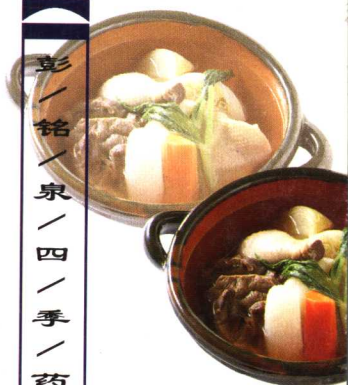


肝 脏 病

彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



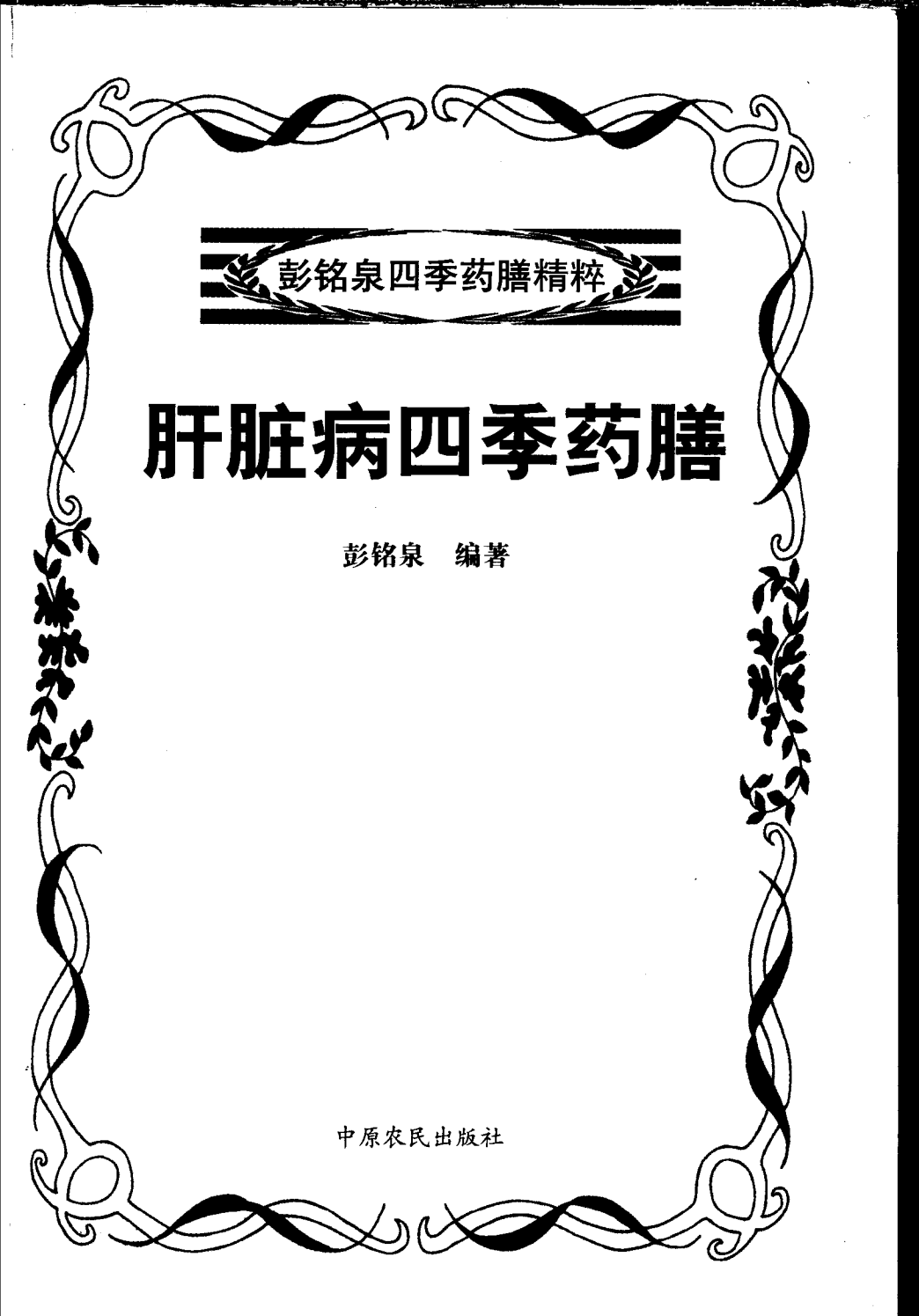
彭铭泉 编著

四季药膳

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。



中原农民出版社



彭铭泉四季药膳精粹

肝脏病四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

肝病病四季药膳/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 7-80641-675-7

I. 肝… II. 彭… III. 肝病病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 080231 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: 郑州市欣隆印刷有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 7.25

字数: 187 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 7-80641-675-7 / TS · 056

定价: 13.00 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，温灸衣服。”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。

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

肝脏是人体最大的腺体,是人体新陈代谢的枢纽,为维持生命的重要器官。它在糖、脂类、蛋白质、维生素、激素等物质代谢中均发挥着重要作用,同时还有分泌、排泄、转化等方面的功能。当肝脏受到损伤,功能遭到破坏时,可造成上述代谢障碍而引起机体的一系列病理改变,对人体的健康危害甚大。肝脏病变的主要临床表现为肝区不适或疼痛、肝脏肿大、肝区压痛、黄疸、门静脉高压和营养代谢障碍等。常见的肝脏病变有急、慢性病毒性肝炎,肝硬化,中毒性肝炎等。

药膳食疗法是肝脏疾病的重要治疗方法,其目的是利用药膳来保护肝脏功能,刺激胆汁分泌及肠道正常活动,减低脂肪及胆固醇,促进肝细胞的修复和再生。

本书介绍制作肝病药膳的常用药物有:黄芪、山药、车前草、红枣、白芨、红花、人参、枸杞子、香附、何首乌、麦冬、薏苡仁、阿胶等。

常用制作肝病药膳的食物有:油菜、西芹、冬瓜、番茄、黄瓜、鱼、猪瘦肉、鸽子、大米、糯米、绿豆等。

本书所选的四季药膳食疗方剂,既有古方,又有创新;每个配方根据药食性味、功能、特点,科学配伍;每个菜品、汤羹,既有配方、功效,又有制作方法,内容翔实,照方制作,可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹,所用药物在药店都可购到,所用辅料肉类、蔬菜在集贸市场易于取得,而制做方法一看就懂,其保健效果,可根据各自家庭情况,所罹患疾病选用。

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。同时,应在有经验的医生指导下选用药膳。由于各人体质不同,情况也不一样,在服用药膳过程中,如有不适,应立即停止服用。

作者

目录

春

- | | |
|-------------|-------------|
| 车前饮 /2 | 半边莲茶 /3 |
| 马鞭草茶 /4 | 首乌煮猪肝 /5 |
| 何首乌炒羊肝 /6 | 双耳炒肝腰 /7 |
| 赤小豆野鸭粥 /8 | 豆蔻牛奶饮 /9 |
| 砂仁豆芽瘦肉汤 /10 | 茅根饮 /11 |
| 白茅根豆浆饮 /12 | 茅根蛋花羹 /13 |
| 猕猴桃饮 /14 | 西瓜大蒜散 /15 |
| 白板西瓜饮 /16 | 沙苑煮牡蛎肉 /17 |
| 豆蔻首乌馒头 /18 | 赤小豆玉米饭 /19 |
| 海鲜面 /20 | 山药藕粉 /21 |
| 红糖薏仁粥 /22 | 黄豆芽马齿苋汤 /23 |
| 木贼香附饮 /24 | 红花煮苡仁 /25 |
| 薏苡仁粥 /26 | 甘蔗粥 /27 |
| 生地黄粥 /28 | 人参粥 /29 |
| 黑木耳粥 /30 | |

夏

- | | |
|-----------|------------|
| 陈皮瘦肉粥 /32 | 香附豆腐汤 /33 |
| 桑葚枸杞茶 /34 | 萝卜根煮溪螺 /35 |
| 冬瓜饴糖饮 /36 | 胡萝卜煲田螺 /37 |
| 豆腐鳅鱼汤 /38 | 泥鳅牛奶饮 /39 |

荸荠羊奶饮 /40
荸荠蒸鸡蛋 /42
茄子烧荸荠 /44
苡仁淡菜虾仁煲冬瓜 /46
洋参荸荠饮 /48
番茄墨鱼汤 /50
二豆鲤鱼汤 /52
三鲜汁 /54
蜂蜜脐橙汁 /56
芝麻桃仁粥 /58
陈皮核桃粥 /60
白蒺藜炖牛鞭 /62
沙苑蒺藜炒猪肝 /64
阿胶饮 /66
荷叶粥 /68
薄荷粥 /70
银花莲子粥 /72
麦冬粥 /74

荸荠炒猪肝 /41
荸荠豆腐汤 /43
三冬汤 /45
鱼腥草海蜇拌莴苣 /47
番茄荸荠饮 /49
二豆饭 /51
荸荠云吞(馄饨) /53
蜂蜜牛奶蛋 /55
丹参桃仁炖甲鱼 /57
二花粥 /59
苡仁红花粥 /61
当归蒺藜饮 /63
砂仁菱角附子汤 /65
人参红枣炖猪肚 /67
莲子粉粥 /69
糯米饭 /71
郁李仁粥 /73
松子粥 /75

秋

凉拌三丝 /77
木耳炒瘦肉 /79
苡仁百合煲荸荠 /81
桃仁饮 /83
首乌鸡 /85
黄瓜肉片汤 /87
白菜煮豆芽 /89

大蒜炖猪肠 /78
百合银耳羹 /80
紫草饮 /82
黄豆芽炖墨鱼 /84
菊花芹菜煲兔肉 /86
虫草淡菜炖小鸡 /88
玉米须炖水鱼 /90

- | | |
|---------------|--------------|
| 海鲜炖黑豆 /91 | 山楂麦芽茶 /92 |
| 丹参玉米糊 /93 | 苏子桃仁粥 /94 |
| 苍耳苡仁粥 /95 | 山药赤小豆粥 /96 |
| 苡仁番茄瘦肉面 /97 | 茯苓红花鸡蛋面 /98 |
| 苡仁丹参炖猪爪 /99 | 荸荠大蒜炖黑鱼 /100 |
| 杏菊红花饮 /101 | 防风二仁饮 /102 |
| 甘草二花饮 /103 | 蜂蜜二花膏 /104 |
| 桑菊桃仁膏 /105 | 淡菜红花鱼头汤 /106 |
| 丹参鸡汁面 /107 | 陈皮炒猪肝 /108 |
| 红花鸡肝饼 /109 | 白芨羊肝汤 /110 |
| 香砂糖 /111 | 酒饼果饮 /112 |
| 陈皮木香鸡 /113 | 枸杞羊肝羹 /114 |
| 桑葚鸡肝汤 /115 | 夜明砂猪肝脑 /116 |
| 牛肝杞葎汤 /117 | 蘑菇红花汤 /118 |
| 南花猪肝汤 /119 | 益胃汤 /120 |
| 陈皮砂仁炒藕丝 /121 | 香附茶 /122 |
| 无花果炖猪肠 /123 | 首乌炒两肝 /124 |
| 何首乌紫菜炖豆腐 /125 | 羊杞豆腐汤 /126 |
| 蚕豆炖豆腐 /127 | 麦冬瘦肉煮黑豆 /128 |
| 山药炒菠菜 /129 | 党参烧鲫鱼 /130 |
| 枸杞姜葱蒸鲫鱼 /131 | 荸荠瘦肉炖鲜藕 /132 |
| 山药荸荠炖胡萝卜 /133 | 白茯苓粥 /134 |
| 红枣粥 /135 | 二宝粥 /136 |
| 三药扁豆粥 /137 | 龙眼莲子粥 /138 |
| 薏苡杏仁粥 /139 | 百合杏仁粥 /140 |
| 油菜粥 /141 | 丝瓜粥 /142 |

冬

车前草紫薇根炖豆腐 /144

三七郁金蒸乌鸡 /146

小茴香大蒜蒸黑鱼 /148

茯苓赤小豆粥 /150

海带炖黑豆 /152

番薯饭 /154

醋芪桂芍饮 /156

白芨燕窝羹 /158

虫草洋参鸡汤 /160

五味粥 /162

红枣五味炖兔肉 /164

荸荠枸杞粥 /166

枸杞炒羊肝 /168

绿豆甘草汤 /170

甘草绿豆煲米饭 /172

绿豆银耳羹 /174

鱼腥草绿豆汤 /176

二草饮 /178

车前草黄瓜汤 /180

甘草大蒜烧茄子 /182

甘草豆腐炖鱼头 /184

甘草绿豆蒸白鸽 /186

核桃粥 /188

荔枝粥 /190

粟米饭 /192

二草艾叶炖小鸡 /145

二豆炖黑鱼 /147

三豆白鸭汤 /149

赤小豆鸭肉粥 /151

鸭肝豆芽汤 /153

独蒜牛奶羹 /155

荸荠牛奶饮 /157

玉米须黑豆猪肉汤 /159

五味滑鸡煲 /161

五味红枣茶 /163

五味龙眼洋参茶 /165

山药瘦肉面 /167

白糖甘草茶 /169

冰糖绿豆苋菜粥 /171

甘草绿豆炖白鸭 /173

绿豆糕 /175

海带绿豆汤 /177

三草饮 /179

紫菜面 /181

甘草荸荠粥 /183

甘绿鲜藕炖瘦肉 /185

麦冬扇白 /187

枸杞粥 /189

栗子粥 /191

红枣糯米粥 /193

姜汁牛肉饭 /194

白鸽红枣饭 /195

何首乌粥 /196

芡实粉粥 /197

附:肝病四季药膳常用药物功效简介

人参 /199

西洋参 /199

黄芪 /200

山药 /200

红枣 /201

甘草 /201

当归 /202

何首乌 /202

枸杞子 /203

龙眼肉 /203

桑葚 /204

北沙参 /204

麦冬 /205

山楂 /205

香附 /206

附子 /206

干姜 /207

小茴香 /207

天麻 /208

白芍 /208

牡蛎 /209

薏苡仁 /209

陈皮 /210

白芨 /210

红花 /211

丹参 /211

川芎 /212

芡实 /212

莲子 /213

金银花 /213

鱼腥草 /214

地黄 /214

荷叶 /215

菊花 /215

桑叶 /216

薄荷 /216



车前饮

●●配方●●(1人份,2次量)

车前草……………30克

白糖……………20克

●●功效●●

清热祛湿。适用于病毒性肝炎患者,特别是有口干、口渴、小便深黄、胸中烦闷等症状的患者。

●●制作●●

1. 将车前草去黄叶,老梗不用。

2. 将车前草洗净,放炖锅内,加入清水250毫升。

3. 将炖锅置武火上烧沸,再用文火煎煮20分钟,去药渣,加入白糖即成。

●●食法●●

每日2次。坚持食用3个月。

●●禁忌●●

脾胃虚寒者忌用。糖尿病患者不宜加白糖。

