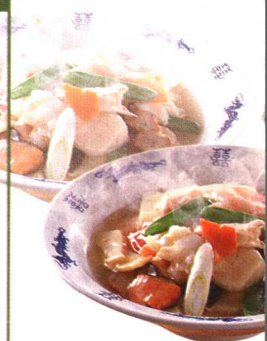


# 肠胃病



## 四季药膳

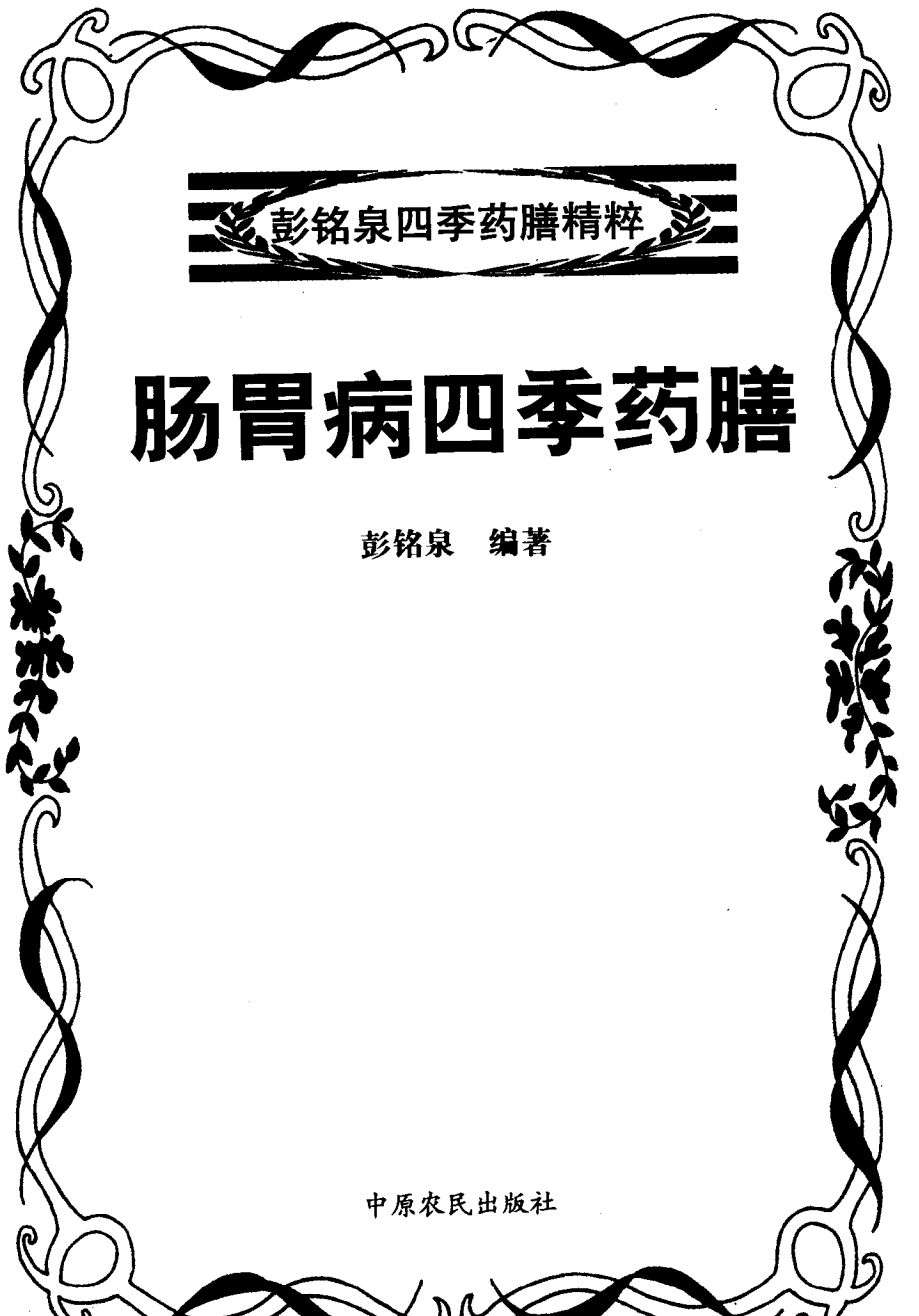
彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



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

# 肠胃病四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

肠胃病四季药膳/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 7-80641-676-5

I. 胃… II. 彭… III. ①肠胃病—食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 080230 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:** 郑州文华印务有限公司

**开本:** 850mm × 1168mm 1/32

**印张:** 7

**字数:** 185 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 7-80641-676-5/TS · 057 **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

肠胃病是一种常见的疾病,在各个年龄阶段都可发生。特别是近年来人们的生活节奏加快,工作压力加大,加之生活不规律,暴饮暴食,过量饮酒、抽烟等,使肠胃病的发病率逐年上升。特别是慢性胃炎、胃溃疡、慢性肠炎等更是成为常见病、多发病,甚至胃癌、直肠癌等恶性消化道肿瘤也有低龄化的趋势。积极预防和治疗肠胃疾病是一件大事。

其实得了肠胃病并不可怕,首先是要有积极的态度,尽快去当地的正规医院进行检查,明确诊断,然后要根据医生的处方,积极治疗。一般来讲只要认真服药,改变过去不良的生活方式,调整好情绪,调整好饮食,肠胃病就能治好,或者使症状明显改善。但也有一些患者,肠胃病反复不愈,疗效不佳。分析其原因,其中主要的一条是不懂得调理。俗话说“病来如山倒,病去如抽丝”,肠胃病不是一天产生的,而是长期不良生活习惯等造成的,所以治疗起来也不是一天两天的事。中医认为,脾胃是后天之本,各种饮食,都必须经过脾胃的消化、吸收,才能对人体产生益处。中医还认为,饮食自倍,肠胃乃伤。意思是饮食过量,是产生肠胃病的主要原因。所以治疗肠胃病也要从饮食入手。

药膳是中医学的一部分,它的理论基础是“医食同源”,或者是“药食同源”。也就是说,在最早,古人治病时药和食物常常一同使用。药膳在后来的发展过程中,形成了一些有效的方剂,成为一种辅助治疗手段,可以提供给读者一些有益的帮助,本书按春夏秋冬四季药膳选方。这些药膳有的是传统古方,疗效确切,

有的是笔者根据经验总结出来的。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,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,就会收到较好的疗效。

在这里特别指出的是,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选用药膳。由于各人体质不同,情况也不一样,在服用药膳过程中,如有不适,应立即停止服用。

作者

# 目录

春

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 马思答吉汤 /2    | 参芪精 /3      |
| 砂仁炖肚条 /4    | 姜橘椒鱼羹 /5    |
| 白胡椒炖猪肚 /6   | 大麦片粉 /7     |
| 桂皮炖猪肚 /8    | 砂仁粥 /9      |
| 生姜粥 /10     | 豆蔻馒头 /11    |
| 紫苏子粥 /12    | 内金砂仁鸡肫汤 /13 |
| 归参全鸡 /14    | 山药牛乳面 /15   |
| 山楂炖猪肚 /16   | 白术饼 /17     |
| 茯苓造化糕 /18   | 枣泥桃酥 /19    |
| 砂仁藕粉 /20    | 乌梅饮 /21     |
| 艾叶汁 /22     | 鹤顶草饮 /23    |
| 苍术炖猪肚 /24   | 香附陈皮炖鹌鹑 /25 |
| 茯苓炖鱼肚 /26   | 人参白术乌鸡汤 /27 |
| 苏打馒头 /28    | 苏打面条 /29    |
| 山药藕粉 /30    | 白扁豆粥 /31    |
| 复元汤 /32     | 地黄蒸鸡 /33    |
| 冰糖蒸莲子 /34   | 枣蔻煨肘 /35    |
| 白芍饮 /36     | 二黄饮 /37     |
| 柴胡饮 /38     | 乌梅饮 /39     |
| 莲子芡实粥 /40   | 白术饮 /41     |
| 川芎当归茶 /42   | 黄芪薏米粥 /43   |
| 黄芪薏仁炖乌鸡 /44 | 人参果粥 /45    |
| 内金山楂煮瘦肉 /46 | 白胡椒猪肚面 /47  |

生姜当归羊肉粥 /48

砂仁鸡肉粥 /50

柴胡桂枝饮 /52

茴香面 /49

生姜莱菔子粥 /51

夏

大枣糯米粥 /54

姜桂炖猪肚 /56

豆浆饴糖饮 /58

黑木耳炒瘦肉 /60

红花炖羊肚 /62

红花鱼肚 /64

鲜藕三七饮 /66

虎杖糯米粥 /68

参枣米饭 /70

人参山药糕 /72

乌梅粥 /74

艾叶煮鸡蛋 /76

藿香粥 /78

旋覆花蒸鸡蛋羹 /80

三七蛋羹 /82

牛乳粥 /84

三汁饮 /86

香砂糖 /88

山楂煮瘦肉 /90

砂仁煮肚片 /92

山药炖鱼翅 /94

猕猴桃根粥 /96

二草粥 /98

党参黑米粥 /55

糯米大枣粥 /57

蜂蜜马铃薯饮 /59

大枣瘦肉汤 /61

桃仁炖墨鱼 /63

南瓜大米粥 /65

白芨大米粥 /67

山药蜂蜜饮 /69

山药玉米粥 /71

梅干散 /73

乌梅排骨 /75

莲子粥 /77

甜浆粥 /79

皂羹面 /81

马齿苋粥 /83

甘蔗马蹄饮 /85

噎膈酒 /87

丁香姜糖 /89

山楂粥 /91

砂仁鲫鱼汤 /93

马蹄粥 /95

双耳肉片 /97

仙菊茶 /99

藿香饮 /100

山楂莱菔子粥 /102

白糖绿茶饮 /104

大腹皮饮 /101

怀山芡实粥 /103

米醋生姜茶 /105

## 秋

山药汤圆 /107

脂酒大枣 /109

茯苓包子 /111

黄芪粥 /113

黄芪炖猪肚 /115

羊肚面片汤 /117

核桃鸡丁 /119

党参炖墨鱼 /121

归芪鱼肚 /123

陈皮烧鸡 /125

虫草炖雪蛤 /127

党参馄饨 /129

旋覆花炖鱼头 /131

砂仁粥 /133

桂浆 /135

桂皮山楂饮 /137

内金扒肚花 /139

旋覆花炖猪肚 /141

茯苓鸡肫汤 /143

党参白术饮 /145

苹果粥 /147

莲子猪肚 /108

开元寿面 /110

山药泥 /112

黄芪鱼肚汤 /114

山药三米粥 /116

黄芪陈皮炖猪肚 /118

山药炒肉片 /120

山药鸽蛋 /122

大枣枸杞粥 /124

大枣蒸雪蛤 /126

天冬炖冬瓜 /128

七物鸡汤 /130

芝麻粥 /132

姜汁牛肉饭 /134

灵芝牛奶饮 /136

枣蔻扒鱼肚 /138

人参猪肚汤 /140

旋覆花赫石鱼肚汤 /142

人参山楂茶 /144

车前子茶 /146

毕澄茄炖猪肚 /148

五味芡实粥 /149

丁香面 /151

骨碎猪肾汤 /150

## 冬

大麦粥 /153

荜拔头蹄 /155

椒盐火腿 /157

丁香煮酒 /159

狗肉粥 /161

砂仁煲猪肚 /163

良姜粥 /165

山药肉丸汤 /167

荜拔桂心粥 /169

金橘根煲猪肚 /171

红糖烧豆腐 /173

冰糖鱼肚 /175

甲鱼炖鱼肚 /177

生姜羊肉粥 /179

附子猪肚汤 /181

蜂乳液 /183

乌龙茶粥 /185

团鱼汤 /187

半夏粥 /189

猪苓茶 /191

附子甘草饮 /193

大枣附子饮 /195

羊肉萝卜汤 /154

羊杂面 /156

果仁排骨 /158

姜韭牛奶羹 /160

蒲公英煮羊肚 /162

吴茱萸粥 /164

白胡椒火腿汤 /166

草果烧牛肉 /168

槟榔粥 /170

薤白粥 /172

蜂蜜羊奶 /174

猪肚炖老龟 /176

胡椒大枣汤 /178

地榆羊肚汤 /180

羊奶粥 /182

大蒜粥 /184

香菇粥 /186

菱角苡仁粥 /188

白术饮 /190

葛根饮 /192

大枣山药粥 /194

狗肉粥 /196

## 附:肠胃病四季药膳常用药物功效简介

人参 /198

薏苡仁 /199

黄芪 /200

山药 /201

大枣 /202

当归 /203

紫胡 /204

龙眼肉 /205

半夏 /206

党参 /198

莲子 /199

白术 /200

白扁豆 /201

甘草 /202

陈皮 /203

枸杞子 /204

冬虫夏草 /205





## 马思答吉汤

### ●●配方●●(5人份,1次量)

羊肉·····250克  
大米·····150克  
草果·····5个  
盐·····10克  
姜·····5克  
胡椒粉·····5克

官桂·····10克  
胡豆·····500克  
马思答吉·····5克  
葱·····5克  
香菜·····10克

### ●●功效●●

补脾,温中,止呕。适用于肠胃病患者。

### ●●制作●●

1. 将羊肉洗净,切丁;草果、官桂、胡豆(捣碎去皮)洗净;姜切片;葱切段;同放入炖锅内,加水适量,先用武火煮沸,再用文火熬成汤,滤去渣。下入大米、胡椒粉、马思答吉(香料)、盐调匀,继续置文火煎熬。

2. 将大米粥内放入香菜叶,盛入碗中即成。

### ●●食法●●

每日1次,早餐服用,坚持食用2个月。

