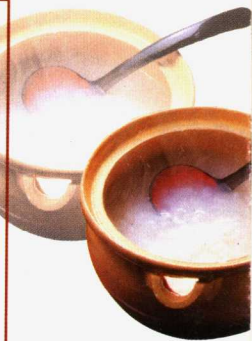




四季药膳

乌发护发

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。



中原农民出版社



彭铭泉四季药膳精粹

乌发护发四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

乌发护发四季药膳/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 7-80641-651-X

I. 乌… II. 彭… III. 头发-保养-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087991 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:安阳市印刷厂

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:5.125

字数:129 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 7-80641-651-X/TS·064 定价:9.00 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

随着社会的发展,工作节奏的加快,现代文明给人们带来一些现代疾病,而白发、脱发也是现代人罹患的一种疾病。白发、脱发分先天性白发、脱发和后天性白发、脱发两种。前者是由于全身的色素缺乏和遗传基因所致;后者是由于外因引起,如空气侵入毛发或受到刺激而导致白发或脱发等。

祖国医学,利用食疗和药膳对白发、脱发的治疗、保养有独到之处。实践证明,一些中药、食物对乌发、生发效果较好,如中药何首乌对乌发有较好的疗效,柏子仁、侧柏叶对生发有一定作用,本书所选的药膳方剂,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,照方剂制作,可收到较好疗效。本药膳的菜肴、汤羹中所选用的药物在当地中药店都可购到,所用辅料肉类、蔬菜,在集贸市场易于取得,而制作方法一看就懂,其保健效果,可根据各自家庭情况和所罹患疾病选用。

这里需要特别指出的是,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使用。在食用药膳时,在医师指导下进行,可收到辨证施膳的效果。

作者

目录

春

- 生地菊花饮/2
- 生地糯米粥/4
- 制首乌生地煮黑豆/6
- 生地当归煮豌豆/8
- 知母首乌煮扁豆/10
- 茯苓菊花豆腐汤/12
- 菊花首乌煮猪肝/14
- 夜来香首乌炖藕/16
- 夜来香阿胶煮鸡腿/18
- 沙苑玫瑰炒鸡蛋/20
- 沙苑百合炒生菜/22
- 沙苑灵芝烧猪瘦肉/24
- 沙苑党参炒花菜/26
- 山茱萸拌黄瓜/28
- 怀山芝麻炒竹荪/30
- 何首乌炖猪爪/33
- 首乌猪心/35
- 菊花柏仁饮/3
- 菊花首乌小麦粥/5
- 菊花煮蚕豆/7
- 玄参煮绿豆/9
- 菊花茯苓豆浆饮/11
- 菊花茯苓煮瘦肉/13
- 柏子仁首乌炖猪蹄/15
- 夜来香川明参烧带鱼/17
- 沙苑玫瑰雪梨/19
- 首乌枸杞炒油菜薹/21
- 枸杞沙苑炒二素/23
- 沙苑双耳炒肉片/25
- 沙苑煮花生/27
- 黑芝麻拌马齿苋/29
- 乌发汤/31
- 首乌大枣粥/34
- 首乌茯苓五味粥/36

夏

- 茯苓首乌大米粥/38
- 茯苓黑芝麻豆浆/40
- 茯苓首乌炖兔肉/42
- 茯苓首乌绿豆粥/39
- 茯苓黑芝麻煮羊奶/41
- 茯苓黑芝麻炖乌鸡/43

茯苓首乌煮蛤蜊肉/44

茯苓冰糖炖雪梨/46

治脱发药膳方/48

外治落发方/51

梧桐子枸杞饮/53

茯苓首乌炒苦瓜/55

菟丝玫瑰花炒鸡蛋/57

百合菟丝炒生菜/59

制首乌蜂蜜饮/61

生发饮/63

糯米首乌粥/65

黑芝麻粥/67

黑豆首乌饮/69

柏子仁炖藕/71

茯苓何首乌炖田螺/45

茯苓首乌炒芹菜/47

治白发药膳方/50

外治枯发方/52

茯苓首乌煮丝瓜/54

首乌玫瑰雪梨/56

山茱萸玫瑰煮玉米/58

大枣百合汽锅鸡/60

制首乌黑豆粥/62

党参首乌饮/64

芝麻木耳粥/66

首乌粥/68

荷叶首乌蒸饺/70

秋

菟丝子川芎炖乌鸡/73

茯苓黑芝麻煮黄瓜/75

菟丝芝麻蒸茄子/77

核桃仁拌莴笋/79

茯苓芝麻番茄汤/81

核桃仁蒸鲳鱼/83

枣泥桃仁酥/85

黑芝麻炖冰糖/87

黑芝麻炖燕窝/89

黑芝麻炒苋菜/91

山茱萸煮枇杷/93

龙眼菟丝煮瘦肉/95

菟丝子川芎炖冬瓜/74

茯苓核桃仁煮南瓜/76

黑芝麻拌菠菜/78

黑芝麻拌苦瓜/80

黑芝麻炒胡萝卜/82

制首乌枇杷炖猪肺/84

黑芝麻炖白鸽/86

菟丝子炖蛤蟆油/88

黑芝麻天冬炒薤菜/90

山茱萸炖雪梨/92

山茱萸枇杷煮玉米/94

三黑煮鸡蛋/96

茯苓核桃粥/97

首乌黑豆饮/99

首乌酱油虾/101

山楂首乌粥/103

黑豆核桃粥/105

黑米饮/98

木耳芝麻饮/100

川芎首乌炖鱼头/102

大枣首乌炖黑豆/104

芝麻桃仁粥/106



茯苓首乌奶/108

茯苓首乌烧牛肉/110

柏子仁大枣扣肉/112

龙眼枸杞茶/114

菟丝银耳汤/116

乌发糖/118

柏子仁鸡/120

黑木耳糖/122

柏子仁烧鲫鱼/124

柏子仁炖鸡肉/126

柏子仁煮猪肝/128

柏子仁炖猪瘦肉/130

茯苓女贞煮牛肝/109

附子炖鸡肉/111

柏子仁天麻蒸鲤鱼/113

龙眼肉炒银鱼/115

杜仲炸腰花/117

黑豆核桃糖/119

黑芝麻酒/121

桑葚糖/123

无花果烧鲫鱼/125

柏子仁烧带鱼/127

柏子仁炖鲜藕/129

柏子仁煮猪腰/131

附:乌发护发四季药膳常用药物功效简介

何首乌/133

黑芝麻/134

桃核仁/135

补骨脂/136

柏子仁/137

山茱萸/138

枸杞子/133

夜来香/134

侧柏叶/135

附子/136

酸枣仁/137

杜仲/138

沙苑子/139

菌灵芝/140

白芍/141

薏苡仁/142

黄芪/143

山药/144

当归/145

阿胶/146

桑葚/147

玉竹/148

菟丝子/139

天麻/140

茯苓/141

荷叶/142

白术/143

大枣/144

熟地黄/145

龙眼肉/146

百合/147

蛤蟆油/148



生地菊花饮

●●配方●●(2人份,3次量)

生地黄·····10克
当归·····10克
玄参·····10克
花粉·····10克
白糖·····30克

菊花·····6克
赤芍·····10克
炒知母·····10克
牛膝·····9克

●●功效●●

疏风凉血,补血生发。适用于阴虚阳亢、精血不足、脱发、头眩晕、失眠等症。

●●制作●●

1. 将生地黄洗净,切薄片;菊花洗净,用水漂;当归用酒炒;赤芍润透,切片;玄参切片;炒知母、牛膝洗净,切片;花粉去杂质。

2. 将以上药物放入纱布袋内,扎紧口,放入炖锅内,加入清水800毫升,置武火烧沸,再用文火煮25分钟,滗出药液,再加入清水800毫升,同法再煮25分钟,停火,将两次药液合并。

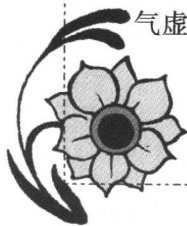
3. 将白糖加入药液内搅匀即成。

●●食法●●

每日3次,坚持饮用1个月。

●●禁忌●●

气虚胃寒、食少泄泻者忌服。



菊花柏仁饮

●●配方●●(1人份,3次量)

菊花……………10克

柏子仁……………15克

生地黄……………10克

当归……………15克

冰糖……………15克

●●功效●●

补血生发。适用于精血不足、脱发、失眠等症。

●●制作●●

1. 将菊花、柏子仁、生地黄、当归洗净;冰糖打碎成屑。
2. 将菊花、柏子仁、生地黄、当归同放锅内,加入清水 800 毫升,置武火烧沸,再用文火煮 25 分钟,滗出药液,再加入清水 800 毫升,如前法再煎煮 25 分钟,停火,过滤,去药渣,留药液。
3. 将药液内加入冰糖屑搅匀即成。

●●食法●●

每日 3 次,坚持饮用 1 个月。

●●禁忌●●

气虚胃寒、食少泄泻者忌服。



生地糯米粥**●●配方●●**(2 人份, 1 次量)

生地黄·····10 克

菊花·····10 克

当归·····10 克

牛膝·····10 克

糯米·····120 克

蜂蜜·····30 克

●●功效●●

疏风凉血, 生发乌发。适用于阴虚阳亢、精血不足、脱发、须发早白等症。

●●制作●●

1. 将生地黄、当归、菊花、牛膝洗净; 糯米淘洗干净; 蜂蜜炼熟。

2. 将生地黄、当归、菊花、牛膝、糯米同放锅内, 加入清水 800 毫升, 置武火烧沸, 再用文火煮 35 分钟, 加入炼熟的蜂蜜即成。

3. 糯米可以用黑米、大米、粟米、秫米中任何一种代替, 都可以起到生发乌发的作用。

●●制作点睛●●

蜂蜜炼熟, 以防中毒。

●●食法●●

每日 1 次, 坚持食用 1 个月。

●●禁忌●●

便溏、脾胃虚弱者忌服。

