭，温热凉寒四季气候的变化，比较系统地介绍各个季节的气候特点，每个季节容易发生哪些疾病；每个季节中，人们应该如何进补，

才有助于身体的健康；最后，运用中医学的理论，分篇介绍各个季节进补的粥品、汤品、炖品、面品、饮品、膏品、酒品等饮膳食谱，以帮助人们选择适合自己身体条件的进补方法和进补食品。

限于水平，书中难免存在缺点和错误，敬请读者批评指正。

王 增

1995.6.14. 于海口市琼演潭瑞书斋

目 录

第一章 四季进补的基本常识 (1)

(一) 春季的气候特点及进补 (1)

(二) 夏季的气候特点及进补 (2)

(三) 秋季的气候特点及进补 (4)

(四) 冬季的气候特点及进补 (9)

第二章 春 (14)

· 宜减酸增甘，以养脾气 ·

菠菜粥 (14) 白萝卜炖蜜糖 (14) 黑米党参粥 (15) 凤尾薏苡仁汤 (16) 杞叶炒蛋 (16) 大枣冰糖粥 (17) 萝卜粳米粥 (17) 春盘面 (18) 猪血菠菜汤 (19) 茼蒿粥 (19) 葱白神仙粥 (20) 山药杏仁糊 (21) 芹菜煲红枣汤 (21) 青元饭 (22) 山药面 (22) 防风粥 (23) 鲜拌莴苣 (24) 红糖枸杞子粳米粥 (24) 玄参炖猪肝片 (25) 番薯粥 (25) 枸杞子炖鸡蛋 (26) 凉拌芫荽 (26) 芹菜粥 (27) 母鸡汁面 (27) 姜汁葱花炒鸡蛋 (28) 荔枝饮 (29) 猕猴桃酒 (29) 香花菜芫荽煎鸡蛋 (30) 姜糖茶 (30) 银耳白菜面 (31) 五神茶 (31) 菠菜酒 (32) 清炒竹笋 (32) 核桃葱姜茶 (33) 山药馄饨 (33) 姜葱豆豉豆腐汤 (34) 兔肉馄饨 (35) 香薷饮 (36) 枸杞酒 (36) 白芷川芎炖鸡蛋 (37) 猪肝面 (37) 芫荽红萝卜茅根汤 (38) 鸭肉面 (39) 芥菜葱白猪肺汤 (39) 山楂酒 (40) 鸡肝饼 (41) 山莲人参鸭肫汤 (41) 天冬酒 (42) 豆蔻馒头 (43) 姜汁炖鸡蛋 (43) 雪蛤鸡茸粟米羹 (44) 山楂肉干 (45) 姜汁菠菜 (46) 牛

奶麦冬饮 (46) 萝卜蜜膏 (47) 玉燕迎春羹 (47) 丁香煮酒
(48) 天冬饮 (49) 乌梅蜜膏 (49) 豆豉猪肝羹 (50) 粉葛焖
兔肉 (51) 金菇芽菜肉片汤 (51) 白糖槟榔饮 (52) 发财大团圆
(53) 川贝雪梨 (54) 生姜韭菜牛奶羹 (55) 樱桃酒 (55) 空
心菜粥 (56) 山药奶肉羹 (56) 青梅煮酒 (57) 木香猪髓羹
(57) 冬苋菜汤 (58) 猪肤红枣羹 (59) 淮山槟榔猪肚汤
(59) 腐竹白果粥 (60) 淮杞海椰煲乳鸽 (61)

第三章 夏 (62)

· 宜减苦增辛，以养肺气 ·

鲜拌黄瓜 (62) 白莲酿藕 (62) 鸡蛋花粥 (63) 莲子饮
(64) 绿豆粥 (65) 百合粥 (65) 胖大海饮 (66) 西瓜番茄汁
(66) 鸡冠花瘦肉汤 (67) 荷叶白糖粥 (67) 洋参冬瓜鸭汤
(68) 丝瓜粥 (69) 荷西胜瓜祛暑汤 (69) 黄瓜粥 (70) 杏仁
麦冬饮 (71) 苦瓜木棉滚牛肉 (71) 健脾抄手 (72) 冬瓜粥
(73) 百合猪肺汤 (74) 冬瓜薏米煲猪小肚 (75) 薏苡仁猪肚汤
(75) 苦瓜粥 (76) 芥菜牛肉汤 (77) 龙眼饼子 (77) 苦瓜绿
豆汤 (78) 冬瓜扁苓汤 (79) 丝瓜姜虾米粥 (79) 白菜牛百叶汤
(80) 莲子猪心汤 (80) 石膏绿茶 (81) 雪菜豆腐响螺汤
(81) 菟丝饼子 (82) 瘦肉胆头汤 (83) 太子乌梅饮 (83) 西
瓜桔饼粥 (84) 苦瓜茶冷饮 (84) 清补凉汤 (85) 苦瓜猪骨汤
(85) 绿豆糕 (86) 绿豆薏米糖水 (86) 番茄面 (87) 红枣炖
猪皮 (88) 荷银瓜皮清暑饮 (88) 荷冬清热消暑汤 (89) 绿豆茯
苓老鸭汤 (89) 丁香酸梅汤 (90) 水翁菊花糖茶 (90) 冰糖炖冬
瓜 (91) 罗汉果柿饼汤 (92) 鸡蛋面 (92) 紫菀猪肺汤 (93)
绿豆芽面 (93) 苡米杏仁鸡蛋汤 (94) 丝瓜肉片咸蛋汤 (95) 百
合莲子炖蛋肉 (95) 淮山小豆节瓜汤 (96) 西茄冷饮 (97) 冰糖
炖柿饼 (97) 黄瓜茯苓乌蛇汤 (98) 竹叶酒 (98) 西瓜盅
(99) 绿豆蜂蜜饮 (100)

第四章 秋 (101)

· 宜减辛增酸，以养肝气 ·

鲜梨饮 (101) 黑芝麻粥 (101) 茅根甘蔗煲猪腰 (102) 玉蜀黍粥 (103) 百玉苹果瘦肉汤 (103) 苹果粥 (104) 苡仁面 (104) 贝母秋梨汤 (105) 石榴粥 (105) 洋参木瓜排骨汤 (106) 苍耳子粥 (107) 山参枣糖瘦肉汤 (107) 豆腐皮白果粥 (108) 芝麻面 (108) 姜末云参猪肠汤 (109) 茯苓面 (110) 猪肺柠檬叶汤 (110) 藤菜瘦肉汤 (111) 番石榴滚猪肉片汤 (112) 芝麻升麻猪肠面 (112) 参母桑杏汤 (113) 两黄瘦肉汤 (114) 桑椹芝麻面 (114) 杏桃猪腰汤 (115) 冬参瘦肉汤 (116) 黄精酒 (116) 芡实节瓜豆腐汤 (117) 枇杷杏仁汤 (117) 芝麻兔 (118) 马蹄萝卜瘦肉汤 (119) 核桃猪肉粥 (119) 菜梗鸭头排骨汤 (120) 黄药酒 (121) 麻仁当归煲猪腰汤 (121) 冰糖鸭蛋羹 (122) 麻仁栗子糊 (122) 香蕉冰糖汤 (123) 青萝卜鸭汤 (124) 玉米羹 (124) 荸荠豆浆饮 (125) 猪心枣仁汤 (125) 苡仁防风饮 (126) 川贝粉肠汤 (127) 黑芝麻油蜜膏 (127) 茯苓酒 (128) 蜜糖麻油汤 (128) 番薯芥菜汤 (129) 芡实红枣乌头汤 (129) 杏仁剑花猪肺汤 (130) 桑菊蜜膏 (130) 黑芝麻酒 (131) 柏子仁炖猪心 (131) 杏仁鹌鹑瘦肉汤 (132) 粟米蛋花牛肉羹 (133) 薏苡仁芡实酒 (133) 无花雪梨猪腰汤 (134) 淮山百合炖兔肉 (135) 花生糖 (135) 黄桃猪肠汤 (136) 松子仁糖 (136) 金钱鸡骨瘦肉汤 (137)

第五章 冬 (138)

· 宜减咸增苦，以养心气 ·

堂响附肉片 (138) 二乳粥 (139) 聚宝酒 (139) 黄酒红枣牛肉汤 (140) 鸡汁粥 (141) 鱼香附片 (142) 洞天长春膏 (142) 枸杞芝麻牛腰肉汤 (143) 万寿药酒 (144) 人参炖马鬃蛇 (144) 青皮麦芽饮 (145) 仔姜附片炒肉丝 (145) 大黄附子粥 (146) 人参膏

(147) 养生酒 (147) 胡椒根炖鸡 (148) 参附白糖粥 (149) 八角
胡椒牛肉汤 (149) 长春酒 (150) 鸡血藤煲过山乌 (150) 元德膏
(151) 期颐酒 (152) 人参菠饺 (152) 香糟附片肉 (153) 真武粥
(154) 丹参酒 (155) 梅枣杏仁饼 (155) 平补酒 (156) 延年益气
膏 (156) 胡椒炖老鸭 (157) 虎杖狗骨酒 (158) 熟地龙牡附子粥
(158) 生姜附片羊肉粥 (159) 对虾酒 (160) 大力豆皮牛肉汤
(160) 斑龙粥 (161) 八仙长寿膏 (162) 常春酒 (162) 清官补膏
(163) 阳春酒 (164) 猪脚筋祛风湿汤 (164) 仁斋茴香炖雀肉
(165) 回春酒 (165) 芍药知母红糖粥 (166) 五煎膏 (167) 百益
长寿酒 (167) 椒面羹 (168) 生焖附狗 (168) 补气养血酒 (169)
党参鸡项汤 (170) 扶衰五味酒 (170) 仙附煨猪膀 (171)

附记 (172)

第一章 四季进补的基本常识

（一）春季的气候特点及进补

春季，是指我国农历的立春至立夏这一段时间，即农历1、2、3月份。春季是冬去春来，气候从寒到暖，雨水渐多的季节。所以，春季的气候特点，概括起来说，有四个字即温暖潮湿。

在日常生活中，人们都有这样的体会：

——冬季，气候干燥，寒冷，北风呼啸，人们除了添衣加被之外，常常不愿外出。

——春季，气候湿润，空气清新，阳光温煦，人们喜欢外出，去享受大自然所赐予的绮丽风光。

在经历了冬季的严寒后，迎来了生气勃发的春季。春季是一个万象更新的时节，自然界的一切生物都得到充足的养料而迅速生长。

春季，给人们带来了温暖，带来了生活气息。由于春天是万物生长的季节，所以，一些对人体有害的物质，如细菌、病毒，也就乘机繁殖。

春季最常见的疾病有：感冒、流感、扁桃体炎、麻疹、猩红热、水痘、急性化脓性脑膜炎、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、病毒性肝炎、胁痛、腹胀、膨胀等。因此，春季饮食多以辛凉解表、苦寒清热为主。

“虚则补之”身体虚弱、体质较差的人，可以根据季节的

变化和体质状况进行营养和饮食调理。通过饮食调整来达到扶正强身，预防的目的。

祖国医学认为，春天养生“当需食补”，必需根据春天人体阳气逐渐生发的特点，选择平补和清补。

那么，那些人适合食补呢？

营养学家认为，在春天需要进补调理的有以下 6 种人：

1. 中老年人有早衰现象者。
2. 患有各种慢性疾病而身体孱弱者。
3. 腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者。
4. 春天有时较冷，受冷后容易反复感冒者。
5. 过去在春天有哮喘发作史而现在尚未发作者。
6. 到黄霉天容易疟夏，或到夏天有夏季低热者。

上述 6 种人，应该利用春季气候良好的条件，根据体质虚弱情况适当用食物进补，往往能起到防病治病的效果。

在此该提醒的是，春季如果选用温性食物进补，往往会出现助阳升火的弊病。

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。

春天食用的饮膳菜肴有：清炒竹笋、拌虾仁莴苣、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。

（二）夏季的气候特点及进补

夏季，是指我国农历立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑 6 个节气，即农历 4、5、6 月份。夏季的气候特点是炎热，也即酷暑蒸人的季节。

中国最早的一部医学巨著《黄帝内经·素问·四气调神大论》中有这样一句话，即“夏三月，此谓蕃季”。“蕃季”的含义，就是茂盛、华美的意识。概括起来说，夏季3个月，气候炎热，阳气旺盛，万物繁茂。

从四时天气与五行相配来说，夏季属炎；从四时气候与人体五脏相关来说，心主火，与夏季相应。再从人体五脏生克制约关系来说，心是一身之主，其与肝、脾、肺、肾均有直接或间接的关系。

夏季暑气当令，气候炎热。人若正气素亏或因劳倦太过耗伤津气，则暑热之邪乘虚入侵而发病。最常见的病症有：冒暑、中暑、暑温、暑风、霍乱、泄泻、湿温、痢疾，甚至出现暴泄、疰夏等。

夏季饮食应以苦寒、清淡、富有营养、易消化的食物为佳。勿过饱过饥，忌食肥腻、辛辣、燥热、烟酒等助阳生湿热之品。

夏季是一年中人体代谢最旺盛的季节，加上大量出汗，因而也是一年中消耗最大的季节，更需要补充较多的营养物质。但是，炎热常使食欲、消化吸收功能等受到影响。因此，进补应清淡而又能促进食欲，这样才能达到养生保健的目的。

祖国医学有“补在三伏”之说。所谓“三伏”，是指7月下旬，气候渐热属初伏，8月上旬为中伏，8月中旬为末伏，气温最高。三者统称“三伏”，为一年炎热最甚之机，暑气蒸腾，酷热灼身。人体为了维持阴阳平衡，势必出汗解暑，暑邪易伤津耗气，出汗过多，气随津脱，而成气津两虚：

1. 阳气虚：主要表现为身汗肢冷、疲乏懒言，食欲不佳、大便稀薄和舌淡脉弱等。

2. 阴血虚：可见五心烦热、午后潮热、心悸不眠、头晕

目眩和脉细苔少等。

出现上述情况，应及时地补，使人体达到正常的平衡。

那么，夏季进补的原则是什么呢？

第一，宜清淡可口，避免用粘腻碍胃难以消化的进补之品。

第二，重视健脾养胃，促进消化吸收功能。

第三，宜清心消暑解毒，避免暑毒。

第四，宜清热利湿、生津止渴，以平衡体液的消耗。

第五，出汗过多，气津两虚者，最宜服用西洋参，其养气养阴效果最佳。

第六，有阴血虚者，还必须选用滋阴补血之品，如当归、石斛、首乌、熟地等药物。

夏季食补宜选：莲子、蚕虫、青蛙、荞麦、绿豆、白扁豆、荔枝、大枣、猪肚、猪肉、牛肉、牛肚、鸡肉、鸽肉、鹌鹑肉、鲫鱼、乌龟、甲鱼、龙眼肉、蜂乳、蜂蜜、鸭肉、牛奶、鹅肉、豆腐浆、甘蔗、梨等。

夏天宜食的饮膳菜肴，有荷叶风脯、参麦团鱼、银杏蒸鸡、天麻鱼头、虫草鹌鹑、荷叶粉蒸鸡、参花鸭条、砂仁鲫鱼、大蒜烧茄、翠皮爆鳝鱼等。

夏季药补宜选：西洋参、太子参、黄芪、茯苓、石斛、地骨皮、黄精等。

另外，补益中成药有：参苓白术散、复方蜂乳、参杞冲剂、人参银耳晶、双宝素、青春宝、薯蓣丸、人参养荣丸等。

（三）秋季的气候特点及进补

秋季，是指我国农历的立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降 6 个节气，即农历 7、8、9 月份。秋季的气候特点是干

燥。

人们常常以“秋高气爽”、“风高物燥”来形容秋季的气候。因此，有人又说：

——秋季，是一个金风送爽、桂花飘香的好季节；

——秋季，也是一个气候宜人，登高远眺的季节。

人们刚刚度过了一个炎热的盛夏，每当凉风吹来的时候，头脑清醒、精神振奋、行动舒心潇洒。所以，秋季的主要气候特点是：天气干燥日照长。

由于秋季天气不断收敛，空气中缺乏水分的濡润而成为萧杀的气候。这样一来，人们常常会觉得口鼻干燥、渴饮不止、皮肤干燥甚至大便干燥等。所以，不少学者、专家们把初秋的燥气比喻为“秋老虎”，其意思是指燥气伤人，消津耗液，形如老虎，凶猛异常。我国劳动人民对此早有认识。正如我国古代著名文学家欧阳修在《秋声赋》中所描述的“凄凄切切，呼号愤发，……草拂之而色变，木遭之而叶脱，其所以摧败零落者，乃一气之余烈。”把天地间那种刚烈萧杀之气，作为秋季活生生的写照。

中医学认为，燥气从性质不分，有温燥与凉燥：

——初秋之气，由于禀受了夏季炎热气候的余气，刚烈萧杀，形如老虎咬人之凶猛，称之为温燥。

——深秋之气，由于接近寒冷的冬季，寒意渐加，则称之为凉燥。

在秋季里，人们除了易患咳嗽等症外，还容易患便秘、急性胃肠炎、细菌性或阿米巴痢疾、伤寒病、荨麻疹、流行性乙型脑炎及疟疾等疾病。

秋季的气候特点是凉爽干燥，与中医的肺相结合，所以，在进补调养方面，应注意平补润燥，切忌辛燥煎炸及寒凉的

食物。

秋季，补益食疗剂，并非单纯的“食补”，亦非单纯的“药补”，而是两者互相结合。

具体地说，秋季宜用的食补有：

莲子：是秋季很有价值的食补佳品。滋补元气，健脾益胃甚佳，品种很多，但以湖南的湘莲、浙江的衢莲，福建的建莲为上品。其生可补心脾，熟能厚肠胃，既能补，又能固。因此，还有补中止泻、安中固精作用。

梨：为秋令润燥的主要水果，具有滋阴润燥、清热化痰之功，颇适用于秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘，以及内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等病症。

甘蔗：可以滋阴润燥，和胃止呕、清热解毒。适用于津液不足所致的口干便秘、咳嗽痰少，胃津不足干呕，热伤津液所致的口渴心烦，解酒精中毒与河豚中毒。

香蕉：中医学认为，本品甘、寒，入肺、大肠经。可清热润肠、润肺解酒。适用于肠燥便秘、肺热咳嗽等病症，效果颇佳。同时，对于高血压、心脏病患者，只要肾功能正常，常食之有益无害。

菠菜：营养成份丰富，含蛋白质、碳水化合物、多种维生素及微量元素等。具有滋阴润燥、养血止血、泄火下气之功。可以用于津液不足之口渴欲饮、肠燥便秘，贫血及衄血、便血等出血症，肝火上炎之头痛、面赤、目肿、便秘等病症。

银耳：又称白木耳。主要含碳水化合物、蛋白质和多种矿物质，养阴润肺，养胃生津最佳。品种有野生种和人工栽培种之分，而栽培种产量高，分为四川种和福建种两大品系，前者外形呈鸡冠状，后者为菊花状可以相区别。

猪肺：按中医“以脏补脏”的理论，本品主要作用为补

肺，适合用于肺虚咳嗽、咯血等症。由于，秋令应肺，故猪肺在秋季颇为常用，以它配膳，多食有益。

龟肉：为龟科乌龟的肉块，又名金龟、水龟。滋阴之功颇强，还可以补血清热，适用于阴虚火旺所致的骨蒸潮热、咳血、便血等，阴血不足所致的筋骨疼痛、萎软无力等症。

鹅肉：中医学认为，本品甘、平，入脾、肺经。本品具有益气养阴、和胃止渴之功效。适用于气虚或阴虚所致的体弱消瘦、烦热消渴等症。

鳖肉：为鳖科中华鳖的肉块，别名水鱼、团鱼、甲鱼。具有滋阴凉血益气的功效。适用于肝肾阴虚所致的骨蒸潮热、腰疼、崩漏、带下及气虚下陷所致的脱肛等症。

白鸭肉：甘、咸、凉，入脾、胃、肺、肾经。具有滋阴液、利水消肿之功，适用于阴虚骨蒸潮热、咳嗽痰少、口渴少气、身体虚弱、阴虚水肿。

乌骨鸡：又称黑脚鸡、药鸡、绒毛鸡、松毛鸡。可作为秋冬之际药膳，颇有功效。具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻作用。适用于阴虚之五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咽干颧赤、咳嗽，肝肾阴虚所致的遗精、白浊、带下、月经不调，脾虚泄泻等病症。

蜂蜜：甘、平，入肝、脾经。营养成分十分丰富，具有滋阴润燥、补脾缓疼、补虚益气及解毒的功效。适用于津液不足诸症，脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛，各种慢性疾病的治疗，烫伤、疮痒，以及解乌头毒。

燕窝：为雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢穴。本品属珍贵补品，具有养阴润燥、益气补中之功。适用于肺阴虚所致的潮热、盗汗、干咳少痰、咳血等，胃阴虚所致的噎膈反胃、气虚自汗等症。

牛奶：营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、钠及各种维生素等，可滋润肺胃、润肠通便、补虚缓痛，于秋季经常饮用，其疗效颇佳。

芝麻：又称胡麻。味甘、平，入肝、肾、肺经。具有滋补肝肾、润燥滑肠之功。适用于肝肾精血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软，阴液不足所致的肠燥便秘、皮肤干燥，产后血虚乳汁不足或产后调养等。

豆腐浆：含有丰富的植物蛋白、脂肪、维生素等多种营养成分。补虚润燥、清肺化痰。适用于身体虚弱及产后气血不足，久病肺虚咳嗽及痰火哮喘等症。

饴糖：是由糯米、粳米、麦、粟等物共研成粉，经蒸煮后加工，加入麦芽发酵糖化而成的糖类食品。具有补虚润肺止咳之功。适用于体虚者及小儿、产妇的滋养，脾胃阳虚或气虚所致的脘腹疼痛，阴虚肺燥、咳嗽无力。

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、淮药芝麻酥等等。

中医理论认为，秋天气候较为干燥，而秋燥易及人的肺脏，会出现口干、咽干、唇焦、干咳或气促等症状。秋燥也易于伤阳，导致阴虚。因此，秋季进补的原则即为滋阴润燥养肺，药补可选用：

沙参：本药可养阴润肺、益胃生津，尤其是北沙参滋阴效果较强。可用于肺阴虚引起的干咳、咯血，胃阴虚引起的食欲不振、口干咽燥，发热或高热后伤津口干。

茯苓：为菌类补剂，含有茯苓酸、 β -茯苓糖、麦角醇、蛋白质、卵磷脂、多种矿物质。具有健脾滋养作用，能改善神经、消化、呼吸等生理功能，还具有抗癌的作用。

天冬：又名天门冬。可养阴清热、润肺补肾。适用于阴虚肺燥、口干咽干、干咳少痰、咯血，阴虚低热、午后潮热、遗精盗汗、脚膝痿软等症。

山药：是一种平和之品，含有糖蛋白、胆碱、维生素 C 及多种氨基酸。其中，糖蛋白水解后，具有滋养效果，淀粉酶能水解淀粉，帮助消化，与山药补气健脾作用相符。通常以淮山药品种为佳。

麦冬：又名麦门冬、寸冬。其功效、主治与天冬一样。

百合：物美价廉，属于秋季润补良品。具有养阴润燥，清心安神作用。含有丰富的蛋白质、淀粉等成份，对于身体有补养作用。

石斛：甘，微寒，入胃、肾经。可养阴清絮、清胃生津。适用于阴虚津亏、持续低热，胃阴亏虚、高热后伤津、口干咽燥，肾阴亏损、腰酸膝软，肾虚视力减退。本品还有促进胃蠕动和胃液分泌，帮助消化的作用，并能降低血压、解热、镇痛。

玉竹：甘、微寒，入肺、胃经。可养阴润肺、益胃生津、养心。适用于胃阴虚、萎缩性胃炎，肺阴虚、口渴咽干、咳嗽少痰、肺结核，冠心病、心绞痛等症。

（四）冬季的气候特点及进补

冬季，是指我国农历立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒 6 个节气，即农历的 10、11、12 月份。冬季的气候特点主要是寒冷。

冬季是万物生机潜伏闭藏的季节。此时，天寒地冻、万木凋零，一派萧冬零落的景象。

秋去冬来，为季节轮换规律，在我国冬令与秋季一样，也