



四季药膳

瘦身美白

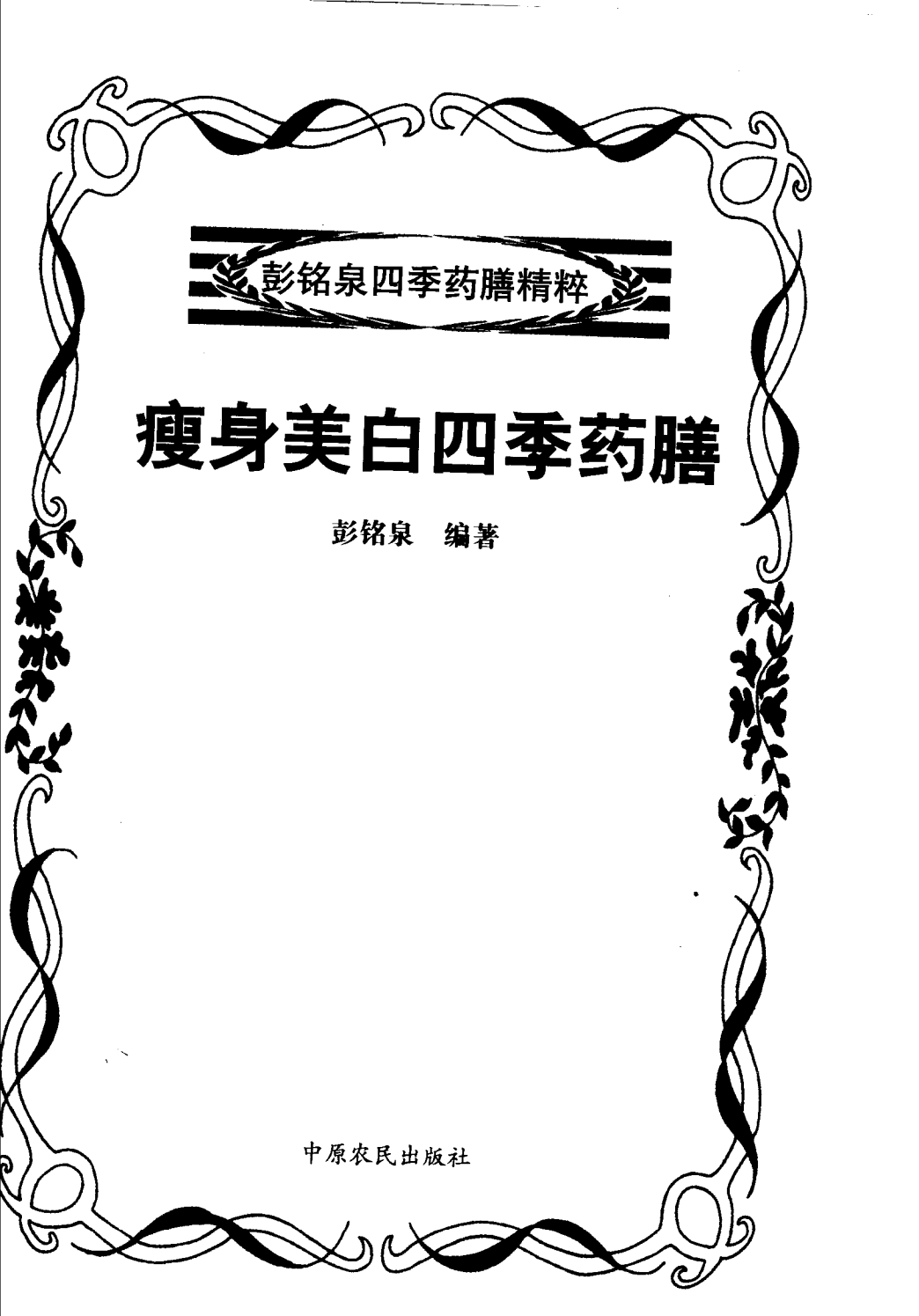
彭／铭／泉／四／季／药／膳／精／粹



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

瘦身美白四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身美白四季药膳/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 - 650 - 1

I. 瘦… II. 彭… III. ①减肥 - 食谱②美容 - 食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087992 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:7.5

字数:190 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 - 650 - 1/TS · 063

定价:13.00 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

瘦身美容药膳历史悠久,是我国优秀的文化遗产,也是人类丰富的医药文化宝藏之一。

我国民间有许多瘦身美白养颜药膳食疗方,用之有效,所以历经千年而不衰。我国古代有关医学书籍中也载有许多药膳食疗瘦身美白方剂,可惜大多散失,但就现存的十余部古籍来看,有关药膳美白瘦身的内容也十分丰富。本书介绍的瘦身美白四季药膳方剂,既有古方,又有新剂,每个配方根据药食性味、功能和特点进行科学配伍,切实可行。

肥胖的原因很多,大体上分原发性肥胖和继发性肥胖两种。原发性肥胖有遗传因素;继发性肥胖是由于自己饮食不节,缺乏锻炼,或由各种病症引起。因此,要根据自己的肥胖原因,对症下药,最好采用药膳食疗调养,辨证施膳,才能达到减肥瘦身的目的。用药膳减肥瘦身花钱少,制作简便,结合实际,自己动手制作药膳菜肴、药膳粥类、药膳饮料等,一日三餐搭配恰当,拟订减肥瘦身计划,制定出药膳菜谱,就可实施减肥瘦身了。药膳是用药物和食物制作的。这些药物和食物有的是祛痰化浊,利湿减肥的;有的是活血化淤,去脂减肥的;有的是滋阴养血,降脂减肥的。读者只要根据肥胖的原因,搭配好膳食,再按每个药膳的配方、功效、制作和食用方法照办就行了。俗话说,“一白遮三丑”。虽说皮肤的好坏与遗传因素有很大关系,但后天的保养与调理也是非常重要的,使用化妆品只能解决表面问题,要想让皮肤美白润泽,还需从身体的内部调理,这样才能达到治本的目的。

因此,只要持之以恒,再配合一些体能锻炼,就能既减了肥,美了肤,又健了身。

这里要特别指出的是,凡属国家保护的动物、植物,均不得随意取食;必须炮制的药物,请到中药店购买炮制好的使用;食用药膳应在医师指导下进行。

作者

目录

春

- | | |
|------------|-------------|
| 白芷炖豆腐/2 | 白芷炖鱼头/3 |
| 无花果牛奶饮/4 | 白芝麻牛奶饮/5 |
| 白芝麻茯苓饼/6 | 白芝麻炖鱼头/7 |
| 白芝麻炖白鸽/8 | 白芝麻炖墨鱼/9 |
| 高丽参炖鹌鹑/10 | 冰糖黑芝麻银耳羹/11 |
| 冰糖枸杞银耳羹/12 | 银耳炖猪肉/13 |
| 银耳炖竹荪/14 | 银耳冰糖燕窝羹/15 |
| 枸杞银耳雪蛤羹/16 | 大枣银耳雪蛤羹/17 |
| 银耳炖鸽蛋/18 | 玫瑰枸杞羹/19 |
| 枸杞玫瑰煮樱桃/20 | 珍珠椰汁羹/21 |
| 珍珠菠萝汤/22 | 珍珠香蕉羹/23 |
| 珍珠枳椇汤/24 | 枸杞五眼果汤/25 |
| 山药玉米粥/26 | 山药大米粥/27 |
| 枸杞拌芹菜/28 | 银耳炒香菇/29 |
| 麦冬烧豇豆/30 | 麦冬炒菠菜/31 |
| 二冬炖鹌鹑/32 | 二冬炖白鸭/33 |
| 二冬炖萝卜/34 | 珍珠燕窝羹/35 |
| 虫草雪蛤蒸香菇/36 | 枸杞雪蛤羹/37 |
| 山药炒松茸/38 | 红枣松茸炖乌鸡/39 |
| 百合炒大白菜/40 | 百合炒丝瓜/41 |
| 玉竹烧茄子/42 | |

夏

- 苡仁麦冬炖冬瓜/44
- 山楂煮肉片/46
- 白芷炖白鸭/48
- 无花果炖大枣/50
- 鲜人参炒鸡片/52
- 珍珠蒸桂鱼/54
- 珍珠杨梅羹/56
- 珍珠枇杷羹/58
- 珍珠苹果羹/60
- 珍珠菱角羹/62
- 山药蘑菇粥/64
- 赤小豆南瓜粥/66
- 白糖乌梅粥/68
- 苡仁冬瓜瘦肉粥/70
- 荷叶米粉蒸鹌鹑/72
- 二冬炖白鸽/74
- 荸荠炖胡萝卜/76
- 山药炒大白菜/78
- 百合大蒜炒土豆/80
- 核桃仁炒韭菜/82
- 赤小豆炖子鸭/45
- 鱼腥草拌莴苣/47
- 白扁豆炖白鸭/49
- 白芝麻炖白鹅/51
- 西洋参煲乌鸡/53
- 珍珠枸杞银耳羹/55
- 珍珠山楂羹/57
- 珍珠冰糖梨/59
- 珍珠炖红枣/61
- 珍珠鲜柿饮/63
- 山药竹笋粥/65
- 紫苏大米粥/67
- 山药葛根粥/69
- 山药蒸四素/71
- 二冬炖鲜藕/73
- 二冬炖雪梨/75
- 红枣枸杞番茄汤/77
- 苡仁炖萝卜/79
- 天冬炒黄瓜/81
- 莲子丝瓜汤/83

秋

- 白芷炖白鹅/85
- 白芷炖雪蛤/87
- 冰糖白芷燕窝羹/89
- 白芷冰糖饮/86
- 白芷炖银耳/88
- 二白炖银耳/90

- | | |
|--------------|-------------|
| 二白炖雪蛤/91 | 二白炖甲鱼/92 |
| 二白烧白鸭/93 | 二白蒸白鸽/94 |
| 二白炖白鹅/95 | 白菊花煮鱼片/96 |
| 白菊花炒肉片/97 | 白菊花粥/98 |
| 白菊花竹荪汤/99 | 白菊花蒸蜂蜜/100 |
| 白菊花炖乌鸡/101 | 白菊花牛奶饮/102 |
| 玉竹蒸鸭子/103 | 玉竹炒猪心/104 |
| 枸杞玉竹炖羊心/105 | 蜂蜜雪梨羹/106 |
| 苡仁炖猪蹄/107 | 大枣玫瑰茶/108 |
| 玫瑰肉饼/109 | 桂花枸杞粥/110 |
| 冰糖桂花樱桃羹/111 | 桂花银耳燕窝羹/112 |
| 桂花银耳炖雪蛤/113 | 桂花枸杞炖猴头/114 |
| 桂花猴头炖竹荪/115 | 枸杞猴头炖鱼头/116 |
| 龙眼银耳羹/117 | 荔枝银耳羹/118 |
| 枸杞煮香瓜/119 | 木瓜炖猪蹄/120 |
| 枸杞莲子炖牛尾/121 | 枸杞白果炖白鸭/122 |
| 莲子板栗烧乌鸡/123 | 珍珠豆蔻烧鲫鱼/124 |
| 苡仁白鸭汤/125 | 麦冬蒸冬瓜/126 |
| 西兰花炒白果/127 | 银杏炒莲白/128 |
| 银杏山药炒荷兰豆/129 | 银杏炒生菜/130 |
| 麦冬炒丝瓜/131 | 二冬炖桂圆/132 |
| 人参蒸燕窝/133 | 冰糖燕窝羹/134 |
| 枸杞鹌鹑蛋炖燕窝/135 | 雪蛤燕窝羹/136 |
| 龟胶雪蛤/137 | 鹿胶雪蛤羹/138 |
| 银耳雪蛤羹/139 | 银耳粥/140 |
| 蜂蜜银耳羹/141 | 山药烩竹荪/142 |
| 首乌炒牛肝菌/143 | 苡仁酿苦瓜/144 |
| 苡仁白菜汤/145 | 银耳煮卷心菜/146 |
| 苡仁炖冬瓜/147 | 菊花炒芹菜/148 |

冬

白芷炖白羊肉/150
二白炖老龟/152
白茯苓饼/154
白附子炖白羊肉/156
银耳鸡蛋汤/158
玉竹炒羊心/160
玫瑰枸杞粥/162
珍珠炖竹荪/164
珍珠柚子羹/166
枸杞菠萝蜜羹/168
大枣桑葚羹/170
龙眼大枣羹/172
罗汉果煲母鸡/174
山药白萝卜粥/176
山药豆浆粥/178
山药白菜粥/180
乌梅炖排骨/182
银耳炒西芹/184
银耳竹荪炒丝瓜/186
枸杞西芹炒兰花/188
白果烩双菇/190
麦冬炒大白菜/192
熟地煮黑豆/194
石斛煮黑豆/196
大枣煮黑豆/198
丁香煮黑豆/200

白芷炖白鸽/151
白茯苓烧白羊肉/153
白茯苓烧乌鸡/155
无花果炖白鸽/157
枸杞炒羊腰/159
玫瑰蒸乳鸽/161
珍珠虫草炖雪蛤/163
珍珠猴头炖鸡肉/165
龙眼桑葚羹/167
荸荠椰汁羹/169
蜂蜜枸杞桑葚羹/171
大枣珍珠鹌鹑蛋/173
青笋红花炖鱿鱼/175
生姜葱白粥/177
生姜大蒜粥/179
荷叶山药粥/181
首乌粥/183
银耳炒鸡片/185
枸杞豆芽瘦肉汤/187
枸杞炒花菜/189
麦冬炒扁豆/191
麦冬炒冬瓜/193
黄精煮黑豆/195
首乌煮黑豆/197
陈皮煮黑豆/199
山楂煮黄豆/201

山药炒嫩黄豆/202

红花烧豆腐/204

百合瘦肉烧豌豆/206

枸杞炒豌豆/208

白果炒荷兰豆/210

苡仁烧豆腐/212

山药肉丁炒黄豆/203

枸杞烧蚕豆/205

莲子炖绿豆/207

枸杞烧豇豆/209

山药肉丸蒸豆腐/211

附:瘦身美白四季药膳常用药物功效简介

山药/214

大枣/215

首乌/216

龙眼肉/217

麦冬/218

百合/219

龟胶/220

银耳/221

黑芝麻/222

白扁豆/214

阿胶/215

枸杞子/216

桑葚/217

天冬/218

女贞子/219

蛤蟆油/220

珍珠粉/221



白芷炖豆腐

●●配方●●(1 人份,4 次量)

白芷……………20 克

姜……………5 克

胡椒粉…………3 克

味精……………3 克

豆腐……………400 克

葱……………10 克

盐……………5 克

鸡油……………20 克

●●功效●●

消斑,增白。适用于斑多、皮肤色黑者食用。

●●制作●●

1. 将白芷浸泡一夜,切片,洗净;豆腐洗净,切成小块;姜拍松,葱切段。

2. 将白芷、豆腐、姜、葱同放炖锅内,加水适量,置武火上烧沸,再用文火炖煮 35 分钟,加入盐、味精、鸡油,撒上胡椒粉即成。

●●食法●●

每 2 日食用 1 次,坚持 1 个月。

●●禁忌●●

阴虚血热者忌食。

