



失

眠

四季药膳

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

失眠四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠四季药膳/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 7-80641-678-1

I. 失… II. 彭… III. ①失眠—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 056705 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:7.125

字数:183 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 7-80641-678-1/TS·052 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,寒湿失调,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

失眠,古称“不寐”、“不得卧”、“不得眠”或“目不瞑”。失眠一是因为情志所伤,忧虑过多;二是饮食不节,乱吃乱喝,肠胃受伤;三是素体虚弱,年老体弱;四是劳逸失调,性欲过甚,耗伤肾精。以上四点是引起失眠的基本原因,这些都与人的心、脾、肝、肾及阴血不足有关,故用药膳调理,对失眠有很好的效果。

能制作失眠药膳的药物有人参、丹参、酸枣仁、柏子仁、五味子、远志、灵芝、茯神、当归、黄芪、山茱萸、朱砂、天冬、麦冬等。能制作失眠药膳的食物有香菇、海带、各种蔬菜、海鲜、山珍和谷物。特别是动物心脏,猪心、羊心,都有“养心安神,补心疏郁”的作用,故常用制作失眠药膳的材料。

本书所写的药膳方剂,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,在集贸市场易于取得,而自制方法一看就懂,其保健效果,可根据各自家庭情况,所罹患疾病选用。

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,应在中药店购买炮制过的使用。在食用药膳时,如果在医师指导下,会收到更好的效果。

作者

目录

春

- | | |
|---------------|----------------|
| 茯苓蒸蛋 / 2 | 茯苓蒸鸭肝 / 3 |
| 茯苓羊奶饮 / 4 | 茯苓猪肝汤 / 5 |
| 茯苓蒸猪脑 / 6 | 茯苓烧猪血 / 7 |
| 茯苓黑米粥 / 8 | 茯苓炒肉丝 / 9 |
| 茯苓蒸排骨 / 10 | 枣仁牛奶饮 / 11 |
| 五物糕 / 12 | 阿胶煮鸡蛋 / 13 |
| 枣仁芹菜炒猪肝 / 14 | 茯神鸡蛋汤 / 15 |
| 山药枸杞蒸猪脑 / 16 | 龙眼莲子大枣糯米粥 / 17 |
| 酸枣仁良姜炖鲫鱼 / 18 | 茯神炖白鸭肉 / 19 |
| 五味子粥 / 20 | 茯神炖猪肺 / 21 |
| 茯神炖猪蹄 / 22 | 西洋参龙眼粥 / 23 |
| 玉米五味子酒 / 24 | 茯神木耳炖豆腐 / 25 |
| 杏仁玉竹煮猪肺 / 26 | 罗汉果玉竹炖猪肺 / 27 |
| 川贝母炖猪肺 / 28 | 玫瑰百合炖雪梨 / 29 |
| 玉竹枇杷煮玉米 / 30 | 丁香卤全鸭 / 31 |
| 灵芝猪肝汤 / 33 | 灵芝猪腰汤 / 34 |
| 灵芝蒸猪蹄 / 35 | 龙眼粥 / 36 |
| 龙眼炖雪蛤 / 37 | 龙眼银耳羹 / 38 |
| 龙眼生地炖鲫鱼 / 39 | 百合陈皮炖鸡 / 40 |
| 皮尾参蜂蜜饮 / 41 | 三仁粥 / 42 |
| 茯苓蒸鹌鹑 / 43 | 茯苓蒸带鱼 / 44 |

- 茯苓蒸兔肝 /46
- 茯苓绿豆汤 /48
- 茯苓烧豆腐 /50
- 茯苓大米粥 /52
- 莲子百合瘦肉汤 /54
- 茯神百合炖猪心 /56
- 茯神煮扁豆 /58
- 百合猪心粥 /60
- 茯神蒸鹌鹑 /62
- 法半夏苡仁饮 /64
- 五味子饮 /66
- 茯苓丝瓜汤 /68
- 茯苓烧冬瓜 /70
- 茯苓墨鱼汤 /72
- 茯苓蒸鲳鱼 /74
- 茯神酸枣仁蒸猪脑 /76
- 茯神猪血汤 /78
- 茯神枣仁大麦粥 /80
- 灵芝羊肉汤 /82
- 灵芝炒兔肉 /84
- 枸杞百合炒油菜薹 /86
- 百合枸杞炒二素 /88
- 虫草百合蒸鸭腿 /90
- 党参炒花菜 /92
- 山药菜心烧花菜 /94
- 金银花枣仁拌黄瓜 /96
- 大蒜枸杞拌马齿苋 /98
- 酸枣仁桂香卤蛋 /100
- 茯苓烧兔肉 /47
- 茯苓豆浆饮 /49
- 茯苓豌豆汤 /51
- 茯苓烧猪爪 /53
- 何首乌炖猪脑 /55
- 茯神豆浆饮 /57
- 茯神煮豌豆 /59
- 牡蛎大米粥 /61
- 茯神煮兔肉 /63
- 枣仁熟地粥 /65
- 茯苓番茄汤 /67
- 茯苓鸡蛋炒苦瓜 /69
- 茯苓炖荸荠 /71
- 茯苓蒸泥鳅 /73
- 茯神牛奶饮 /75
- 茯神煮猪腰 /77
- 茯神龙眼小麦汤 /79
- 荷叶糯米包 /81
- 灵芝炒羊心 /83
- 天冬大枣炖鸭腿 /85
- 百合炒生菜 /87
- 百合炒茼蒿尖 /89
- 菌灵芝烧猪瘦肉 /91
- 山药豆沙包 /93
- 桂香石斛花生仁 /95
- 银杏蒸团鱼 /97
- 山药炒竹荪 /99
- 灵芝木耳炒鸡片 /101

- 茯苓肉丸汤 /103
- 酸枣仁麦麸饮 /105
- 玫瑰花炖鸡心 /107
- 茯神黑豆汤 /109
- 茯神荞麦粥 /111
- 白术枣仁饮 /113
- 茯神炖乌鸡 /115
- 五味子烧乌鸡 /117
- 茯苓蒸蛤蜊肉 /119
- 茯神龙眼肉煮羊奶 /121
- 茯神粳米粥 /123
- 核桃芝麻蜂蜜膏 /125
- 核桃桑叶膏 /127
- 大枣枸杞煮鸡蛋 /129
- 珍珠蒸扇贝 /131
- 酸枣仁蒸鹌鹑蛋 /133
- 酸枣仁煮鸡肝 /135
- 酸枣仁炖羊肾 /137
- 酸枣仁煮牛肉 /139
- 酸枣仁炖猪心 /141
- 酸枣仁糯米粥 /143
- 柏子仁炒羊心 /145
- 柏子仁炖田螺 /147
- 柏子仁煮大虾 /149
- 灵芝蒸豆腐 /151
- 茯神大枣小米粥 /104
- 枣仁绞股蓝饮 /106
- 茯神番薯泥 /108
- 茯神百合玉米粥 /110
- 灵芝酒 /112
- 黑芝麻龙眼饮 /114
- 柏子仁炖猪心 /116
- 五味子酒 /118
- 茯苓蒸龟肉 /120
- 茉莉花根龙眼饮 /122
- 茯神龙眼糯米粥 /124
- 核桃五味子膏 /126
- 女贞青稞酒 /128
- 虫草猕猴桃枣仁饮 /130
- 酸枣仁蒸鹌鹑 /132
- 酸枣仁蒸白鸭 /134
- 酸枣仁羊心汤 /136
- 酸枣仁炖羊肉 /138
- 酸枣仁煮猪肝 /140
- 酸枣仁玉米粥 /142
- 柏子仁煮猪心 /144
- 柏子仁玉米粥 /146
- 柏子仁炖海参 /148
- 灵芝粳米粥 /150
- 灵芝蒸猪心 /152

卷

- | | |
|---------------|--------------|
| 茯苓蒸鸽肉 /154 | 茯苓蒸鸽蛋 /155 |
| 茯苓煮驴肉 /156 | 茯苓蒸羊心 /157 |
| 茯苓煮羊肾 /158 | 茯苓炒牛肝 /159 |
| 茯苓烧牛肉 /160 | 茯苓牛奶饮 /161 |
| 茯苓粟米粥 /162 | 独头蒜煮牛奶 /163 |
| 龙眼莲子饮 /164 | 茯神瘦肉汤 /165 |
| 虫草山药蒸羊骨髓 /166 | 枸杞牛鞭汤 /167 |
| 臭牡丹根炖猪蹄 /168 | 党参大枣糯米粥 /169 |
| 茯神炖乳鸽 /170 | 玫瑰花煮羊心 /171 |
| 酸枣熟地酒 /172 | 五味子炖牛鞭 /173 |
| 五味子炒鸡片 /174 | 茯神煮羊肝 /175 |
| 茯神煮牛肾 /176 | 茯神炖牛筋 /177 |
| 茯神炖牛肉 /178 | 党参龙眼炖乳鸽 /179 |
| 甘麦大枣汤 /180 | 茯神龙眼秫米粥 /181 |
| 刺参炖羊肉 /182 | 枸杞枣仁炖母鸡 /183 |
| 五味子蒸鸡 /184 | 五味子蒸猪心 /185 |
| 五味子蒸鱼头 /186 | 珍珠蒸乌鸡 /187 |
| 珍珠粉蒸猪心 /188 | 珍珠粉蒸鱼翅 /189 |
| 珍珠蒸鲍鱼 /190 | 珍珠粉蒸燕窝 /191 |
| 珍珠粉蒸鲑鱼 /192 | 珍珠粉拌海蜇 /193 |
| 珍珠粉蒸海参 /194 | 珍珠粉蒸大虾 /195 |
| 珍珠粉蒸鱿鱼 /196 | 珍珠粉蒸鳗鱼 /197 |
| 珍珠粉蒸金龟 /198 | |

附:失眠四季药膳常用药物功效简介

- | | |
|---------|---------|
| 人参 /200 | 茯神 /200 |
| 朱砂 /201 | 玉竹 /201 |

杜仲 /202	何首乌 /202
柏子仁 /203	酸枣仁 /203
天麻 /204	牡蛎 /204
莲子 /205	黄芪 /205
菌灵芝 /206	茯苓 /206
薏苡仁 /207	金银花 /207
白果(银杏)/208	枸杞子 /208
百合 /209	天冬 /209
麦冬 /210	山药 /210
大枣 /211	珍珠 /211
远志 /212	



茯苓蒸蛋**●●配方●●**(2人份,1次量)

茯苓……………20克

鸡蛋……………2个

盐……………2克

味精……………2克

芝麻油……………30克

●●功效●●

宁心安神,养血润燥。适用于热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、心悸、失眠等症。

●●制作●●

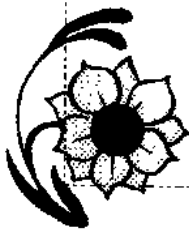
1. 将茯苓研粉。
2. 将鸡蛋打入蒸碗内,下入茯苓粉、盐、味精、芝麻油,加少量水,搅匀。再把蒸碗置武火大汽蒸笼内蒸15分钟即成。

●●食法●●

每日1次,坚持食用10天。

●●禁忌●●

虚寒精滑者忌服。



茯苓蒸鸭肝

●●配方●●(2人份,1次量)

茯苓·····30克	鸭肝·····150克
料酒·····10克	姜·····5克
葱·····10克	盐·····2克
味精·····2克	芝麻油·····30克

●●功效●●

宁心安神,滋补肝肾。适用于心神不安、失眠、多梦等症。

●●制作●●

1. 将茯苓研粉;鸭肝洗净,切3厘米见方的片;姜切粒,葱切花。
2. 将鸭肝放入蒸碗内,加入茯苓粉、姜、葱、料酒、盐、味精、芝麻油,上武火大汽蒸笼内蒸15分钟即成。另外,此处的鸭肝可用鹅肉150克或猪腰150克代替。

●●食法●●

每日1次,坚持食用10天。

●●禁忌●●

虚寒精滑者忌服。

