

二十四节气之立秋膳食篇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/470/2021_2022__E4_BA_8C_E5_8D_81_E5_9B_9B_E8_c67_470052.htm

俗话说：“一夏无病三分虚”，立秋一到，气候虽然早晚凉爽，但仍有秋老虎肆虐，故人极易倦怠、乏力、纳呆等。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。 >>二十四节气养生 进入秋季，燥气过盛，与风相合形成风燥之邪，燥邪为病的主要特点是：一是易伤肺，因肺喜清肃濡润，主呼吸与大气相通，外合皮毛，故外界燥邪极易伤肺和肺所主之地。二是燥盛则干，燥邪耗伤津液，人体会出现一派干涸之象，如鼻干、咽干、口干、舌干、皮肤干燥皴裂，大便干燥、艰涩等等。故应遵循“秋季养阴”的法则，选择滋阴润燥、滋补润肺、清热降火的膳食。如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、花生、鸭蛋、菠菜、萝卜、橄榄、梨、甘蔗、饴糖等。此时进补十分必要。根据秋季的气候特点和易生疾病，向诸君推荐几种方便、经济的药膳。(一)粥类 1、薏苡仁粥。取薏苡仁30~60克，粳米100克。将薏苡仁与粳米同放入锅中，水煮，熬成粥即可。此方健脾止泻、利水渗湿、祛湿除痹。适用于脾失健运、水湿内停之水肿、脚气、小便不利、泻泄、湿阻经络引起的四肢拘急、风湿痹痛，湿热壅滞之肺痛、肠痛等症。 2、核桃粥。取核桃肉15克，粳米100克。将粳米洗净，与核桃肉一同放入锅内，加白糖适量、加水适量，置武火上烧沸，转用文火熬煮至熟即可。此方具有润肺止咳、补肾固精、润肠通便之功效。适用于肺燥咳喘、肾虚咳喘、腰膝酸软、阳萎遗精、小便频数、大便燥结等症。 3

、麦门冬粥。取麦门冬15~30克，粳米100~200克。冰糖适量。先将麦门冬用水煎，去渣留汁，再将粳米放入汁中。煮成粥，加适量冰糖即可。此方能养阴润肺、益胃生津、清心除烦。适用于肺阴不足之干咳燥咳、劳嗽咯血、胃阴不足之口干、口渴，及心烦失眠、阴虚有热、身热夜甚等。(二)羹类 1

、鸭蛋银耳羹。取鸭蛋一个，银耳10克，冰糖适量。先将银耳泡软，用水熬煮至软熟，鸭蛋打至碗内调匀，然后倒入银耳羹内，加入适量冰糖，鸭蛋煮熟即成。此方滋阴润肺。适用于肺热咳嗽、久咳、咽炎、咽干痛、口渴、大便干结等。

2、莲子芝麻羹。取莲子肉20克，芝麻15克，白糖适量。先将芝麻炒香，研成细末，莲子加水煮1小时左右，再加入芝麻细末、白糖，再煮几分钟即可。此方补五脏、强肝肾、清心安神。适用于肝肾不足的眩晕、健忘、腰膝酸软、头发早白、肺阴虚的干咳少痰、皮肤干燥症，脾胃阴虚的大便于结，还可用于心肾不交或心肾两虚之失眠、心悸、遗精、尿频、白浊、带下、脾虚泻泄等症。(三)炖品 1、百宴南瓜。

取嫩南瓜一个，五花肉250克，粉丝少许，鸡蛋1-2个，姜、葱、味精、盐等调味品适量，高汤一碗。先将南瓜洗净，从有蒂的地方切去一个盖，挖去中间的瓜瓢待用，五花肉剁碎，粉丝用温水泡软后，切成小段，然后将五花肉、粉丝、姜末、葱花、盐、味精等搅在一起，加入适量高汤打入鸡蛋，搅匀成肉馅，将肉馅放入南瓜内，将盖盖上，放入一大盘内，隔水用大火炖3~4小时即可。此方补中益气止咳、清热解毒。适用于脾胃气虚之纳呆、消化不良、腹胀、体虚咳喘等症。 2、山药百合炖兔肉。取淮山药、百合各30克，兔肉200~300克，生姜、盐等调味品适量。先将兔肉洗净，切成小块，然后与淮

山药、百合及适量调味品同放入炖盅内，隔水炖1小时即可。此方润肺止咳、清心安神、补肾固精、润肠通便。适用于因肺脾肾不足引起的久泻久痢，尿频，食少便溏，肺热咳嗽，虚劳咳嗽，慢性气管炎，及老年性糖尿病，妇女更年期综合征。《素问四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。”此乃古人对四时调摄之宗旨，告诫人们，顺应四时养生要知道春生夏长秋收冬藏的自然规律。但进补不可乱补，应特别注意：忌虚实不分 中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药，虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反，会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别，但起码应把用膳对象分为偏寒偏热两大类。偏寒者畏寒喜热，手足不温，口淡涎多，大便溏，小便清长，舌质淡脉沉细。偏热者，则手足心热，口干，口苦，口臭，大便干结，小便短赤，舌质红，脉数。若不辨寒热妄投药膳，容易导致“火上加油”。忌多多益善 任何补药费用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品，会引起腹胀、不思饮食；过服维生素c，可致恶心、呕吐和腹泻。忌重“进”轻“出” 随着人民生活水平的提高，不少家庭天天有荤腥，餐餐大油腻，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质，需及时排出，而生活节奏的加快，又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念，即重视人体废物的排出，减少“肠毒”的滞留与吸收，提倡在进补的同时，亦应重视排便的及时和通畅。忌恒“补”不

变 有些人喜欢按自己口味，转服某一种补品，继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”，这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用，亦有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人，不但个脏器功能均有不同程度的减退，需要全面地系统地加以调理，而且不同的季节，对保健药物和食物也有不同的需求。因此，根据不同情况予以调整是十分必要的，不能恒补不变，一补到底。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com