



四季药膳

脂肪肝

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

脂肪肝四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝四季药膳/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 7-80641-677-3

I. 脂… II. 彭… III. 脂肪肝—食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 056706 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:郑州市欣隆印刷有限公司

开本:850mm × 1 168mm 1/32

印张:6.25

字数:158 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 7-80641-677-3/TS·051 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

近年来,由于人们不注意健康饮食,吃得不科学,有的人营养过剩;有的人每天食谱安排不当;有的人喜好酗酒;有的人不喜欢锻炼身体,这样收得多,付出少,致使一些人热量过剩,转化为肝脏脂肪的堆积,罹患脂肪肝。目前我国有千百万人存在这种疾病,因此,必须引起大家的重视。

有人罹患脂肪肝后,心里急躁,担心,到处乱投医,购买减肥药和降脂药,一心想尽快把体重降下来,有的采取饥饿法、腹泻法、抽吸法、照射法和扎肚带法等。但究竟哪种减肥方法最佳,各说各的好;有人花了钱,还是达不到理想的效果。

为了有效地控制和治好脂肪肝,除了健康的生活方式外,还可以选用药膳进行治疗,在编著《脂肪肝四季药膳》这本书中推出四季药膳菜谱,可供不同脂肪肝患者选用,读者只要根据自己脂肪肝疾病的起因,搭配好膳食,同时按每个药膳食品的配方、功效、制作和食用方法照办就行了。这些药膳所用的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,读者可根据各自家庭情况或所罹患疾病选用。相信只要持之以恒,就会收到较好疗效。

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。

作者

目录

春

- | | |
|------------|-------------|
| 泽泻粥 / 2 | 泽泻米汤饮 / 3 |
| 泽泻煮黄瓜 / 4 | 泽泻炒马铃薯 / 5 |
| 泽泻蒸冬瓜 / 6 | 泽泻煮白萝卜 / 7 |
| 泽泻白菜汤 / 8 | 泽泻香菇木耳汤 / 9 |
| 黄精炒肉丝 / 10 | 白木耳炒肉片 / 11 |
| 枣仁炒猪舌 / 12 | 沙苑炒猪肝 / 13 |
| 砂仁炒肚片 / 14 | 玉竹炒心片 / 15 |
| 米酒炒海虾 / 16 | 红花蟹肉 / 17 |
| 红杞蟹肉 / 18 | 地黄海参 / 19 |
| 翡翠红螺 / 20 | 百合炒鲜贝 / 21 |
| 菟丝炒鲜虾 / 22 | 百合炒苋菜 / 23 |
| 天冬炒薤菜 / 24 | 山药炒藕丝 / 25 |
| 苡仁炒芥菜 / 26 | 大蒜炒马齿苋 / 27 |
| 独蒜炒茄丝 / 28 | 大蒜炒香菇 / 29 |
| 百合炒白菜 / 30 | 白果炒冬瓜 / 31 |
| 天冬炒黄瓜 / 32 | 山药炒土豆丝 / 33 |
| 猪油炒苦瓜 / 34 | 笋炒枸杞叶 / 35 |
| 山药炒黄豆 / 36 | 蚕豆炒韭菜 / 37 |
| 苡仁炒豌豆 / 38 | 小葱炒扁豆 / 39 |

夏

- | | |
|-------------|--------------|
| 泽泻拌莴苣 /41 | 泽泻拌胡萝卜 /42 |
| 泽泻拌鱼腥草 /43 | 泽泻紫菜汤 /44 |
| 泽泻蒸鲜藕 /45 | 泽泻瘦肉炒芹菜 /46 |
| 泽泻蒸荸荠 /47 | 泽泻蒸田螺 /48 |
| 车前草粥 /49 | 桔梗粥 /50 |
| 桔梗燕窝汤 /51 | 桔梗蒸鱼肚 /52 |
| 石菖蒲粥 /53 | 柴胡蒸苦瓜 /54 |
| 荷叶蒸鹌鹑 /55 | 海藻粥 /56 |
| 海藻煮黄瓜 /57 | 泽泻蒸茄子 /58 |
| 泽泻蒸扇贝 /59 | 玉竹炒鸭肉 /60 |
| 百合子姜炒鹅肉 /61 | 沙苑子炒鹅肝 /62 |
| 沙苑炒鸭蛋 /63 | 二冬炒鸭肠 /64 |
| 白果炒鸡蛋 /65 | 枸杞炒斑鱼 /66 |
| 归参炒墨鱼 /67 | 党参西芹炒鲜贝 /68 |
| 白木耳炒海参 /69 | 竹荪炒虾仁 /70 |
| 韭菜炒大虾 /71 | 红花炒鱿鱼 /72 |
| 山药炒带子 /73 | 枸杞炒双翠 /74 |
| 玉竹炒生鱼片 /75 | 天冬炒鳝鱼丝 /76 |
| 山茱萸炒鲈鱼片 /77 | 枸杞叶炒胡萝卜丝 /78 |
| 鸡蛋炒番茄 /79 | 麦冬炒菠菜 /80 |
| 锁阳炒韭菜 /81 | 党参炒莴笋 /82 |

秋

泽泻丝瓜汤 /84

冬虫夏草蒸鹌鹑 /85

荷叶豆浆 /86	黄精炒香菇 /87
泽泻拌海蜇 /88	泽泻煮淡菜 /89
荷叶粥 /90	泽泻蒸兔肉 /91
泽泻煮牛奶 /92	海藻煮大蒜 /93
海藻煮冬瓜 /94	海藻木耳煮白萝卜 /95
黄精蒸茄子 /96	菟丝子炒鸽蛋 /97
山药炒鸽片 /98	山药炒鹌鹑 /99
沙苑炒鹌蛋 /100	党参炒鹌腿 /101
天麻炒白鸽 /102	核桃仁炒鹌蛋 /103
核桃鸽丁 /104	核桃炒腰花 /105
枸杞肉丝 /106	熘炒黄花猪腰 /107
红花里脊 /108	枸杞牛肉丝 /109
淫羊藿炒狗肉 /110	菟丝子炒狗肾 /111
炒蛇片 /112	菟丝子炒鸡蛋 /113
首乌炒鸡肝 /114	人参炒鳖肉 /115
韭菜炒河虾 /116	五味子炒鲈鱼片 /117
菊花炒鱼片 /118	洋葱炒河蟹 /119
双耳炒鳙鱼 /120	豆蔻煎鲫鱼 /121
淫羊藿炒河虾 /122	砂仁炒鱼片 /123
豆腐天冬煎泥鳅 /124	黄精炒鳝丝 /125
清炒竹笋 /126	

冬

陈皮鸡 /128	陈皮玉米粥 /129
陈皮烧兔肉 /130	枸杞丹参粥 /131
黄精粥 /132	枸杞煮黄瓜 /133

黄精煮海带 /134	黄精蒸冬瓜 /135
黄精蒸鲮鱼 /136	冬虫夏草蒸白鸭 /137
柴胡煮冬瓜 /138	柴胡炒芹菜 /139
柴胡炖龟肉 /140	锁阳炒驴鞭 /141
山药炒牛肚 /142	杜仲炒牛腰 /143
山楂牛肉干 /144	锁阳首乌炒牛肝腰 /145
山药炒牛肠 /147	枸杞叶炒羊肉丝 /148
苁蓉羊肉片 /149	玉竹炒羊心 /150
山药炒羊肚 /151	山楂炒羊肠 /152
韭菜炒羊肝 /153	人参炒乳鸽 /154
首乌炒鸽肝 /155	巴戟炒大虾 /156
山药炒鲜墨鱼 /157	山药炒虾仁 /158
党参炒青鳉 /159	人参炒石斑鱼 /160
韭菜炒鲜虾 /160	菟丝子炒刀豆丝 /162
大蒜炒四季豆 /163	大蒜炒熊掌豆腐 /164
大蒜炒豆腐 /165	二冬炒豇豆 /166
石斛炒豆芽 /167	

附:脂肪肝四季药膳常用药物功效简介

泽泻 /169	薏苡仁 /169
红花 /170	丹参 /170
海藻 /171	白豆蔻 /171
砂仁 /172	淫羊藿 /172
黄精 /173	杜仲 /173
山茱萸 /174	大枣 /174
山药 /175	人参 /175
五味子 /176	柴胡 /176
何首乌 /177	枸杞子 /177

麦冬 /178

百合 179/

石斛 /180

沙苑子 /181

冬虫夏草 /182

天冬 /178

玉竹 /179

锁阳 /180

菟丝子 /181



泽泻粥

●●配方●●(3人份,1次量)

泽泻……………15克

大米……………150克

●●功效●●

利水渗湿,健脾养胃,止渴除烦,固肠止泻。适用于水肿痰饮、脂肪肝、小便不利、眩晕、尿路感染等症。

●●制作●●

1. 将泽泻研成细粉;大米淘洗干净,去泥沙。

2. 将大米、泽泻粉同放锅内,加水600毫升,置武火上烧沸,再用文火煮35分钟即成。

●●食法●●

每周5次,早餐服用。坚持食用2个月。

●●禁忌●●

肾虚精滑者忌用。

