

ICS 67.020

X 80



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 001.2-2020

夏季节气养生药膳指南

Technical Guideline for Health-Protection food of
Summer Solar Terms

2020-04-30 发布

2020-05-05 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言 II

引言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 一般要求 1

5 药膳制作 2

 5.1 立夏节气养生药膳 2

 5.2 小满节气养生药膳 3

 5.3 芒种节气养生药膳 5

 5.4 夏至节气养生药膳 6

 5.5 小暑节气养生药膳 7

 5.6 大暑节气养生药膳 9

附录 A（资料性附录）夏季节气养生药膳配方的理论依据 11

参考文献 13

前 言

本指南按照 GB/T1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本指南由中国药膳研究会提出。

本指南由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本指南起草单位：广州中医药大学、中国药膳研究会药膳技术制作专业委员会、解放军总医院创新医学部、北京新食方健康科技研究中心有限公司、唐山慧治医院、北京同一堂医药有限公司、天津市民政老年病医院、天津慧医谷科技有限公司、沈阳福宁食品有限公司、北京中电利德科技有限公司、北京圆心科技有限公司。

本指南起草人：姬爱冬（牵头）、焦明耀（牵头）、薛姗、黄鸿鹏、黄小菲、白东艳、宋雅芳、宋新红、侯倩、曲建英、张雷、屠慧健、王玉澄、卢政伟、何伟庄。

本指南技术指导专家（以姓氏笔画为序）：于文俊、王北婴、王国民、车志英、刘伟、刘理想、苏鑫、张文高、张建斌、周英武、周晓卿、单守庆、高思华、高铸烨、唐东昕、崔书克。

本指南的某些内容可能涉及专利。本指南的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本指南为传统食养范畴的规范性文件，所推荐的饮食方法不能替代药物。



引 言

夏季养生药膳的制订以天人相应、因时制宜的中医理念为原则。节气的阴阳属性与人体相互交感，和健康息息相关，因此人体必须与之相应来进行全方位调整，而饮食就是进行阴阳平衡的重要环节。现在夏季养生药膳缺乏统一的、完善的、规范化的专业指南，本指南旨在制定夏季立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气的养生药膳技术指南，在药膳的组成、食材的选择、适宜人群体质、制作方法、剂量、烹饪程序、食用方法，食用宜忌等方面进行技术制定，又根据南北方的不同气候特征和发病病机的易感趋势进行了不同的微调，使大众药膳养生能有所参考，有科学指南可依。

编制夏季节气标准化的养生药膳制作技术指南可以适应广大群众对中医药膳产品的需求，具有巨大的社会意义和推广价值，为促进中医药膳的标准化、规范化起到了启发性、指导性的作用，符合“三因制宜”中“因时制宜”的原则，也符合中医“未病先防”的智慧和理念，具有重要的参考价值。



夏季节气养生药膳指南

1 范围

本指南规定了立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个夏季节气养生药膳的食材选择、配方、烹饪方法、功效、适宜人群及不适宜人群。

本指南适用于健康或亚健康人群夏季节气日常食养调理。

2 规范性引用文件

下列文件对于本指南的引用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本指南。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本指南。

GB/T1.1-2020 标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草

GB/T16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

T/ZGYSYJH 001.1-2020 春季节气养生药膳指南

3 术语和定义

GB/T16751.2-1997 界定的一级下列术语和定义适用于本指南。为了便于使用，以下重复列出了GB/T16751.2-1997 中的某些术语和定义。

3.1

苦夏 Bitter summer

苦夏是指进入夏季后由于气温升高，出现胃口下降不思饮食进食量较其他季节明显减少并伴有低热（体温在 37℃-37.4℃之间波动），身体乏力疲倦精神不振，工作效率低和体重减轻的现象^[1]。

3.2

消渴 Slaking thirst

夏季消渴，又称夏月消渴。中医认为，多是由于夏月暑邪入于心包络，暑能伤气，热能耗伤人体阴液，致使气阴两虚，气阴两虚则出现多饮，多尿，纳呆食少，烦躁不安，或兼腹胀，便溏发热，精神萎靡，神疲乏力，脉无力等症状^[2]。

3.3

阴（液亏）虚证 Deficiency of Yin

阴液不足，不能制阳，以潮热盗汗，午后颧红，五心烦热，口燥咽干，舌红少苔，脉细数等为常见症的证候。

3.4

暑湿（内蕴）证 Syndrome of heat-dampness

暑湿之邪交阻内蕴，以口渴，神疲倦怠，肢体困重，关节酸痛，心烦面垢，汗出不彻，舌红苔黄腻，脉滑数等为常见症的证候。

3.5

食药物质 Food and drug substance

食药物质系按照传统既是食品又是中药材的物质，简称食药物质^[3-4]，民间习称“药食同源”“药食两用”的物质。现行食药物质目录参见《春季节气养生药膳指南》附录A 按照传统既是食品又是中药材物质目录。

4 一般要求

4.1 食药物质食材应符合国家卫生行政部门、国家市场监管部门公布的既是食品又是中药材物质目

录，并以道地药材作为推荐用品，严格按照取材原则结合地域进行安全选择。

4.2 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质食材。辅料、调料应为正规厂家生产，有合格证及保质期、符合卫生法。

4.3 药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照指南要求进行选材、加工。

4.4 配方中各食材剂量为一人一餐的食量，多人多次餐饮需要相应增加食材比例。

4.5 本指南中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的剂量。配方理论依据参见资料性附录 A。

4.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重者禁止使用。

4.7 本指南中南方与北方的界定以淮河分界。

5 药膳制作

5.1 立夏节气养生药膳

5.1.1 栀子桔梗薄荷茶（北方）

5.1.1.1 食药物质

栀子 0.3 克，以河南、湖南、江西产地者为佳。

桔梗 0.6 克，以安徽、江苏、山东产地者为佳。

薄荷 0.3 克，以江苏、浙江、江西产地者为佳。

百合 0.3 克，以湖南、甘肃、江苏、浙江产地者为佳。

桑叶 0.5 克，各产地均可，以霜后采者质佳。

酸枣仁 1.0 克，以河北、陕西、山西、山东产地者为佳。

菊花 0.3 克，以浙江、安徽、山东、四川产地者为佳。

甘草（生）0.3 克，以内蒙古、山西、甘肃、新疆产地者为佳。

5.1.1.2 主料

无。

5.1.1.3 辅料

纯净水。

5.1.1.4 调料

无。

5.1.1.5 制作方法

1) 纯净水烧开。泡茶前用开水烫杯，可去除杯内异味，热杯有助于挥发茶香。

2) 将以上栀子、桔梗、薄荷、百合、桑叶、酸枣仁、菊花、甘草等共计 3.6 克茶料倒入杯内，加入 1000 克 90℃左右开水冲泡。冲泡时将头汤倒掉，再冲泡药茶。

3) 一剂茶料可冲 3 泡。

5.1.1.6 功效

清热解表，宁心安神。

5.1.1.7 适宜人群

上焦有热，焦虑上火出现头面发热，咽喉肿痛，手心多汗，烦躁易怒，失眠健忘，舌尖红者。

5.1.1.8 不适宜人群

脾胃虚寒者及素体阳虚者慎用。

5.1.2 荷豆陈皮麻鸭汤（南方）

5.1.2.1 食药物质

荷叶（鲜）5 克，以色绿鲜嫩、叶片光泽者为佳。
白扁豆 5 克，以江苏、河南、安徽、浙江产地者为佳。
陈皮 5 克，以广东新会陈皮为佳。

5.1.2.2 主料

净麻鸭 100 克。

5.1.2.3 辅料

净鲜藕 30 克，净金华火腿 20 克。

5.1.2.4 调料

酱油、白胡椒粉、白酒、盐、生姜片适量。

5.1.2.5 制作方法

- 1) 麻鸭切块后用开水烫煮后捞起备用。
- 2) 鲜藕去外皮，切成滚刀块。
- 3) 火腿出水备用。
- 4) 鲜荷叶洗净，切成方形，用开水烫过迅速入冰水浸泡。
- 5) 白扁豆洗净，开水浸泡至软。陈皮浸软切丝。
- 6) 在沙罐内加清水烧开，加入鸭块、藕、火腿、荷叶、白扁豆、陈皮、姜片等食材，烧开后加入酱油、白胡椒粉、白酒、盐等调料，去浮沫，改小火，盖好盖子，炖 60 分钟至鸭肉脱骨后出锅。口味咸鲜。

5.1.2.6 功效

清热消暑，生津止渴，健脾利湿，行气和胃。

5.1.2.7 适宜人群

湿热交蒸，脾胃虚弱者。

5.1.2.8 不适宜人群

对鸭肉过敏者禁用。

5.2 小满节气养生药膳

5.2.1 清香竹叶爆鸡丁（北方）

5.2.1.1 食药物质

淡竹叶 5 克，以浙江、江苏、安徽、湖南、湖北、广东、广西产地者为佳。
赤小豆 6 克，以广东、广西、江西产地为佳。
白扁豆 5 克，以云南产地者为佳。
薄荷 3 克，以江苏、浙江、江西产地者为佳。

5.2.1.2 主料

鸡脯肉 100 克。

5.2.1.3 辅料

鸡蛋清 2 枚，苋菜 50 克。

5.2.1.4 调料

食用油、干淀粉、盐、白胡椒粉、料酒、米酒、香油适量。

5.2.1.5 制作方法

- 1) 鸡脯肉切丁，用盐、白胡椒粉、料酒腌入味后，加入鸡蛋清和干淀粉制成的浆，搅拌均匀。
- 2) 赤小豆用开水浸泡至开皮，白扁豆用开水浸泡至软，再加入米酒、香油拌匀，上锅蒸 40 分钟。
- 3) 淡竹叶洗净放入清水煮半小时，取汁加入盐、料酒、水淀粉搅拌均匀备用。
- 4) 薄荷用淡盐水泡 10 分钟后切丝。
- 5) 苋菜洗净，切段备用。
- 6) 锅内加食用油，烧热后下入鸡丁，炒至鸡肉变成白色，下入蒸好的赤小豆、白扁豆及苋菜，炒好后加入调好的淡竹叶汁，撒入薄荷丝即可。口味咸鲜。

5.2.1.6 功效

祛除内热，健脾利湿，清心解郁，除烦止渴。

5.2.1.7 适宜人群

暑湿困脾，气郁化热者。

5.2.1.8 不适宜人群

感冒发热，吐泻上火者。

5.2.2 淮豉煲小排（南方）

5.2.2.1 食药物质

山药 10 克，以河南淮山药，以及江苏、广西、湖南产地者为佳。

淡豆豉 5 克，以色黑、粒大、饱满，附有膜状物者为佳。

薏苡仁 5 克，以福建、河北、辽宁产地者为佳。

枸杞子 5 克，以宁夏、甘肃产地者为佳。

5.2.2.2 主料

净猪肋排 100 克。

5.2.2.3 辅料

茭白 50 克。

5.2.2.4 调料

食用油、料酒、姜片、葱段、盐、白胡椒粉、白糖、生抽、香油适量。

5.2.2.5 制作方法

- 1) 猪排骨洗净切块，焯水。
- 2) 茭白和山药洗净后切块，热水烫后捞出。
- 3) 薏苡仁、枸杞子洗净。
- 4) 锅内加少许食用油，下入淡豆豉煸出香味，再依次下入排骨、茭白，加入料酒、姜片、葱段，煸炒后加入开水。
- 5) 加入盐、白胡椒粉、白糖、生抽等，调好味道，加入山药、薏苡仁、枸杞子。
- 6) 小火炖 50 分钟至排骨脱骨，淋入少许香油即可出锅食用。口味咸香。

5.2.2.6 功效

清热散郁，生津止渴，养阴护胃，益气除烦。

5.2.2.7 适宜人群

津亏口渴，头重烦闷，二便不利者。

5.2.2.8 不适宜人群

中满有积滞者。

5.3 芒种节气养生药膳

5.3.1 桑菊薏仁茶（北方）

5.3.1.1 食药物质

桑叶 0.8 克，以江苏、浙江、湖北等产地者为佳。

菊花 0.5 克，以浙江、安徽、山东、四川产地者为佳。

薏苡仁 1.2 克，以福建、河北、辽宁产地者为佳。

白芷 0.5 克，以四川、浙江、河南、河北、安徽产地者为佳。

茯苓 1 克，以云南、湖北、安徽、四川产地者为佳。

陈皮 0.5 克，以广东产地者为佳。

紫苏（叶）0.5 克，以长江中下游流域产地者为佳。

5.3.1.2 主料

无。

5.3.1.3 辅料

纯净水。

5.3.1.4 调料

无。

5.3.1.5 制作方法

1) 纯净水烧开。泡茶前用开水烫杯，可去除杯内异味，热杯有助于挥发茶香。

2) 将以上桑叶、菊花、薏苡仁、白芷、茯苓、陈皮、紫苏等共计 5 克茶料倒入杯内，加入 1000 克 90℃ 左右开水冲泡。冲泡时将头汤倒掉，再冲泡药茶。

3) 一剂茶料可冲 3 泡。

5.3.1.6 功效

疏风解表，化湿运脾。

5.3.1.7 适宜人群

脾胃不和，湿盛肥胖，久坐之人；或有头昏脑胀，浑身发困，恶心反酸，腹胀纳差，舌胖大或苔白厚等症者。

5.3.1.8 不适宜人群

脾胃虚寒或素体阳虚者。

5.3.2 橘皮瓜茸拌莴笋（南方）

5.3.2.1 食药物质

橘皮 8 克，以广东新会产地者为佳。

木瓜 8 克，以颜色较深黄、表皮有些小斑点、表皮上有黏黏的糖胶者为佳。

紫苏（叶）5 克，各地产者均可。

5.3.2.2 主料

莴笋 100 克。

5.3.2.3 辅料

净马蹄 20 克。

5.3.2.4 调料

胡椒粉、醋、盐、白糖、蒜茸、香油适量。

5.3.2.5 制作方法

- 1) 莴笋去皮，洗净，切成象眼片后焯水。
- 2) 马蹄洗净切成粒。
- 3) 橘皮浸软，刮瓤，洗净，切粒。
- 4) 木瓜去皮，蒸透，制成茸泥。
- 5) 紫苏用淡盐水浸泡 10 分钟后切成丝。
- 6) 将上述原料同拌。加入适量胡椒粉、醋、盐、白糖，调好味后加入蒜茸、香油即可。口味酸甜。

5.3.2.6 功效

清热解毒，理气化痰，消食生津。

5.3.2.7 适宜人群

湿郁化热，痰湿中阻，气机郁结，口舌生疮者。

5.3.2.8 不适宜人群

极度阳虚体寒者，胃酸过多者。

5.4 夏至节气养生药膳

5.4.1 益脾饼（北方）

5.4.1.1 食药物质

大枣 5 克，以个大、饱满者为佳。

鸡内金（炒）5 克，以干燥、完整、个大、色黄者为佳。

干姜 3 克，以四川、广东、广西、湖北、贵州、福建产地者为佳。

5.4.1.2 主料

面粉 200 克。

5.4.1.3 辅料

南瓜 25 克，鸡蛋 1 枚。

5.4.1.4 调料

木糖醇适量。

5.4.1.5 制作方法

- 1) 大枣放入锅内，加水适量，武火煮沸后文火煮 1 小时，弃去枣核，留水及枣肉。
- 2) 南瓜去皮蒸熟，制成瓜茸。

- 3) 鸡内金、干姜打粉，同枣肉捣如泥，拌入大枣水、南瓜茸、鸡蛋、木糖醇及面粉，和成面团。
- 4) 分成 8 个小饼，常规烘焙至焦黄酥脆，当点心食用。口味甜香。

5.4.1.6 功效

健脾益气，开胃消食。

5.4.1.7 适宜人群

脾胃虚弱所致食欲不振，腹胀，便溏或腹泻，神疲乏力等症状者。老幼皆宜。

5.4.1.8 不适宜人群

无。

5.4.2 黄杞香菇拌凉面（南方）

5.4.2.1 食药物质

黄精 5 克，以河北、内蒙古、陕西产地者为佳。

枸杞子 6 克，以宁夏、甘肃产地者为佳。

5.4.2.2 主料

面粉 100 克。

5.4.2.3 辅料

香菇 5 克。

5.4.2.4 调料

芝麻酱、葱丝、姜丝、蒜丝、醋、盐、香油各适量。

5.4.2.5 制作方法

- 1) 香菇洗净，与黄精、枸杞子一起煮熟，取汤汁备用，香菇、黄精、枸杞子另盛备用。
- 2) 面粉加黄精枸杞汁揉团，擀面或拉面成细条状，放入烧开的汤汁锅中，不停搅拌，煮 5 分钟，加入少许冷水，继续搅拌，反复多次，关火捞出面条，放入凉水中。
- 3) 将面条捞入碗中，加香菇、黄精、枸杞子，倒入芝麻酱搅拌，加入适量葱丝、姜丝、蒜丝，加入醋、盐调味拌匀，淋入少许香油。
- 4) 将适量面汤浇入碗中调匀即可食用。口味咸香。

5.4.2.6 功效

补气养阴，清火生津。

5.4.2.7 适宜人群

夏天汗多不止，白天为甚，口渴烦热，体倦嗜卧者。

5.4.2.8 不适宜人群

脾胃虚寒不耐受凉面、气机上逆、胃有寒湿者。

5.5 小暑节气养生药膳

5.5.1 黄精芡实猪肉汤（北方）

5.5.1.1 食药物质

黄精 8 克，以河北、内蒙古、陕西产地者为佳。

芡实 5 克，以湖南、江苏、安徽、山东产地者为佳。

山药 5 克，以河南，广西，江苏，湖南产地者为佳。

薏苡仁 5 克，以福建，河北，辽宁产地者为佳。

5.5.1.2 主料

猪瘦肉 100 克。

5.5.1.3 辅料

紫菜 2.5 克，莲藕 20 克，以个大、饱满、色淡黄、光泽、无孔漏者为佳。

5.5.1.4 调料

食用油、姜片、葱段、料酒、盐、白糖、胡椒粉、香菜适量。

5.5.1.5 制作方法

- 1) 猪肉洗净，切片，焯水。
- 2) 莲藕去皮，切成小块，用水煮熟备用。
- 3) 紫菜洗净，撕成小片。黄精洗净备用。
- 4) 加食用油热锅，下姜片、葱段爆炒。
- 5) 将猪肉、紫菜、莲藕、黄精、芡实、山药、薏苡仁、炒姜片葱段、料酒开水加入砂锅，再烧开后慢火炖煮 30 分钟。
- 6) 加入盐、白糖、胡椒粉，撒香菜末拌匀即可。口味咸鲜。

5.5.1.6 功效

消除暑热，补脾除湿，养血除烦。

5.5.1.7 适宜人群

暑热内蕴，脾虚怠倦者。

5.5.1.8 不适宜人群

肥胖、血脂较高、高血压者，舌苔厚腻者。

5.5.2 薄菊翠衣清凉饮（南方）

5.5.2.1 食药物质

薄荷 3 克，以江苏、浙江、江西产地者为佳。

菊花 2 克，以浙江、安徽、河南、河北为佳。

蜂蜜 10 克，以色泽鲜亮、无杂质者为佳。

5.5.2.2 主料

西瓜皮 100 克。

5.5.2.3 辅料

纯净水 350 克。

5.5.2.4 调料

无。

5.5.2.5 制作方法

- 1) 薄荷、菊花用纯净水浸泡 30 分钟，上火煮沸 3 分钟。
- 2) 西瓜皮洗净，削去外皮，切成小块。
- 3) 将薄荷菊花水、西瓜皮块倒入榨汁机，加入蜂蜜，榨汁后饮用。口味甜香。

5.5.2.6 功效

补气养阴，清热解暑，清利头目。

5.5.2.7 适宜人群

烦躁口渴，咽干不适，容易疲劳，气虚自汗等症状者。

5.5.2.8 不适宜人群

寒湿体质者。

5.6 大暑节气养生药膳

5.6.1 茅槐茄子萝卜丝（北方）

5.6.1.1 食药物质

白茅根 10 克，以粗肥、色白、无须根，味甜者为佳。

槐花 5 克，以辽宁、河北、河南、山东、安徽产地者为佳。

玉竹 5 克，以河北，江苏产地者为佳。

莲子 5 克，以湖南，福建，浙江产地者为佳。

蜂蜜 8 克，以色泽鲜亮、无杂质者为佳。

5.6.1.2 主料

白萝卜 100 克。

5.6.1.3 辅料

紫皮茄子 50 克。

5.6.1.4 调料

食用油、酱油、料酒、白糖、花椒、香菜、米醋、盐、味精、蒜末各适量。

5.6.1.5 制作方法

1) 茄子削皮洗净，切丝，撒上少许盐腌 10 分钟后，清水洗过，捞出放锅内和莲子一起蒸熟，取出晾凉。

2) 白茅根去皮，洗净，切丝。

3) 加食用油热锅，放入白茅根丝、槐花和玉竹略炒，加入酱油、料酒、白糖炒熟备用。

4) 热锅加食用油，下花椒炸出香味后，连油一同倒入小碗内备用。

5) 香菜择洗干净，切小段。

6) 白萝卜洗干净，去皮，切成细丝，加入蜂蜜搅拌。

7) 加入酱油、白糖、米醋、盐、味精、蒜末，调成汁，浇在茄丝上。

8) 将茄丝与白茅根丝、白萝卜丝混合拌匀后，撒香菜、淋花椒油即可。口味甜酸。

5.6.1.6 功效

清热凉血，明目利尿。

5.6.1.7 适宜人群

热邪炽盛，风毒上扰者。

5.6.1.8 不适宜人群

寒湿体质者。

5.6.2 枸杞芦根丝瓜汤（南方）

5.6.2.1 食药物质

枸杞子 5 克，以宁夏、甘肃产地颗粒饱满者为佳。

芦根 5 克，以安徽、江苏、浙江、湖北产地者为佳。

5.6.2.2 主料

丝瓜 100 克。

5.6.2.3 辅料

火腿 20 克。

5.6.2.4 调料

食用油、葱白、生姜、蒜、盐、生抽、糖、鸡精粉、香菜适量。

5.6.2.5 制作方法

- 1) 丝瓜洗净，去皮切丝，火腿切丝，生姜、葱白切丝，蒜切末，备用。
- 2) 加食用油热锅，加葱、姜、蒜爆香，倒入丝瓜翻炒片刻，倒入火腿，与丝瓜一起翻炒 2 分钟。
- 3) 加足量水，加入枸杞子、芦根，大火烧开后，加入盐、生抽、糖适量，小火煮约 10 分钟后放入鸡精调味，撒入香菜，出锅即可食用。口味咸鲜。

5.6.2.6 功效

益气生津，滋补肝肾，清热养阴，健脾和胃。

5.6.2.7 适宜人群

食欲不振、阴虚内热、津液亏耗、目睛干涩等症状者。

5.6.2.8 不适宜人群

寒湿体质者。

附录 A (资料性附录)

夏季节气养生药膳配方的理论依据

B.1 立夏节气

立夏后气温渐热，心脏的工作强度日渐增大，所以饮食应以养“心”为主^[5]。宜多吃些具有补血养心、调气活血、生津止渴作用的食物。又因北方长夏暑湿之气容易侵扰人体，使人出现疲倦乏力、食欲不振、口淡无味、身体嗜睡的“苦夏症”，所以饮食应以补心祛暑食物为主。栀子桔梗薄荷茶源于清宫医案名方，结合中国中医科学院荆志伟主任医师多年临床和养生经验研制而成，方中菊花、桑叶、薄荷辛凉解表，百合、酸枣仁清心除烦，桔梗、甘草清热利咽，诸药合用，共奏清心宁神之功。在立夏节气饮用，有助于缓解头面诸窍上火、心烦易怒，失眠健忘等亚健康状态，尤宜于夏季心经火旺的“苦夏症”。南方立夏季节，机体因天热消化液分泌减少、饮食应以清补食物为主，辅以清暑解热、护胃益脾作用的食物。荷豆陈皮麻鸭汤中的荷叶善清热消暑、生津止渴。白扁豆是健脾利湿、消暑之佳品。更加入善补阴益气、和胃消食、利水解毒的麻鸭，以及健脾燥湿、行气和胃的陈皮，共奏清热消暑、健脾祛湿、益气生津、和胃消食之功，清而不泄，补而不滞，为夏季食疗养生之品。适用于南方湿热交蒸，脾胃虚弱的湿气困脾症。饮食调护期间忌吃辛辣香燥的食物和油腻、煎爆等难以消化的食物，妇女在月经期间或产后期间或素有脾胃虚寒之人，即使炎夏，犹忌多吃暴食生冷性寒之物，对鸭肉过敏者亦禁用。

B.2 小满节气

小满天气较为炎热，所以饮食多以清淡素食为主^[6]，但素食含有的营养成分较为单一，所以适当搭配一些荤食，达到平衡，但不宜过多，以保持均衡为好。北方的饮食应以祛除内热，健脾利湿的食物为主。清香竹叶爆鸡丁可以清热除烦，健脾利湿，苋菜清热止血、消除郁结，赤小豆是利水祛湿的佳品，同时淡竹叶甘、淡、寒，能泻心火、除烦止渴，白扁豆健脾化湿利尿，薄荷芳香行气，清利头目，夏季尤为适用。本药膳可以帮助人们远离湿邪，振作精神，达到清热除郁的功效，尤适暑湿困脾、气郁化热的人群。对于感冒发热、吐泻不止，吃鸡肉上火的人不适宜。南方的饮食应以清热解毒、益气养阴和通利二便的食物为主。淮豉煲小排可以祛热除烦，养阴通便，茭白可清热解毒、生津止渴，通利二便，薏苡仁健脾利湿，枸杞子补益精气，生津止渴，适用于夏季预防消渴、黄疸、小便不利、大便难下，胸闷烦渴，痢疾、风疮以及维生素缺乏症、肥胖症等，同时用汤来补充水分，用猪骨补充钙质。淮山药益气养阴，补脾肺肾，合用具有清洁肠道、轻身排浊的功效，炎热易致心烦，淡豆豉甘、辛、凉，可以宣散郁热、护胃除烦。本药膳适用于二便不利，津亏口渴，头重烦闷的人群。对于中满有积滞者应少用。

B.3 芒种节气

芒种时节北方气温波动较为剧烈^[7]，饮食应注重祛湿解暑。桑菊薏仁茶源于清宫医案名方，结合中国中医科学院荆志伟主任医师多年临床和养生经验研制而成，方中桑叶、紫苏叶、白芷、白菊花疏风解表，茯苓、薏苡仁祛湿化浊，陈皮化湿除胀，诸药合用，共奏散风祛湿之功。在芒种节气饮用，可和中化湿，缓解困倦乏力感、腹胀大便黏腻感，长期饮用可减肥塑形。南方湿热更胜^[8-9]，橘皮瓜茸拌莴笋中莴笋含有大量钾离子，在盛夏时节食用可以使体内盐分趋于平衡，还可以清热解毒、祛火利尿。加上理气化痰之橘皮，清热生津止渴之马蹄使其功效更佳，而木瓜能消食生津，防止津伤口渴、消化不良。紫苏有缓和的解热作用，可行气宽中，主治脾胃气滞之胸脘胀满。本药膳适用于湿郁化热，痰湿中阻，气机郁结，口舌生疮之人。极度阳虚体寒者忌用，胃酸过多者不宜用。

B.4 夏至节气

夏至北方依旧炎热^[10]，此时北方饮食应以健脾助运，消食导滞的食物为主，益脾饼源自张锡纯

《医学衷中参西录》，具有健脾益气，开胃消食之效，炒鸡内金可健脾消食，加上少量温中散寒化饮之干姜使其健脾益气、燥湿利水效果更佳，大枣一方面可以补中益气，养血安神，另一方面可以使药膳的色味更佳，作为五谷之一的面粉亦有和中养胃之功。最终益脾饼可以起到缓补脾胃之气，开胃消食之功。本药膳适宜脾胃虚弱所致食欲不振，腹胀，便溏或腹泻，神疲乏力等症状者，老幼皆宜。夏至南方炎热多汗，往往表虚不固^[11]，饮食应以补气养阴，祛热解暑的食物为主，黄杞香菇拌凉面可以益气解暑，清热养阴，黄精补气养阴、滋肾润肺，防止夏天气阴两伤，再加上枸杞子可以滋阴补肾，补肝明目。另外夏至各种致病微生物繁殖较快，食物十分容易变质，人体肠道抵抗力弱，所以多用菌类食物可以提高免疫力抑菌杀菌。而吃凉面可以解暑，南方人一般是麻油拌面，可以防暑降温。本药膳适宜夏天汗多不止，白天为甚，口渴烦热，体倦嗜卧者。脾胃虚寒不耐受凉面者，气机上逆者，以及胃有寒湿者忌用。

B.5 小暑节气

小暑时节正值盛夏，雨水丰富，故湿热交加^[12]。北方天气炎热，黄精芡实猪肉汤中的紫菜性味咸寒，可以消除暑热，保持新陈代谢的平衡。紫菜可以清热化痰、补肾养心。猪肉具有补肾滋阴，养血润燥，益气消肿之功效。黄精可以补脾肺肾，气阴双补而不会上火，小暑吃藕具有清热、养血、除烦等功效，还可以治疗血虚失眠等症。芡实干、涩、平，可以补脾除湿，防止夏季湿热造成腹泻，性质平和，为药食两用之佳品。山药健脾和胃益肺，薏苡仁可健脾祛湿。小暑时节南方气候比较湿热，薄荷翠衣清凉饮是夏季炎热天气的养生茶饮，菊花和薄荷性凉，归肺、肝经，有疏散风热，清利头目，清肝明目，解毒消肿、利咽透疹之功效，加蜂蜜调补脾胃，缓急止痛，润肺止咳，润肠通便，西瓜翠衣清暑解热，止渴，利小便，适用于暑热烦躁口渴、咽干不适、容易疲劳、气虚自汗等症状者，寒湿体质者忌用。

B.6 大暑季节

大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后，是一年中最热的时期，气温最高^[13]。北方大暑时节食用茅槐茄子萝卜丝味甘而不油腻，性寒而不碍胃，利湿而不伤阴，作用平缓。其中白茅根有助于清热、凉血、利尿，并对夏季热病烦渴、胃热呕逆有显著预防作用。萝卜丝可以补脾养胃，茄子可以清热通窍、消肿利尿、健脾和胃。槐花清肝、明目、凉血，可以防治夏季肝经热盛的头痛、头晕、目赤，还可以预防高血压。玉竹清心养阴，生津止渴，莲子补益脾胃，益肾涩精，养心安神。本品适合热邪炽盛、风毒上扰的口舌生疮、咳嗽、纳差、发热等症，寒湿体质的人不宜食用。南方天气湿热，出汗多，导致食欲不振，可以食用枸杞芦根丝瓜汤。芦根甘寒，可以清热生津、除烦止呕、利尿，用于燥热烦渴、肺胃津伤，同时丝瓜味甘性凉，入心、肝、胃经，有清热化痰、凉血解毒的功效，枸杞子能补养心血，滋补肝肾，明目。由于夏天吃肉相对少，补充的蛋白质相对不足，易导致体质下降，人体会感到疲劳、嗜睡、精神不振，而火腿能益精补血，补充蛋白质。本品适用于夏季食欲不振、阴虚内热、津液亏耗、目睛干涩等症状者，但因偏凉，寒湿体质者忌用。

参 考 文 献

- [1] 辛齐 积极应对“苦夏” 环境保护与循环经济[J], 2009, 29(07): 54
- [2] 俞亚琴, 宋迎杰, 黄万秋, 周雯 基于苦欲补泻理论的从脾论治消渴证探析[J] 江西中医药大学学报, 2019, 32 (03): 9-11
- [3] 全国人民代表大会常务委员会 中华人民共和国食品安全法[Z] 2018-12-29
- [4] 国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局 关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知(国卫食品函(2019)311号)[Z] 2019-11-25
- [5] 赵承文, 李明哲 立夏养心助 小满健脾利湿[J] 中医健康养生, 2018, 4(05): 28-29
- [6] 智来 小满养生 未病先防[J] 家庭医学, 2017(06): 51
- [7] 马淑然, Tianyi 仲夏养生杂谈[J] 生命世界, 2018, 45 (06): 58-63
- [8] 崔霞 芒种, 顾脾胃, 少寒凉[J] 父母必读, 2018, 39 (06): 36-37
- [9] 林熾钊 芒种养生 防暑祛湿[J] 益寿宝典, 2017, 14 (16): 36
- [10] 邓玉霞 民俗里的夏至养生[J] 中医健康养生, 2016, 02 (06): 24-26+1
- [11] 刘锋, 章文春 浅谈夏季饮食调养[J] 现代养生, 2017, 33 (17): 60-61
- [12] 卢昉 小暑大暑 祛湿养阳正当时[J] 中医健康养生, 2019, 5(07): 25-27
- [13] 马淑然 季夏养生杂谈[J] 生命世界, 2018(07): 38-45
-