



四季药膳

痛风病

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。



中原农民出版社



彭铭泉四季药膳精粹

痛风病四季药膳

彭铭泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风病四季药膳/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 7-80641-635-8

I. 痛… II. 彭… III. 痛风病—食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087999 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:6.75

字数:172 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 7-80641-635-8 / TS·067 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“主食老神,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

痛风病是由高尿酸引起的一系列组织器官损害的疾病,发作时如针锥刀戳,异常痛苦,常导致关节变形,严重时可危及生命。

而人体内尿酸的生成,饮食是重要的因素之一。平时饮食不加控制,过量摄取食物的嘌呤,可致使体内嘌呤代谢紊乱,氧化成为尿酸。

临床上典型表现有急性或慢性痛风性关节炎反复发作,血液尿酸浓度增高,久病者有痛风石沉积,常导致关节畸形,病程后期可引起肾尿酸结石和其他肾实质损害。严重时危及生命。

痛风病各种年龄均可发生,但以中年男性居多,女性停经以后较为常见。发作时大多在夜间,突然感到脚胀趾痛,患部如有冷水浇在上面、发冷发抖,然后渐有微热,疼痛也由中等发展到严重,一直痛到如针刺,如锥戳,似感骨头移位,碰不得,动不得。病情反复且漫长,令患者终身苦恼。

痛风,古代称为“痹证”。《黄帝内经》对痹证的病因病机论述甚详。以病因命名的有风痹、寒痹、湿痹、热痹;以症候命名的有行痹、痛痹、着痹、周痹、众痹;以机体组织命名的有皮痹、肉痹、筋痹、脉痹、骨痹;以脏腑命名的有五臓痹(心痹、肺痹、肝痹、脾痹、肾痹)、肠痹、胞痹等。古人上述命名虽多,其中有许多雷同之处。如风痹即行痹,寒痹即痛痹,湿痹即着痹等。现代医学的痛风,是指血液里积蓄尿酸,在末梢小关节引起肿胀似针刺疼痛的疾病,不是所有痹证都是痛风,而痛风则包括在痹证之中。现代医学研究表明:痛风是因肝肾代谢功能紊乱、体内嘌呤物不

能正常排除体外,形成尿酸盐沉积在各关节处,从而引起关节红肿、发热、疼痛。许多痛风患者,大都因饮食不节所致。有人喜食大鱼大肉,主食多以面食为正餐,常以酒为友;有的不但好酒,而且醉酒。由于饮食不节,这些食物进入人体内,形成大量尿酸盐沉积在关节处而罹患痛风病。为了减少和避免痛风病,我们必须注意饮食控制,少食含嘌呤物和尿酸含量高的食物。比如所需蛋白质最好从牛奶及其制品或植物性食物中获得,这类食物中含嘌呤较少。严格控制肉食、动物内脏及鱼类,少吃面食、多吃大米,因吃米饭不增加尿酸,而面食里每100克就有38毫克的尿酸。多吃苹果、梨、西瓜等含少量尿酸的水果,特别是西瓜不含尿酸。酒要坚决不饮,因1瓶啤酒就可以产生96毫克尿酸。所以痛风患者,必须戒酒。

本书所写的药膳方剂,既有古方,又有创新;每个方剂配方都是根据药食性味、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。

这里特别指出的是,凡属国家保护的动、植物,应加以保护,不得随意取食。必须炮制的药物,请到中药店购买炮制好的再使用。同时,在食用药膳时,最好在有经验的中医师指导下采用。

作者

目录

春

- | | |
|-------------|------------|
| 独活饮/2 | 独活煮牛奶/3 |
| 川芎煮牛奶/4 | 茯苓煮牛奶/5 |
| 茯苓杏仁煮樱桃/6 | 薏苡仁煮樱桃/7 |
| 薏苡仁炖冬瓜/8 | 薏苡仁炖白萝卜/9 |
| 薏苡仁煮苦瓜/10 | 薏苡仁煮丝瓜/11 |
| 薏苡仁炖莴苣/12 | 薏苡仁煮胡萝卜/13 |
| 川芎白芷炖豆腐/14 | 红花玫瑰茶/15 |
| 红花桃仁煲墨鱼/16 | 山楂桃仁茶/17 |
| 玉米须红花煲猪心/18 | 红花虫草雪蛤/19 |
| 地肤子煮牛奶/20 | 玫瑰红花枸杞粥/21 |
| 牛膝黄豆炖海带/22 | 牛膝炒莴苣/23 |
| 白茯苓里脊/24 | 牛膝饮/25 |
| 牛膝大枣饮/26 | 桃仁茯苓糕/27 |
| 牛膝炒鹌鹑/28 | 桂枝炖鲜藕/29 |
| 红花桃仁粥/30 | 木瓜苡仁饮/31 |
| 薏苡仁蒸冬瓜/32 | 白芷川芎炖鱼头/33 |
| 白芍炒猪肝/34 | 白芍枸杞粥/35 |
| 黄芩炒苦瓜/36 | 黄芩当归大枣饮/37 |
| 知母炒芹菜/38 | 知母炖雪梨/39 |
| 知母蜂蜜粥/40 | 人参大米粥/41 |
| 人参冰糖炖樱桃/42 | 人参炒香菇/43 |



- 荆芥饮/45
白芷粥/47
川芎当归炖兔肉/49
党参茯苓炖樱桃/51
薏苡仁炖菱角/53
羌活白芷炖白鸭/55
红花白菊花炒肉片/57
玫瑰红花煮藕粉/59
红花玫瑰煮樱桃/61
红花珍珠鲍鱼/63
红花鱼头豆腐汤/65
红花紫菜面/67
白芷木瓜汤/69
黄精枸杞粥/71
淫羊藿肉桂炖乌鸡/73
丹参炒鸡丝/75
丹参大枣粥/77
人参玉蜀黍粥/79
人参煮西瓜/81
人参炒苋菜/83
人参炒鲜藕/85
人参粉拌马齿苋/87
枸杞人参番茄汤/89
人参炒韭菜/91
人参煮冬瓜/93
麻黄煮牛奶/46
薏苡仁煮葡萄/48
川芎独活炖兔肉/50
薏苡仁炖鲜藕/52
薏苡仁炖荸荠/54
牛膝白芷炖银耳/56
红花白菊花竹荪汤/58
冰糖红花煮樱桃/60
红花银耳炖雪蛤/62
红花珍珠炖燕窝/64
地肤子煮羊奶/66
地黄泽泻饮/68
丁香当归蒸排骨/70
淫羊藿炒羊肝/72
淫羊藿枸杞酒/74
丹参烧鳝鱼/76
丹参枸杞酒/78
人参煮杏/80
人参炒芹菜/82
人参炒薤菜/84
人参荠菜汤/86
人参炒胡萝卜/88
人参鸡蛋炒菠菜/90
人参炒茄片/92

秋

- | | |
|-------------|-------------|
| 黄柏苍术饮/95 | 黄柏牛奶饮/96 |
| 防己饮/97 | 防己煮牛奶/98 |
| 桃仁饮/99 | 桃仁煮牛奶/100 |
| 威灵仙饮/101 | 威灵仙牛奶饮/102 |
| 猪苓羌活炖猪舌/103 | 赤芍黄芪炖鳗鱼/105 |
| 知母粳米粥/106 | 黄柏苍术炖兔肉/107 |
| 桃仁归尾炖蹄筋/108 | 独活寄生炖鳗鱼/109 |
| 薏苡仁煮鳗鱼/111 | 红花二白炖鳖鱼/112 |
| 独活二白烧鸭/113 | 防风二白蒸白鸽/114 |
| 丹参红花白糖饮/115 | 红花煮银耳/116 |
| 二红粥/117 | 橘络红花炖蹄筋/118 |
| 丹参红花炖乌鸡/119 | 红花蚂蚁炒鸡片/120 |
| 二白炖银耳/121 | 三白烧白鸭/122 |
| 二白炖雪蛤/123 | 三白炖银耳/124 |
| 三白炖雪蛤/125 | 川芎白茯苓饼/126 |
| 牛膝当归蒸鲤鱼/127 | 牛膝当归排骨汤/128 |
| 牛膝川芎炖小鸭/129 | 三七桂圆大枣粥/130 |
| 土茯苓炒肉丝/131 | 土茯苓蒸冬瓜/132 |
| 人参秫米粥/133 | 人参番茄汤/134 |
| 人参炖乌骨鸡/135 | 人参烧带鱼/136 |
| 人参炖田螺/137 | 人参煮雪梨/138 |
| 人参冰糖炖葡萄/139 | 人参冰糖煮柿子/140 |
| 人参煮无花果/141 | |

冬

- | | |
|-----------|-----------|
| 人参白糖饮/143 | 川芎牛膝饮/144 |
|-----------|-----------|

当归黄芪饮/145	杜仲熟地饮/146
生姜大枣饮/147	人参牛奶饮/148
牛膝熟地炖雄鸡/149	川芎红花炖乌鸡/150
附子白术煮羊肉/151	黄柏地龙炖兔肉/152
薏苡仁鳝鱼粥/153	红花白芷炖羊肉/154
防风白芷炖白鸽/155	桂枝白茯苓里脊/156
牛膝白菊花煮鱼片/157	白芨白附子炖羊肉/158
苡仁无花果炖白鸽/159	红花当归蒸乳鸽/160
丹参红花饮/161	丹参红花粥/162
三白蒸白鸽/163	三白炖小白鹅/164
益母草炖鱼头/165	益母草炖白鸽/166
杜仲冬菇煲猪腰/167	黄芪桂圆饮/168
黄芪大枣饮/169	桂枝大枣炖鲜藕/170
木瓜大枣粥/171	木瓜附子炒猪肝/172
附子炒羊肉/173	附子桂圆粥/174
桂香牛肉/175	桂香鸡/176
砂仁大枣炖乳鸽/177	木香炒鸡蛋/178
木香白术蒸鲫鱼/179	川芎白芷烧兔肉/180
人参当归饮/181	当归黄芪粥/182
杜仲枸杞粥/183	人参糯米粥/184
人参炒鹌鹑/185	人参炖白鸭/186

附:痛风病四季药膳常用药物功效简介

白芷/188	白果(银杏)/188
红花/189	益母草/189
肉桂/190	附子/190
山楂/191	白芨/191
人参/192	黄芪/192
白术/193	山药/193

大枣/194

熟地黄/195

杜仲/196

川贝母/197

茯苓/198

当归/194

枸杞子/195

冬虫夏草/196

苦杏仁/197

薏苡仁/198



独活饮

●●配方●●(1 人份,3 次量)

独活·····6 克	桑寄生·····6 克
秦艽·····6 克	防风·····6 克
细辛·····6 克	酒川芎·····6 克
酒当归·····5 克	酒白芍·····5 克
熟地黄·····5 克	桂心·····6 克
茯苓·····6 克	炒杜仲·····6 克
牛膝·····6 克	人参·····6 克
甘草·····5 克	冰糖·····25 克

●●功效●●

行气,活血,镇痛。适用于气血不足之痛风等症。

●●制作●●

1. 将独活等中药洗净,装入纱布袋内,扎紧口;冰糖打碎成屑。

2. 将独活等中药袋放入锅内,加水 800 毫升,置武火上烧沸,再用文火炖煮 25 分钟,停火,滗出药液,再加水 800 毫升,如上法再煎煮一次,然后将两次药液放在一起,加入冰糖屑搅匀即成。

●●食法●●

每日 1 次,坚持食用 1 个月。

禁忌●●

阴虚血燥者忌服。

