

作者简介

沈英森，男，广东潮州市人，暨南大学医学院教授、主任医师、硕士生导师。其父沈卓然悬壶潮州数十年，医名颇著，生前为潮州市（县级市）人民代表。沈氏自幼耳濡目染，得益良多，立志于医，于60年代就读广州中医学院，毕业后从事中医教学、医疗工作30余年，擅长中医内科学及老年养生学等；与人合作、主编十多部医著，如《中医老年病临床研究》、《抗衰老中药学》、《叶天士临证指南医案发挥》、《中医基础理论研究进展》、《病毒性肝炎基础与临床》以及《中医美容学》、《四季进补》、《男科》、《果蔬治疗》、《病后进补》等。此外，在全国多家杂志发表《中医治疗肾炎五法》、《金水六君煎治疗喘证的临床体会》等20多篇论文。

内 容 简 介

一年四季，春夏秋冬；人的体质，气血阴阳；孰虚孰实，当补当泻，各有所宜，什么是补？什么是泻？补其不足，泻其有余，终其目的，在于阴阳。《内经》有云：阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。补泻之间，求其平衡，达到平衡，身可常安。

本书共分上、中、下三编，其中，上编为“四季调补滋养问答”。一年四季，不同体质的人，有病的人，以及在不同气候、地理环境下生活的人，如何去认识和进行调补呢？作者根据已有的中西医理论及自身经验，（对上述有关的 80 余个问题作了简明扼要的解答，使读者能掌握较为科学的“调补”知识；中编为“四季调补食谱”，也是本书的重点，以四季分类，介绍了调补食谱 230 余种，）所列食谱，皆为民众多家居喜食，美味可口的粥品、汤品、炖品、小炒及酒类，并附有详细的“用料”、“制作方法”、“食用效果”、“适用范围”及“食用方法”、“食用注意”等，方便读者学习使用；下编则介绍了约 200 种“常用的食、药两用调补品”，及其性味和功效，）这些调补品物鲜味美、价格适宜，是广大群众日常调补的佳品。

本书所介绍的食谱，既可增强体质、又有医疗效果，读者依法炮制，可达到有病治病、无病保健的目的。

本书强调知识性、科学性、通俗性、实用性，是一本通俗易懂的普及医学知识的读物，相信有助于广大读者、医务工作者对饮食保健养生的了解。

前 言

随着人类社会的不断进步，代表着人类文明的科学技术日新月异，人们的精神生活和物质生活水平越来越高。但是，无可否认的，人们的生活节奏也越来越紧张，在这种情况下，人们完全有理由对生活的内涵、生活的质量提出更高的要求，即：如何在这样紧张的生活节奏之下，尽量地调节好自己的精神状态，尽量地享受大自然赐予人类的物质和环境，使自己活得轻松、愉快和健康，从而达到长寿。为了适应人们的这种要求，我们撰写了《四季补身食谱》这本书。本书主要从一年四季不同的气候特点；我国辽阔的幅员，不同的地理环境；以及人们由于先天禀赋和后天境遇（如贫、富、地位等）、调养的不同而产生的体质之间的差异等等，择其中主要的问题，用通俗易懂的语言文字介绍给广大读者和中医爱好者。比如：人们为什么需要调补？一年春、夏、秋、冬四季有什么不同，又有什么不同的调补方法等？由于地域广阔，东、西、南、北、中的人们调补有什么不同？不同体质的人需要进食什么东西才算是调补等？本书的重点，则放在调补食谱的介绍方面。

在这里有必要简单解释一下本书涉及的“调理”、“调养”、“调补”的概念。根据《现代汉语词典》，“调养”的意思为“调节饮食起居，必要时服用药物，使身体恢复健康”；“调理”则具有“调养、调护”的含义；本书所提及的“调补”则包含了上述两词的意思。

早在 2000 多年前，中华民族的先民，为了生活和生存，

凭着他们的勤劳和勇敢，在与大自然的斗争中，如与天灾、虫兽、饥饿等的斗争中，发挥了他们的聪明才智，积累了极其丰富的生活和生产技术的知识和经验，其中也不乏医药学方面的知识和资料，如在饮食卫生方面、在养生和长寿方面、在防病和治病方面等。中华民族之所以能够繁荣昌盛，经历几千年而没有沉沦，中国医药学功不可没。作者认为，中医学除了众所周知的两大特点，即整体观和辨证论治之外，它的另一特点，也是它对人类文明的贡献，就是强调了“治未病”的思想，正如典籍所言，治病如治国，所谓“渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎！”用现代的语言来说，就是强调了预防为主的思想，这是十分难能可贵的。

作为中医学的两大经典著作，一是天文地理、生理病理、防病治病、保健养生无所不包的《黄帝内经》（包含了《灵枢》和《素问》）；二是中药学的鼻祖《神农本草经》。实际上，这两部著作都是时代的象征，科学技术进步的结晶，亦是 2000 多年以前历代先民积累的经验和知识，只不过托名“黄帝”和“神农”而已。

我们从《黄帝内经》中不难看出，“治未病”的思想是贯串于全书首尾的。那么，如何才能达到“治未病”呢？《素问·生气通天论篇第三》云：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”这句话，看似平常，实际上是对人们生命的一个高度概括，指出了一个人阴气平和、阳气固密，才能达到精神正常；如果阴阳分离决绝，那么精气也就随之而竭绝了。换句话说，就是人们必须时时保持人体内阴阳的相对平衡，才能健康、长寿，这也是现在人们常说的“内环境”问题；反之，如果人体内的阴阳不能保持相对平衡，就会产生疾病，甚至死亡。那么，什么是阴阳呢？如何保持阴

阳的相对平衡呢？中医药学所指的阴阳，大则以宇宙而言，小则以一个微小物体来说（如电子等），莫不“负阴而抱阳”。也就是说，在自然界中，一切事物、生物都有着阴和阳，比如：白天和黑夜，太阳和月亮，正面和反面，上升和下降等；在动物和植物之间有雌和雄之别；在人类中有男人和女人之分；在某一物体上，也有阴和阳之分，如人体中的胸腹是阴、背是阳，内脏是阴、体表是阳，气为阳、血为阴；就人体的体质而言，也有属于阴虚体质、阳虚体质之分别；即使是疾病，根据其患病的时间长短、病情的轻重缓急、寒热虚实等不同，也可分为阴证和阳证，即：实证、热证等属阳证，而寒证、虚证属于阴证；由于我国幅员辽阔，即使是处于同一季节里，东、西、南、北、中的气候，寒、温、燥、湿也相去甚远。《素问·异法方宜论篇第十二》就专门论及于此，指出：东部地区气候温和，滨海的居民，多食鱼而嗜咸；西部地区，居民多依山陵而居，多食动物酥酪等；北方地区天寒地冻，居民多为游牧生活而乳食；南方地区是阳气最盛之地方，但地势低下，水土薄弱，雾露经常聚集，这个地区的人们喜吃酸、腐食品；中部地区，地势平坦而多潮湿，物产丰富，人们饮食物质种类繁多等。作为一个医生，或者是有文化修养的人，应该了解到不同的生活环境，不同的工作环境，不同的气候环境，其饮食也是有所不同的，因而尽量想办法去适应诸如此类的不同环境，才能生活得更自在，更美好。

至于气候的变化，一年四季分为春、夏、秋、冬，也有阴阳之别，春夏为阳，秋冬为阴，这是正常的气候，所以古代医家提出“春夏养阳，秋冬养阴”之说，以此来适应自然界气候的正常变化。但是，气候也有反常的变化，这就是所

谓的“太过”与“不及”。本来按照正常的季节气候变化，现在正是农历六月间，盛夏季节，烈日当空，骄阳似火，酷暑炙人的时候，也是一年最热的“三伏”天气的时候，但是近几年随着反常气候的出现，在我国的南方却常常出现阴凉天气，时而倾盆大雨，时而淫雨连日，习习凉风，全无暑气，好似春天气候；而一向是避暑好去处的北方，却炎热难耐，据报载，今年天津最高气温达到 40°C ，北京也达到 38.3°C 。由于这种异常气候，我国习惯称之为“夏行春令”等，也有秋冬季节反春者，也有秋冬季节反而炎热者。现代气象科学的进步，人们已经可以了解和解释这种异常的气候变化，据《羊城晚报》载：近期我国出现的南凉北热、南涝北旱及广东持续性的大雨、暴雨、雷暴等异常天气，“厄尔尼诺”现象是“元凶”之一。这种现象是南美洲西岸和赤道太平洋海域的一种海温异常增暖现象，其活动期常跨年度，而且常伴随全球性气候异常，出现该热不热，该冷不冷，该晴却涝，该雨却旱……（见《羊城晚报》1997年7月8日第二版，钱剑华等）。总之，这种该至而未至或至而太过的异常气候现象，除了给人们的生活、生产造成诸多不便和破坏之外，还对人们的健康和生命造成威胁，因为严寒、酷暑、旱涝而造成人们生病、死亡，尤其是老年人，机体适应能力和抗病力低下常因此而死亡者，均不乏报道，可见气候的正常与否，关乎人们的健康，必须认真对待。

再从人的体质来说，我在拙作《中医美容学》中曾经根据人们的先天禀赋和后天调养以及每个人个体表现的差异，根据中医药学的基本理论，将其归纳为健康人体质和患病者体质；在健康人中又有：正常体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、气滞体质、痰湿体质等的不同。此后，我又在

《四季进补》中增加了血虚体质和气阴两虚体质两种类型的体质。由于人的体质不同，即使是同一种药物或饮食物，也是不可能适合所有的人的，这是体质不同造成的；同样的，饮食物和药物也有四气、五味，阴阳属性之不同，因此，不同的药物和饮食物也不可能用在同一个人的身上（正常健康人体质例外）。比如狗肉，气虚、阳虚体质的人食之可能有益，而阴虚、气滞体质的人食之就可能有不利的反应；此外，冬天食狗肉，可以不盖被，这虽是形容之词，也说明狗肉在冬天食比在夏天食更为适合。又如绿豆，是夏令解暑的佳品，其性味甘寒，在烈日酷暑之中，当人们野外作业或运动归来，有一盆海带绿豆糖水或冬瓜绿豆糖水或银花绿豆糖水在等着你去享用时，岂不是令人精神为之一爽；但是，这样的糖水并不是人人都有福气消受的，如气虚、阳虚体质的人，脾胃素弱的人就应稍尝即止，否则，带给你的也许不是口腹的享受，还可能造成某些不良的反应。至于各种体质的具体表现，应选择什么样的饮食物和药物，我们将在书中作比较详细的介绍。

总之，四季之中，应该如何才能达到调养滋补，这是写作本书的目的。这里应该与读者阐明一个道理：并不是药物、饮食物越贵重越值钱越有滋补作用；平时人们心目中的滋补药物和饮食物并不是能够适合所有的人的。民间有俗云：物以稀为贵，有的东西所以显得贵重值钱，主要是因为少有。由于人们的体质各不相同，以及气候、地域的不同，所以药物和饮食物也应该因人、因时、因地制宜，分别选择其适合自己的才可享用。作者认为，补的目的是为了调整身体内部的阴阳，使之永远处于一个相对平衡的状态，也即《黄帝内经》所说的“阴平阳秘，精神乃治”。因此，《黄帝

内经》等医籍强调了在治疗疾病时要：泻其有余，补其不足。这种泻有余，补不足的治疗法则，实际上也体现了《内经》关于“阴平阳秘，精神乃治”的指导思想。说明人们要达到平安、健康、长寿，要生活得更美好，就必须随时注意气候、环境的变化，采取适当的措施，正如《内经》所说：虚邪贼风，避之有时。对于人体的需要，服食什么药物、食物才能有益于自己的身体健康，则可效法：泻其有余，补其不足的法则。身体强壮者，则可饮食清凉之品；而身体虚损者，则应看缺什么补什么，即不可人云亦云，人食什么跟着也食什么。尤其是在我国现行一对夫妇只生一个小孩的基本国策下，切忌把小孩当成贵族，要什么给什么，人家说什么食物对小孩有益就拿什么食物给小孩吃。一句话，只要能够保持身体阴阳的相对平衡，就可以了，不必自寻烦恼，也不必自己增加负担。

本书能够顺利出版，得到广东科技出版社领导的大力支持和关心，在此谨表深切谢意。在本书中，我主要负责策划、构思并提出框架和统、审稿；而大量的资料收集和文字撰写主要是赵长鹰副教授和孟辉主治医师，赵长鹰副教授与我同事十多年，孟辉医师是我的研究生，现在广州港湾医院工作，她们年富力强，使本书得以在短时间内付梓。

由于时间匆促，本书内容及文字错漏之处难免，敬请读者指正。

沈英森

1997年7月于暨南园

目 录

上编 四季调养滋补问答

春季.....	(1)
1. 什么是补?	(1)
2. 什么叫“因证施补”?	(3)
3. 什么叫“因时施补”?	(4)
4. 什么叫“因地施补”?	(6)
5. 什么叫“因人施补”?	(7)
6. 什么叫“五宜五补”?	(8)
7. 什么叫“四气”?	(9)
8. 什么叫“五味”?	(10)
9. 何谓五味所入? 偏嗜五味对人体有 什么影响?	(11)
10. 春季的气候特点是什么?	(13)
11. 春季易出现哪些不适?	(14)
12. 春季如何调补?	(15)
13. 什么原因会使人“春眠不觉晓”?	(16)
14. 经常感觉疲乏正常吗?	(17)
15. 小儿百日咳如何调理?	(17)
16. 小儿患流行性腮腺炎该怎么办?	(18)
17. 患麻疹时如何进行饮食调理?	(19)

18. 成年人会患麻疹吗？	(20)
19. 小儿生水痘了怎么办？	(21)
20. 肝病患者如何进行饮食调理？	(21)
21. 胃下垂病人如何进行饮食调补？	(24)
夏季	(25)
1. 夏季的气候特点是什么？	(25)
2. 夏季怎样进行调补？	(25)
3. 夏季保健要注意些什么？	(27)
4. 何谓气虚？如何调补？	(28)
5. 何谓血虚？如何调补？	(28)
6. 何谓气血两虚？如何调补？	(29)
7. 何谓气滞？如何调补？	(29)
8. 何谓气虚血瘀？如何调补？	(29)
9. 何谓气阴两虚？如何调补？	(30)
10. 何谓阴虚？如何调补？	(30)
11. 何谓阳虚？如何调补？	(31)
12. 为什么夏季宜常吃醋？	(31)
13. 出现小儿夏季热时如何进行调理？	(32)
14. 如何防治痄子？	(33)
15. 怎样预防佝偻病的发生？	(33)
16. 急性细菌性痢疾病人的饮食应注意什么？ ...	(34)
17. 什么叫“热中风”？老年人怎样防止？	(35)
18. 日光皮炎应如何防治？	(36)
19. 痤疮患者应注意些什么？	(37)
20. 痔疮病人的饮食调理应注意些什么？	(37)
21. 妊娠贫血怎样调补？	(38)
22. 哺乳期如何进行饮食调理？	(38)

23. 怀孕期如何进行饮食调补?	(39)
24. 甲亢患者如何进行饮食调理?	(40)
秋季	(41)
1. 秋季的气候特点是什么?	(41)
2. 秋季容易发生哪些疾病?	(42)
3. 秋季如何调补?	(43)
4. 何谓“春夏养阳, 秋冬养阴”?	(44)
5. 中年人在饮食上应注意些什么?	(45)
6. 患缺铁性贫血者如何进行饮食调理?	(46)
7. 小儿疳积如何调理?	(47)
8. 癌症患者如何进行饮食调理?	(48)
9. 消化性溃疡病患者如何进行饮食调理?	(49)
10. 妇女患更年期综合征怎样进行饮食调理? ...	(50)
11. 肾炎病人如何进行饮食调理?	(51)
12. 糖尿病患者如何进行饮食调理?	(51)
13. 痛经患者如何调理?	(53)
14. 便秘者如何进行饮食调理?	(54)
15. 结核病患者如何进行饮食调理?	(55)
16. 吸烟会降低药物疗效吗?	(57)
冬季	(58)
1. 冬季的气候特点是什么?	(58)
2. 冬季容易发生哪些疾病?	(59)
3. 为什么冬季会发生冻疮?	(60)
4. 冬天怎样防治手足皲裂?	(60)
5. 老年人怎样过冬?	(61)
6. 哮喘病人如何调补?	(63)
7. 慢性支气管炎患者常服抗生素好吗?	(64)

8. 高脂血症如何调理? (65)
9. 高血压病人如何进行饮食治疗? (66)
10. 饮酒和吸烟对高血压病有什么影响? (67)
11. 高血压患者能否进补? (67)
12. 冠心病患者如何进行饮食调理? (68)
13. 小儿肺炎如何调理? (69)
14. 什么是“美味综合征”? (70)
15. 什么是“节日中风综合征”? (70)
16. 老年病人如何进行饮食调补? (70)
17. 小儿遗尿如何调理? (71)
18. 胆囊炎和胆石症病人如何进行饮食调理? ... (72)
19. 为什么说肥人多痰? (72)
20. 何谓痰湿体质? 怎样调理? (73)
21. 肥胖者在饮食方面应注意什么? (73)

中编 四季调养滋补食谱

- 春季** (76)
- 白果肉丁 (76)
 - 山楂肉干 (77)
 - 果仁排骨 (78)
 - 火炭母炒鸭蛋 (79)
 - 软炸淮山兔肉 (79)
 - 紫蔻烧鱼 (80)
 - 砂仁肚条 (81)
 - 砂仁鲫鱼 (81)
 - 天麻蒸鱼 (82)

眉豆猪皮汤	(83)
眉豆排骨汤	(84)
大枣泥鳅汤	(85)
南瓜牛肉汤	(85)
淮山牛肚汤	(86)
淮山芡实老鸽汤	(87)
益脾饼	(87)
参山苡枣粥	(88)
扁豆粥	(89)
莲子粥	(89)
参苓粥	(89)
梅花粥	(90)
橘子酒	(91)
青梅酒	(91)
杏子酒	(92)
草莓酒	(93)
发菜蚌肉汤	(94)
夏季	(95)
荷叶凤脯	(95)
茶叶冰	(96)
西洋参茶	(96)
苦瓜绿茶	(97)
陈皮茶	(97)
菊花蜂蜜饮	(98)
红萝卜煲马蹄	(98)
芫荽马蹄水	(99)
海带绿豆糖水	(100)

天葵苡仁水	(100)
茅根甘蔗茶	(101)
翠衣凉茶	(101)
乌梅甘草茶	(102)
银菊楂蜜茶	(102)
参梅甘草茶	(103)
山楂汁	(103)
乌梅汁	(104)
红枣汁	(104)
藿香佩兰茶	(105)
薤菜马蹄茶	(105)
冬瓜荷叶露	(106)
西瓜露	(106)
西瓜皮冻	(107)
西瓜酪	(108)
地藕膏	(108)
甜酸番茄	(109)
双芽煲鸭肫	(109)
川芎白芷炖鱼头	(110)
夏枯草煲瘦肉	(111)
蒜泥马齿苋	(111)
鱼腥草拌莴笋	(112)
生煸枸杞叶	(113)
翠衣炒鳝丝	(113)
芹菜炒香菇	(114)
生鱼葛菜汤	(115)
西洋菜蜜枣生鱼汤	(116)

粉葛煲鲮鱼	(116)
冬瓜苡仁汤	(117)
独脚金煲瘦肉	(118)
剑花猪肺汤	(118)
苦瓜排骨汤	(119)
公英金银汤	(120)
土茯苓乌蛇汤	(121)
冬瓜豆腐蛤蜊汤	(122)
冬瓜车前草汤	(123)
天地猪肝汤	(124)
当归赤小豆猪大肠汤	(125)
龟苓汤	(126)
红枣车前田螺汤	(127)
车前草猪小肚汤	(128)
昆布海藻瘦肉汤	(128)
酸菜蚝豉汤	(129)
胡萝卜马蹄猪肉汤	(130)
木瓜章鱼汤	(131)
白皮鲈鱼汤	(131)
甘蔗粥	(132)
山楂粥	(133)
陈茗粥	(134)
茵陈粥	(135)
西洋参粥	(135)
海带绿豆粥	(136)
荷叶粥	(137)
芦根粥	(138)

竹叶粥·····	(138)
荷叶三鲜饮·····	(139)
骨皮清凉饮·····	(139)
山楂麦冬饮·····	(140)
荷叶三豆饮·····	(140)
柠檬酒·····	(141)
菠萝酒·····	(142)
秋季 ·····	(142)
决明苡蓉茶·····	(142)
香蕉冰糖汤·····	(142)
桑椹膏·····	(143)
瓜子麻仁糊·····	(144)
贝母炖豆腐·····	(144)
九月肉片·····	(145)
参果炖瘦肉·····	(146)
猪脊髓煲莲藕·····	(147)
玉竹卤猪心·····	(147)
首乌煊肝片·····	(148)
淮山杞子炖猪脑·····	(149)
川断杜仲煲猪尾·····	(150)
生地蒸黄鸡·····	(150)
虫草全鸭·····	(151)
沙参玉竹煲老鸭·····	(152)
首乌煲鸡蛋·····	(152)
益母草煲鸡蛋·····	(153)
淮山玉竹炖白鳝·····	(154)
清炖蚌肉·····	(155)

红枣炖兔肉·····	(155)
杞子淮山炖水鱼·····	(156)
参麦水鱼·····	(157)
杏仁菜干猪肺汤·····	(158)
姜汁杏仁猪肺汤·····	(159)
沙参心肺汤·····	(159)
番茄猪肝汤·····	(160)
莲子猪心汤·····	(161)
生地黄芪猪胰汤·····	(161)
核桃地黄大肠汤·····	(162)
海龟猪脊汤·····	(163)
益寿鸽蛋汤·····	(164)
燕窝汤·····	(165)
莲豆牛坑腩汤·····	(165)
羊肺汤·····	(166)
杜仲参胶鹿肉汤·····	(167)
参麻鲍鱼汤·····	(168)
瘦肉海参汤·····	(168)
生地水蟹汤·····	(169)
淮参田鸡汤·····	(170)
糯米阿胶粥·····	(171)
小麦粥·····	(172)
黄精粥·····	(172)
花生柴鱼粥·····	(173)
薯蓣糊·····	(174)
红薯粥·····	(175)
槟榔粥·····	(175)