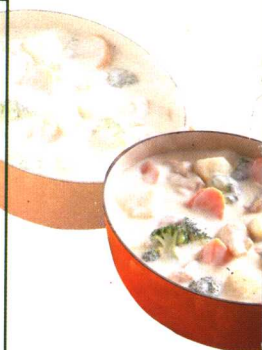




四季药膳

心脑血管病

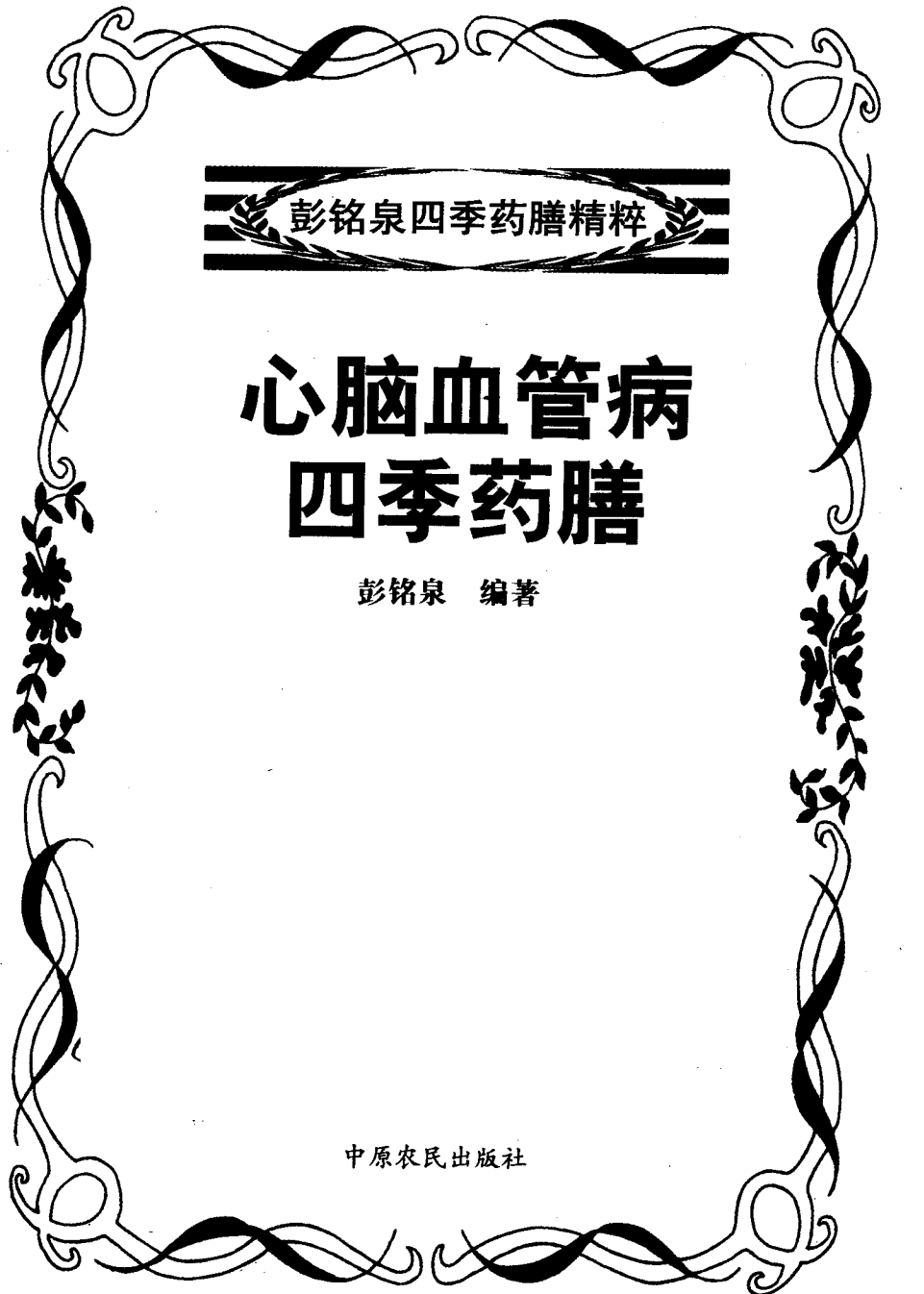
彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



彭铭泉 编著

春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，
 禁温饮食，热衣服。
 夏可一于热也，
 禁寒饮食，寒衣服。
 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

心脑血管病 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

心脑血管病四季药膳/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 7-80641-634-X

I. 心… II. 彭… III. 心脑血管疾病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 088000 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:6

字数:152 千字

印数:1-4 000 册

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-634-X / TS · 066

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，寒衣服。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,以养肝气;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

心脑血管病是严重危害人们健康的疾病。有专家认为,正常情况下人的寿命应为 120~150 岁,但受环境污染及各种因素的影响,人一般只能活到 80 岁左右。我国是世界上心脑血管疾病发病率最高的国家,据不完全统计,目前心脑血管病人达 500 万人以上,其中以老年人居多,但近年有向中青年发展的趋势。

心脑血管病不仅死亡率高,致残率也相当高,这给病人及其家庭带来了许多痛苦和困难,增加了经济上的负担。对国家来说,不仅影响经济建设,同时也带来了许多社会问题。

祖国药膳疗法是预防和治疗心脑血管病的手段之一,只要合理食用药膳,就能发挥预防和治疗的作用。药膳疗法主要起活血化淤、降压、降脂的作用,可改善心脑血管系统机能,防止血小板聚积和血栓。

心脑血管病严重者易出现中风,这是因为高血压、心脑血管病患者的动脉内膜受损,血管内压力过高,使血中的脂肪类物质渗入动脉内膜,沉积于动脉壁,从而形成动脉粥样硬化。脂蛋白、胆固醇、甘油三酯的增高,又加快了动脉粥样硬化的进程,使血管壁因纤维组织增生和脂质沉积而增厚、变硬,失去弹性,好似江河中沉积的泥沙,使河道不能畅通,出现梗塞。当血压升高时,血管壁承受不了高压而破裂,即出现脑出血。由于脑出血、脑血栓的原因,形成脑中风,使患者致残。

预防脑出血、脑血栓的方法很多,最主要的是积极治疗高血

压、高血脂、动脉硬化、血管硬化、保持愉快心情、避免紧张；注意饮食清淡，少吃脂肪和动物内脏，多吃蔬菜和含维生素多的食物，加强体育锻炼，增强抵抗力等，都是预防心脑血管病的有效方法。即使患了心脑血管病也不可怕，平时配合药膳预防或治疗，也能取得较好效果，可选用活血祛瘀，补气补血的药膳，使之阴阳平衡，脏腑功能及内分泌正常，促进细胞新陈代谢，增强免疫能力，除去毒素，以防治高血压、高血脂、冠状动脉硬化、脑动脉硬化等疾病。实践证明，只要坚持服用药膳，对治疗心脑血管病是有一定效果的。

本书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有作者的创新；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、汤羹所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜在市场易于购得，而制作方法一看就懂，读者可依自身情况和所患疾病选用。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的使用。食用药膳应在医师指导下辨证施膳，以确保安全。

作者

目录

春

丹参枸杞粥/2
丹参菠菜粥/4
丹参芹菜粥/6
藏红花淮山药芝麻糊/8
红花山药面/10
牛膝牛肉面/12
丹参川贝炖雪梨/14
玄参大枣饮/16
桂枝当归红参粥/18
丹参玉竹炖猪心/20
地黄双耳鸡肉煲/23
麦冬党参蒸仔鸡/25
玄参紫河车蒸鸽蛋/27
山楂炖牛肉/29
虫草蒸鹌鹑/31
白果鸡丁/33
红花内金鳝鱼/35
红花朱砂蒸鸡肝/37
胡椒根炖蛇肉/39

丹参粥/3
丹参瘦肉粥/5
丹参桃仁粥/7
红花鱿鱼面/9
首乌猪肝面/11
丹参枸杞肉丝/13
玄参炖仔鸡/15
丹参奶/17
人参当归炖乌鸡/19
玉竹生地炖猪心/22
附子山楂牛肉汤/24
桃仁旋覆花蒸鸡/26
桃仁丹参炖鲫鱼/28
丹参枸杞蒸鸡/30
丹参黄芪蒸鹌鹑/32
红花香椿鱼/34
桃仁墨鱼/36
狗脊髓炖莲藕/38

夏

- | | |
|--------------|-------------|
| 丹参饮/41 | 银杏叶丹参茶/42 |
| 丹参桃仁饮/43 | 川芎茶/44 |
| 大枣红花饮/45 | 郁金茶/46 |
| 大枣银耳饮/47 | 丹参鸡汤/48 |
| 桃仁粥/49 | 桃仁荸荠粥/50 |
| 生地桃仁红花炖猪爪/51 | 首乌地黄煲鸡蛋/52 |
| 生地炒蛤蜊/53 | 大枣地黄炖牛肉/54 |
| 生地虫草炖雪蛤/55 | 生地黄蒸乳鸽/56 |
| 荷叶粥/57 | 红花粥/58 |
| 大蒜粥/59 | 大蒜桃仁粥/60 |
| 大蒜红花粥/61 | 大蒜丹参枸杞粥/62 |
| 西红花大蒜粥/63 | 西红花瘦肉粥/64 |
| 川芎大蒜粥/65 | 益母草大蒜粥/66 |
| 玄参饮/67 | 玄参米饭/68 |
| 玄参大枣粥/69 | 山楂丹参茶/70 |
| 桃仁花生炖猪蹄/71 | 丹参毛冬青炖猪蹄/72 |
| 山楂丹参粥/73 | 丹参瘦肉汤/74 |
| 丹参西芹瑶柱煲/75 | 二黄汤/76 |
| 柏子仁地肤子猪心汤/77 | |

秋

- | | |
|------------|----------|
| 丹参鸡片/79 | 川芎山楂饮/81 |
| 山楂胡萝卜饮/82 | 山楂当归饮/83 |
| 山楂灵芝饮/84 | 山楂天麻饮/85 |
| 菊花山楂决明饮/86 | 川芎白芷饮/87 |

- | | |
|--------------|-------------|
| 川芎紫苏饮/88 | 牛膝山楂饮/89 |
| 枸杞银杏叶饮/90 | 大蒜郁金粥/91 |
| 姜黄大蒜粥/92 | 延胡索大蒜粥/93 |
| 田七大蒜粥/94 | 首乌大蒜粥/95 |
| 灵芝大蒜粥/96 | 山楂粥/97 |
| 白果叶粥/98 | 丹参馄饨/99 |
| 桃仁枸杞珍珠丸子/100 | 月季桑葚蛋糕/101 |
| 桃仁大枣粥/102 | 月季芝麻糕/103 |
| 月季八仙糕/104 | 月季三仙糕/105 |
| 月季茯苓糕/106 | 三七蛋羹/107 |
| 三七银耳羹/108 | 红花银耳羹/109 |
| 丹参银耳羹/110 | 桃仁炖银耳/111 |
| 牛膝银耳羹/112 | 山楂银耳羹/113 |
| 姜黄银耳羹/114 | 山楂饮/115 |
| 山楂核桃饮/116 | 山楂大枣饮/117 |
| 山楂枸杞茶/118 | 首乌山楂茶/119 |
| 山楂桂圆茶/120 | 山楂番茄饮/121 |
| 清脑羹/122 | 银耳枸杞明目汤/123 |
| 桃仁山药芝麻酥/124 | 丹参蚕豆炖牛肉/125 |
| 红花炖牛肉/126 | 桃仁板栗烧猪肉/127 |
| 归参山药烩猪肝/128 | 莲子猪肚/129 |
| 川芎白芷炖鱼头/130 | 红花炖鱼肚/131 |
| 银耳炖猪肉/132 | |

冬

- | | |
|-------------|-------------|
| 桂香卤牛肉/134 | 生姜丹参羊肉粥/135 |
| 生地麦冬炖羊心/136 | 丹参煲猪心/137 |
| 桂枝沉香煮牡蛎/138 | 川芎桃仁蒸仔鸡/139 |

川芎红花当归炖仔鸡/140	猪苓红花炖羊肉/141
天麻枸杞饮/142	桃仁月季花粥/143
鸡血藤大蒜粥/144	大蒜牛膝粥/145
山楂饼/146	山楂莲子饮/147
丹参雪莲炖母鸡/148	丹参狗肉汤/149
丹参附子羊肉汤/150	红花沙参心肺汤/151
当归生姜红花羊肉汤/152	党参红花炒鳝丸/153
玄参羊肉汤/154	丹参化淤汤/155
九味炖母鸡/157	丹参羊肉羹/158
丹参山药羊肉汤/159	大枣莲子燕窝羹/160
大枣洋参川贝饮/161	人参滑鸡煲/162
参枣银杏米饭/163	首乌大枣川贝粥/164
人参当归炖乌鸡/165	丹参红花冰糖饮/166
党参大枣粥/167	

附:心脑血管病四季药膳常用药物功效简介

山楂/169	桃仁/169
红花/170	川芎/170
丹参/171	三七/171
银杏/172	生地/172
玄参/173	



丹参枸杞粥

●●配方●●(1人份,3次量)

丹参……………15克

枸杞子……………20克

粳米……………150克

白糖……………20克

●●功效●●

补肝肾,明眼目,祛淤血,凉血消痈。适用于心脑血管硬化、高血脂、高血糖等症。

●●制作●●

1. 丹参润透,切成薄片;枸杞子淘洗干净,去果柄、杂质;粳米淘洗干净。

2. 丹参、枸杞子、粳米同放入锅内,加水800毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮至米熟烂,出锅前加入白糖即成。

●●制作点睛●●

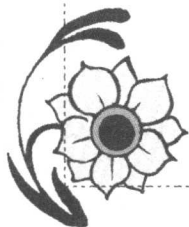
丹参用水润透,切片,便于烹饪,发挥疗效。

●●食法●●

每日1次,坚持食用1个月。

●●禁忌●●

无淤血者慎食。



丹参粥

●●配方●●(1人份,3次量)

丹参……………15克

粳米……………150克

白糖……………15克

●●功效●●

活血化淤,凉血消痈,养血安神。适用于冠心病、心绞痛、胸闷、心悸、脑血管硬化、脑血栓等症。

●●制作●●

1. 丹参润透,切成薄片;粳米淘洗干净,去泥沙。
2. 丹参、粳米放入锅内,加水800毫升,置武火上烧沸,再用文火煮至米熟烂,加入白糖即成。

●●制作点睛●●

丹参用湿布裹后润透,切片,易煎出药效。

●●食法●●

每日1次,坚持食用1个月。

●●禁忌●●

无淤血者慎食。

