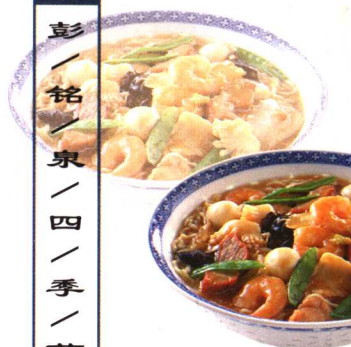




四季药膳

更年期

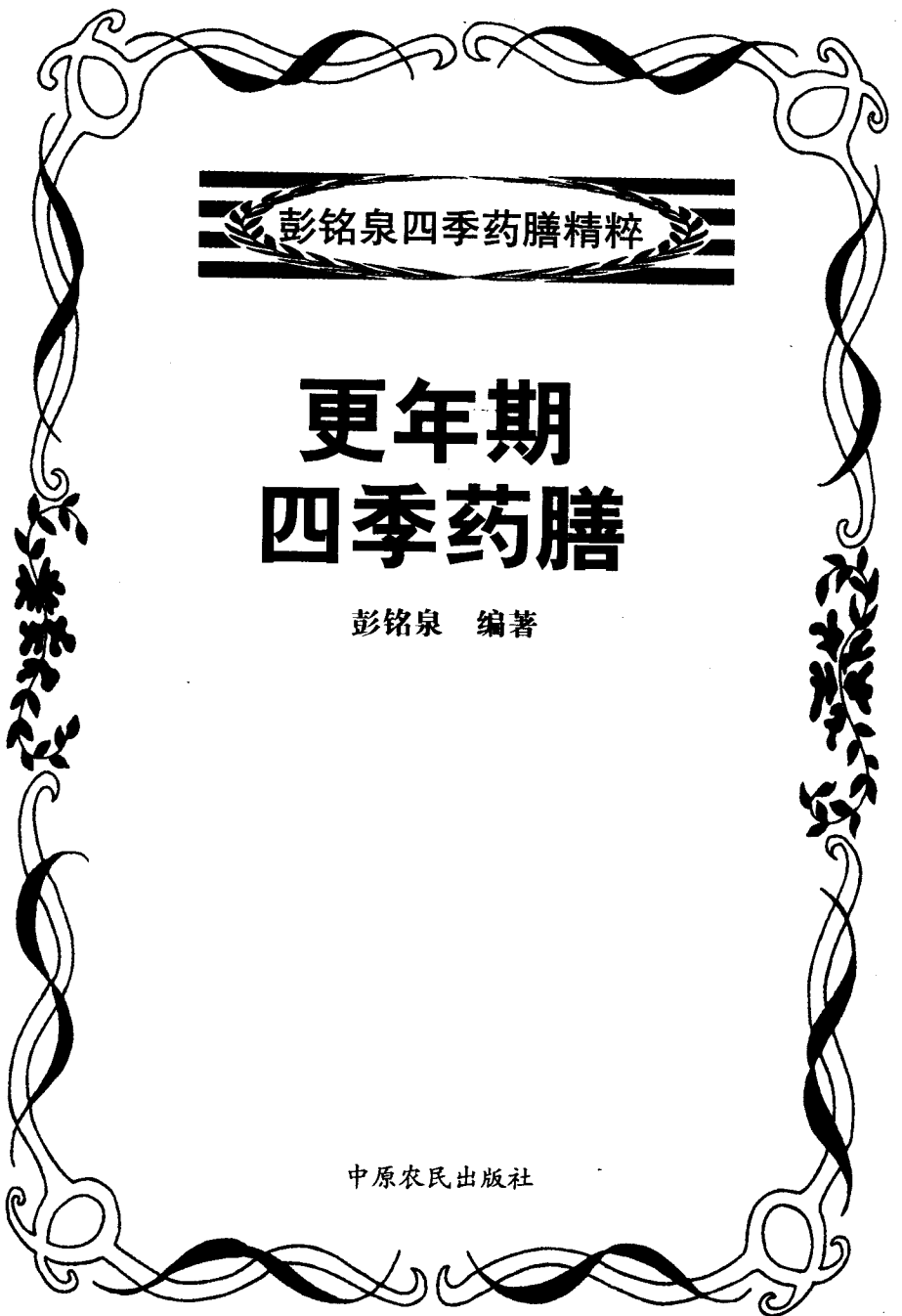
彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



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。





彭铭泉四季药膳精粹

更年期 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

更年期四季药膳/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 7-80641-636-6

I. 更… II. 彭… III. 更年期-食物疗法-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087998 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:郑州新星印刷实业有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7

字数:178 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 7-80641-636-6/TS·058 **定价:**12.00 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。

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,他认为“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

随着社会的发展,人类的寿命越来越长,由于年龄的增长,人类生命过程中,出现了一个特殊的阶段——更年期。女性在40~60岁,男性在45~65岁。人到更年期,由于身体内分泌机能出现衰退,会出现一系列相应的症状和不适,这症状在有些人身上反映得轻些,在有些人身上反映得明显些。

女性更年期的症状有心悸、胸闷、出汗、潮热、情绪不稳、忧郁、失眠、四肢乏力、性交不适、月经不规则、性交疼痛、脸面出现皱纹、肌肉疼痛、体重增加、肥胖、血压高等症状。男性更年期综合征症状表现有倦怠、急躁、易发脾气、焦虑、工作效率降低、心悸、头痛、头晕、四肢发凉、失眠、关节疼痛、食欲不振、不思性事、性交不易成功等。当然不是所有处于更年期的人都会出现这些症状。有些人可能有一两个症状出现。从中医角度而言,出现更年期综合征是由于五脏虚损,气血不足所致,故应扶正固本,滋补气血,调养五脏,如若再注意饮食,适当进行体育运动,多数人都可安全度过更年期。本书介绍一些可调节身体机能的药膳,供读者食用。

本书所写的药膳食方剂,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;读者可根据各自情况选用。

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。必须炮制的药物,请到中药店购买炮制好的再使用。在食用药膳时,若在医生指导下则更能收到辨证药膳的效果。

作者

目录

春

- 黄精猪肘煲 /2
- 虫草全鸭煲 /4
- 银杏乌鸡煲 /6
- 玉竹猪心煲 /8
- 参芪鸭子煲 /10
- 参精猪肘煲 /12
- 双耳鱼肚煲 /14
- 大枣山药炖甲鱼 /16
- 荸荠炖海蜇 /18
- 党参炖黄鳝 /20
- 枸杞燕窝羹 /22
- 珍珠燕窝羹 /24
- 虫草雪蛤羹 /26
- 龟胶雪蛤羹 /28
- 银耳粥 /30
- 枸杞银耳火腿汤 /32
- 黑木耳粥 /34
- 荸荠玉竹炒猪心 /36
- 杜仲炒腰花 /38
- 沙参心肺煲 /3
- 苡仁全鸭煲 /5
- 果仁排骨煲 /7
- 百合鲜藕乌鸡煲 /9
- 枣杏鸭子煲 /11
- 菊茉乌鸡煲 /13
- 桃仁墨鱼煲 /15
- 党参墨鱼汤 /17
- 荸荠田螺汤 /19
- 冰糖燕窝 /21
- 雪蛤燕窝羹 /23
- 珍珠雪蛤羹 /25
- 枸杞雪蛤羹 /27
- 银耳雪蛤羹 /29
- 蜂蜜银耳羹 /31
- 人参粥 /33
- 荸荠沙苑子炒猪肝 /35
- 核桃仁炒腰花 /37
- 首乌炒肝片 /39

- 荷叶乌鸡煲 /42
- 砂仁鲫鱼煲 /44
- 百合翠衣鳝鱼煲 /46
- 百合豆蔻乌鸡煲 /48
- 荷叶乌鸡泥鳅煲 /50
- 百合绿豆鸭子煲 /52
- 参荷白鳝煲 /54
- 赤小豆鹌鹑煲 /56
- 莲子苡仁鸭子煲 /58
- 槟榔山楂鹌鹑煲 /60
- 山药烩竹荪 /62
- 首乌炒牛肝菌 /64
- 菊花炒芹菜 /66
- 枸杞炒蕹菜 /68
- 荸荠炖鲜藕 /70
- 荸荠炖胡萝卜 /72
- 双耳炒菠菜 /74
- 百合炒大白菜 /76
- 天冬炒大白菜 /78
- 白扁豆炖冬瓜 /80
- 百合炒丝瓜 /82
- 玉竹烧茄子 /84
- 赤小豆煮南瓜 /86
- 核桃仁炒韭菜 /88
- 莲子丝瓜汤 /90
- 苡仁烧豆腐 /92
- 山药胡萝卜鸭子煲 /43
- 牛膝鳝鱼煲 /45
- 五仁乌鸡煲 /47
- 参须乌鸡煲 /49
- 百合螺肉煲 /51
- 二冬杏仁乌鸡煲 /53
- 二荷鳢鱼煲 /55
- 鲜藕荸荠乌鸡煲 /57
- 苡仁木耳鳝鱼煲 /59
- 鲜藕山药鹌鹑煲 /61
- 枸杞炒香菇 /63
- 山药炒松茸 /65
- 大蒜山药炒苋菜 /67
- 山药炒藕丝 /69
- 枸杞炒荠菜 /71
- 大枣枸杞番茄汤 /73
- 山药炒大白菜 /75
- 玉竹炒大白菜 /77
- 麦冬炒大白菜 /79
- 苡仁炖冬瓜 /81
- 麦冬炒苦瓜 /83
- 苡仁炖萝卜 /85
- 天冬炒黄瓜 /87
- 天冬炒莴笋 /89
- 枸杞烧豇豆 /91
- 黄花炒猪腰 /93

- 核桃荸荠鸭子煲 /95
玉竹蜗牛猪肘煲 /97
西洋参鱼翅煲 /99
雪蛤海参煲 /101
金樱乌鸡煲 /103
苡仁茯苓鹌鹑煲 /105
洋参燕窝乌鸡煲 /107
核桃荸荠兔肉煲 /109
二仁鹌鹑煲 /111
党参玫瑰蒸鲑鱼 /113
红玫瑰枸杞炖鱼翅 /115
沙苑枸杞蒸黄花鱼 /117
豆豉蒸鲮鱼 /119
首乌炖淡菜 /121
苡仁酿苦瓜 /123
苡仁白菜汤 /125
豆蔻萝卜炖猪肚 /127
熟地煮黑豆 /129
石斛煮黑豆 /131
大枣煮黑豆 /133
山楂煮黄豆 /135
枸杞烧蚕豆 /137
莲子绿豆汤 /139
苡仁粥 /141
生地黄粥 /143
杜仲炒牛腰 /146
砂仁炒牛舌 /150
山药菊花猪肘煲 /96
玉竹海参煲 /98
三鲜锁阳鱼翅煲 /100
肉苁蓉石斑鱼煲 /102
山药兔肉煲 /104
沙参鳗鱼煲 /106
竹荪苡仁海螺煲 /108
苡仁核桃乳鸽煲 /110
北沙参麦冬鹌鹑煲 /112
洋参炖鱼翅 /114
豆豉蒸带鱼 /116
山药扁豆炖鳊鱼 /118
大枣山药蒸鲈鱼 /120
百合大枣炖龟肉 /122
大蒜枸杞烧茄子 /124
银耳煮卷心菜 /126
苡仁炖冬瓜 /128
黄精煮黑豆 /130
首乌煮黑豆 /132
陈皮煮黑豆 /134
山药炒嫩黄豆 /136
百合瘦肉烧豌豆 /138
枸杞炒豌豆 /140
甘蔗粥 /142
黄精爆牛肉片 /144
沙苑子炒牛鞭 /148
菟丝子炒牛肝 /151

丁香炒牛杂 /152

锁阳首乌炒牛肝腰 /153

冬

附子羊肉煲 /156

雪莲乌鸡鹿筋煲 /158

枸杞板栗鸡肉煲 /160

荸荠冬瓜鸭子煲 /162

莴笋胡萝卜鹌鹑煲 /164

百合胡萝卜鸭子煲 /166

黄精猪尾煲 /168

沙参冬瓜乌鸡煲 /170

洋参大枣乳鸽煲 /172

茯苓山药蒸鳗鱼 /174

洋参炖鲍鱼 /176

党参山药蒸鱼肚 /178

龙眼大枣蒸石斑鱼 /180

大枣糯米粥 /182

山药蟹肉煲 /184

苡蓉蚝肉乌鸡煲 /186

大枣龙眼羊肉煲 /188

人参莲子鹿肉煲 /190

锁阳菟丝牛肉煲 /192

雪莲苡蓉乌鸡煲 /194

明参黄芪乌鸡煲 /196

当归生姜羊肉煲 /157

荸荠大枣鸭子煲 /159

芡实莲子鸡肉煲 /161

番茄牛尾煲 /163

荸荠胡萝卜白鸭煲 /165

天冬鹌鹑煲 /167

二冬鹌鹑煲 /169

五素煲 /171

沙苑子醉翁虾 /173

黄芪蒸鲑鱼 /175

山药枸杞蒸鱼翅 /177

枸杞大枣蒸白鳝 /179

大枣沙参炖海参 /181

阿胶肥肠煲 /183

党参鱼肚乌鸡煲 /185

龙眼莲子羊肉煲 /187

大枣人参海参煲 /189

牛膝枸杞牛肉煲 /191

紫河车大枣乌鸡煲 /193

山药莲子猪肚煲 /195

附：更年期四季药膳常用药物功效简介

西洋参 /198

党参 /198

黄芪 /199

甘草 /200

鸡血藤 /201

阿胶 /202

枸杞子 /203

北沙参 /204

麦冬 /205

百合 /206

沙苑子 /207

紫河车 /208

大枣 /199

当归 /200

熟地 /201

首乌 /202

龙眼肉 /203

南沙参 /204

天冬 /205

黄精 /206

菟丝子 /207

雪莲 /208



黄精猪肘煲

●●配方●●(1人份,8次量)

黄精·····9克	党参·····6克
大枣·····10克	猪肘·····750克
姜·····15克	盐·····适量
味精·····适量	鸡精·····适量
上汤·····2500毫升	黑豆·····20克

●●功效●●

补脾润肺。适用于脾胃虚弱、食欲不振、肺虚咳嗽、病后体虚、更年期综合征等。

●●制作●●

1. 将猪肘除净毛桩,刮洗干净;黄精切成薄片,先用温水浸泡4小时,与黑豆放一起煮熟;党参切成段;大枣择色红、圆润、无虫蛀者,洗净;生姜洗净,拍破。

2. 将以上药物和食物同放锅内,加入上汤,置武火上烧沸,再加入调料,改文火煲至肉烂即可。

●●制作点睛●●

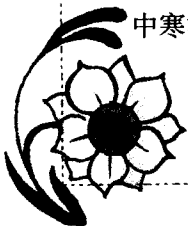
黄精与黑豆在一起煮后再用,疗效更好。

●●食法●●

每日1次,坚持食用1个月。

●●禁忌●●

中寒泄泻、痰湿痞满、气滞者忌食。



沙参心肺煲

●●配方●●(1人份,6次量)

沙参……………15克

玉竹……………15克

猪肺……………1个

鸡精……………适量

葱……………适量

上汤……………2500毫升

川明参……………20克

猪心……………1个

味精……………适量

姜……………适量

盐……………适量

●●功效●●

润肺止咳,养胃生津。适用于老年肺虚咳嗽、大便燥结、更年期综合征等。

●●制作●●

1. 沙参、川明参、玉竹择净后,用清水漂洗。
2. 猪心、猪肺用水冲洗干净,挤尽血水,与沙参、玉竹一起放入锅内,再将姜、葱洗净放入锅内,加入上汤,先用武火烧沸,再用文火煮至猪心、猪肺熟烂,加入调料即可。

●●食法●●

每日1次,坚持食用1个月。

●●禁忌●●

胃有痰湿、气滞、阴病内寒者忌食。

