



四季药膳

肾脏病尿路病

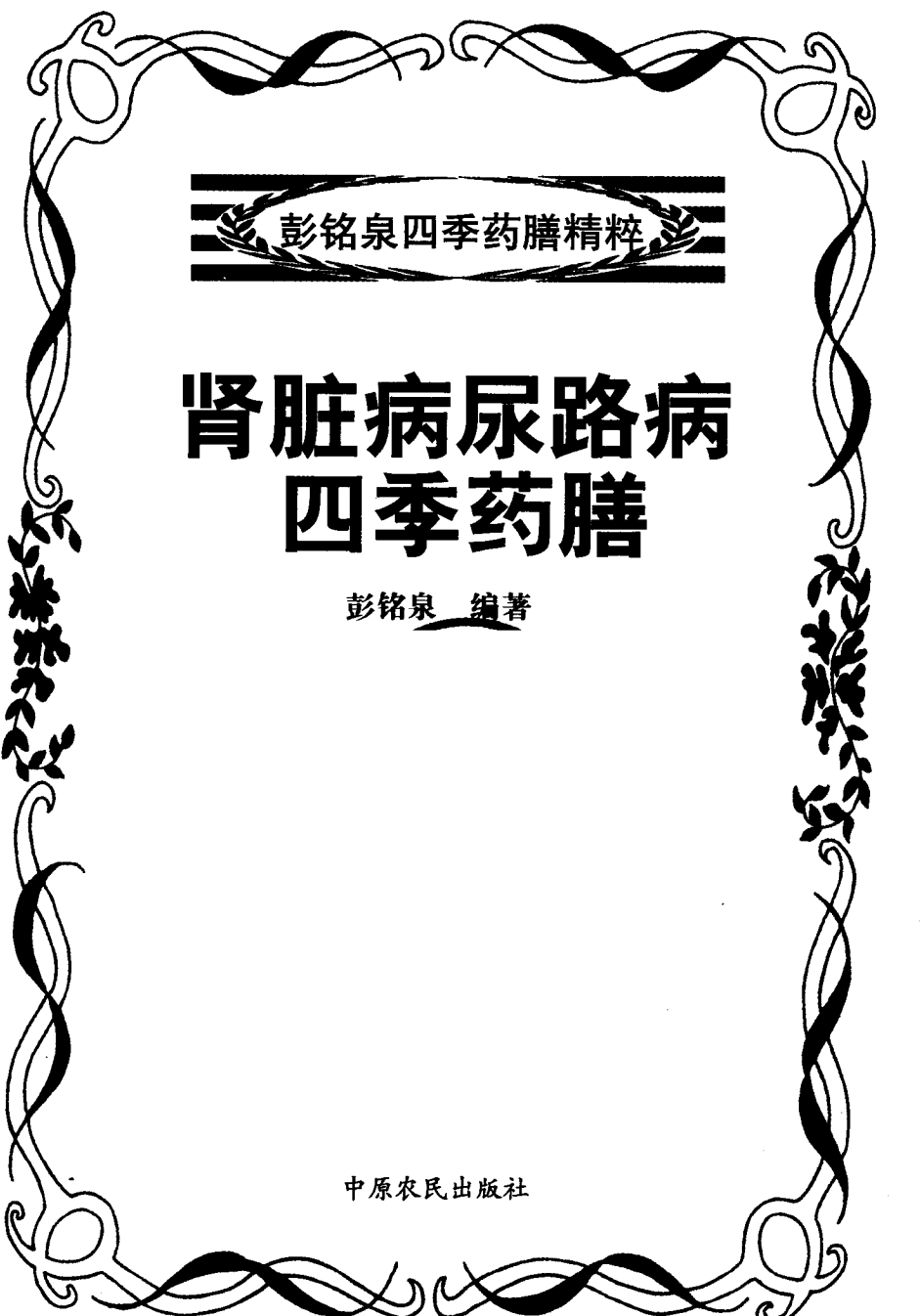
彭/铭/泉/四/季/药/膳/精/粹



彭铭泉 编著

春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，
 禁温饮食及热衣服。
 夏气热，宜食菽以寒之，
 不可一于热也，
 禁食，饱食，湿地濡衣服。
 秋气燥，宜食麻以润其燥，
 禁食，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

肾脏病尿路病 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

肾脏病尿路病四季药膳/彭铭泉编著. —郑州:中原
农民出版社, 2004. 1

(鼓铭泉四季药膳精粹)

ISBN 7-80641-674-9

I. 肾… II. 彭… III. ①肾疾病—食物疗法—食
谱②尿道疾病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 080232 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:179 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 7-80641-674-9/TS · 055

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,秋季宜服黄芪汤,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,都要注意辨证施膳。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

肾脏是人体重要的脏器。肾脏位于腹膜后,左右各一,其大小及重量依年龄、性别而异。我国成年人肾脏的长、宽、厚分别为10.5~11.5厘米、5.0~7.2厘米及2.0~3.0厘米,重量为100~140克。肾脏在人体中发挥着十分重要的作用,它能排泄人体新陈代谢过程中产生的许多废物,如肌酐、尿素氮、肌酸等含氮的废物,调节体液平衡,并能分泌内分泌激素,使人的体内环境稳定,保证新陈代谢的正常进行。中医学认为,肾是先天之本,它与人的生长、发育、衰老的全过程密切相关。

肾脏发生疾病,通常会出现水肿、高血压、血尿、贫血等症状,如果治疗不及时或治疗不当,发展下去也有可能出现肾功能衰竭,最终危及人的生命。

肾脏病尿路病种类很多,如急性肾小球肾炎、急进性肾炎、慢性肾小球肾炎、类脂质肾病、尿路感染、间质性肾炎、坏死性肾乳头炎、肾结核、尿路结石(泌尿系统结石)等。

该书所写的药膳方剂,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。这药膳菜肴、汤羹,所用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。

当然,药膳只是治疗肾脏疾病的一个辅助手段,读者在疾病的治疗过程中,应该多听医生的忠告,在坚持正规治疗的同时,

合理使用药膳,效果则会更明显。另外还应该注意休息,劳逸结合也是很重要的。

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服用药膳。

此外,需要炮制的药物,请到中药店购买炮制过的药物进行制作药膳。

作者

目录

春

- | | |
|--------------|--------------|
| 赤小豆煲黑鱼 / 2 | 砂仁鲫鱼 / 3 |
| 木耳黄花瘦肉汤 / 4 | 苡仁玉竹蒸甲鱼 / 5 |
| 冰糖银耳羹 / 6 | 淡菜皮蛋粥 / 7 |
| 荸荠炖水鸭 / 8 | 双花饮 / 9 |
| 百合绿豆粥 / 10 | 龙眼煲黑鱼 / 11 |
| 苡仁粥 / 12 | 苡仁荸荠炖小鸭 / 13 |
| 川贝酿梨 / 14 | 蜂蜜煮百合 / 15 |
| 枸杞瘦肉汤 / 16 | 玉米须炖甲鱼 / 17 |
| 山药雪耳枣汤 / 18 | 赤豆鲤鱼汤 / 19 |
| 清脑羹 / 20 | 牛奶燕窝羹 / 21 |
| 冰糖鱼翅 / 22 | 清宫八珍糕 / 23 |
| 荸荠粥 / 24 | 三仙饮 / 25 |
| 萝卜青果粥 / 26 | 苡仁荸荠炖鲜藕 / 27 |
| 翠衣粥 / 28 | 淡豆豉蒸鲫鱼 / 29 |
| 木耳黄花汤 / 30 | 翠衣香蕉皮茶 / 31 |
| 赤豆冬瓜炖黑鱼 / 32 | 荸荠煮猪腰 / 33 |
| 虫草全鸭汤 / 34 | 红杞花旗参饮 / 35 |
| 荸荠炖带子 / 36 | 干贝豆腐 / 37 |
| 桃仁茯苓糕 / 38 | 柿饼饭 / 39 |

夏

- | | |
|----------|------------|
| 黑鱼汤 / 41 | 大枣炖兔肉 / 42 |
|----------|------------|

茅根茶 /43	赤小豆荸荠粥 /44
党参鱗段 /45	杜仲腰花 /46
黄精蒸猪肘 /47	白果鸡汤 /48
首乌肝片 /49	丁香鸭 /50
赤小豆炖鳊鱼 /51	刀豆腰子 /52
利尿饮 /53	虾仁枸杞炒饭 /54
二衣茶 /55	鲫鱼荸荠汤 /56
麦冬奶 /57	冰糖鸽蛋汤 /58
双耳黄花肉片 /59	芹菜荸荠炒肉片 /60
翠衣炒鱼片 /61	枸杞洋参茶 /62
白茅根茶 /63	白茅根粥 /64
冰糖莲子饮 /65	芡实桂花汤 /66
百合炒双翠 /67	寿星虾球 /68
山药炒螺片 /69	甘薯藕粉羹 /70
山楂橘瓣羹 /71	枸杞莴苣炒瘦肉 /72
安眠茶 /73	莲子绿豆粥 /74
虫草金鸡 /75	向日葵荸荠饮 /76
芍药甘草汤 /77	枸杞蒸黑鱼 /78
莲子山药猪肚 /79	山楂丹参粥 /80

秋

荸荠西芹炒肉丁 /82	巴戟龙虾 /83
破故纸蒸猪腰 /84	桑葚芝麻糕 /85
菟丝鲜菇烩海参 /86	杜仲核桃炒腰花 /87
核桃虾仁粥 /88	荠菜百合粥 /89
冰糖桃胶饮 /90	五鲜饮 /91
仙草饮 /92	琼浆玉液 /93

赤豆黑鱼汤 /94
芝麻核桃羹 /96
菟丝饼 /98
杜仲冬菇煲猪腰 /100
冬贝瘦肉汤 /102
山药红枣蒸甲鱼 /104
山药炒豆芽 /106
荸荠萝卜粥 /108
川贝雪梨 /110
贝母鸭 /112
桑葚烧海茄子 /114
天麻蒸鸡蛋 /116

核桃鸭子 /95
白芨大蒜炖黑鱼 /97
川贝粥 /99
冰糖银耳莲子羹 /101
白果枸杞蒸乌鸡 /103
枸杞核桃炒猪腰 /105
枸杞松仁炒鲜虾 /107
二马粥 /109
马齿苋饮 /111
银燕雪蛤汤 /113
天麻蒸鳝鱼 /115

冬

核桃杜仲炖龟肉 /118
芝麻核桃粥 /120
苁蓉杜仲鸽 /122
芝麻核桃炖鸭子 /124
白茅根金钱草饮 /126
车前天星饮 /128
党参鲳鱼汤 /130
黄芪蒸鸡 /132
翠衣鳝片 /134
荸荠西芹鸽 /136
苡仁赤小豆炖鹌鹑 /138
地黄甜鸡 /140
黄芪枸杞炖羊肉 /142

生地猪尾汤 /119
枸杞核桃茶 /121
雪花鸡汤 /123
大枣苡仁鱼翅汤 /125
苡仁粥 /127
核桃粥 /129
大蒜煲冬瓜 /131
百合丝瓜汤 /133
苡仁冬瓜盅 /135
慈禧西瓜盅 /137
党参黄芪炖母鸡 /139
二黄炖母鸡 /141
肉苁蓉羊腰粥 /143

- | | |
|--------------|---------------|
| 冬瓜鲤鱼盅 /144 | 阿胶羊腰粥 /145 |
| 阿胶贝母鸡 /146 | 西芹杞子滑鸡煲 /147 |
| 三七山药蒸鸡 /148 | 砂仁煮大虾 /149 |
| 养颜益寿汤 /150 | 杞圆燕窝汤 /151 |
| 罗汉大虾 /152 | 红花西芹炒鱿鱼 /153 |
| 赤小豆乌鸡煲 /154 | 赤小豆煮鲤鱼 /155 |
| 猪苓炖鲫鱼 /156 | 猪苓煮黄瓜 /157 |
| 猪苓煮冬瓜 /158 | 猪苓泽泻煮白萝卜 /159 |
| 通草煮冬瓜 /160 | 薏苡仁粥 /161 |
| 薏苡仁蒸小鸭 /162 | 薏苡仁蒸田螺 /163 |
| 薏苡仁拌海蜇 /164 | 薏苡仁蒸墨鱼 /165 |
| 薏苡仁蒸菠菜 /166 | 薏苡仁蒸鲫鱼 /167 |
| 薏苡仁蒸生鱼 /168 | 薏苡仁蒸鲳鱼 /169 |
| 薏苡仁蒸鹌鹑 /170 | 薏苡仁蒸白鸭肉 /171 |
| 薏苡仁蒸兔肉 /172 | 薏苡仁豆浆 /173 |
| 薏苡仁绿豆汤 /174 | 苡仁一品豆腐 /175 |
| 薏苡仁烧豌豆 /176 | 薏苡玉米粥 /177 |
| 炒二仁 /178 | 玉米须粥 /179 |
| 玉米须炒黄瓜 /180 | 海金沙粥 /181 |
| 海金沙饮 /182 | 海金沙炒苦瓜 /183 |
| 海金沙蒸乌鸡 /184 | 核桃莲子粥 /185 |
| 芝麻核桃羹 /186 | 核桃鸭子 /187 |
| 赤豆莲子黑鱼汤 /188 | 仙草枸杞饮 /189 |
| 车前桑叶饮 /190 | 六鲜饮 /191 |
| 鸡内金金钱草饮 /192 | 芝麻核桃炖鹌鹑 /193 |

附:肾脏病尿路病四季药膳常用药物功效简介

西洋参 /195

黄芪 /195

山药 /196

大枣 /197

熟地黄 /198

何首乌 /199

龙眼肉 /200

麦冬 /201

百合 /202

杜仲 /203

菟丝子 /204

雪莲花 /205

薏苡仁 /206

海金沙 /207

白扁豆 /196

当归 /197

阿胶 /198

枸杞子 /199

桑葚 /200

天冬 /201

巴戟天 /202

肉苁蓉 /203

冬虫夏草 /204

川贝母 /205

玉米须 /206



赤小豆煲黑鱼

●●配方●●(5人份,1次量)

赤小豆·····60克

黑鱼·····500克

葱·····20克

姜·····10克

料酒·····20克

盐·····少许

●●功效●●

消肿解毒,利水除湿。适用于肾脏病患者。

●●制作●●

1. 将黑鱼刮去鳞,去内脏,洗净;赤小豆去杂质、泥沙,洗净;葱洗净切4厘米长的段,姜洗净,切片。

2. 将赤小豆放入锅内,加水适量,用武火烧开,再用文火炖熬至赤小豆开花,放入黑鱼、葱、姜、料酒及盐,再用文火煲30分钟即成。

●●制作点睛●●

赤小豆在制作前,要浸泡一夜,再使用,这样才易炖烂。

●●食法●●

每周3次,坚持服用2个月。

●●禁忌●●

久食令人枯燥,蛇咬者百日内忌服。

