

ICS 67.020

X 80



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 001.3-2020

秋季节气养生药膳指南

Technical Guideline for Health-Protection food of
Autumn Solar Terms

2020-8-7 发布

2020-8-7 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.....	1
5.1 立秋节气养生药膳.....	1
5.2 处暑节气养生药膳.....	3
5.3 白露节气养生药膳.....	4
5.4 秋分节气养生药膳.....	6
5.5 寒露节气养生药膳.....	7
5.6 霜降节气养生药膳.....	9
附录 A（资料性附录）秋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、北京中医药大学深圳医院、北京中医药大学、中国中医科学院、北京市卫生学校。

本指南起草人：姬爱冬、白东艳、焦明耀、黄鸿鹏、薛姗、黄小菲、周晓卿、王学勇、范铁兵、吉萌萌、宋新红、宋雅芳、朱艳、王国民、王云璋、谢怀兵。

本指南技术指导专家（以姓氏笔画为序）：于文俊、王北婴、王丽颖、王新志、冯胜利、孙野、李浩、李宝华、杨锐、余瑾、张桂英、陈波、陈春、罗增刚、单守庆、赵国新、郝瑞才、荆志伟、祖绍先、高普、高思华、唐志红、曹建春、董国锋、樊新荣、魏子孝。



引 言

秋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影响，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。现在秋季养生药膳缺乏统一的、完善的、规范化的专业指南，本指南旨在制定秋季立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气的养生药膳技术指南，在药膳的组成、食材的选择、适用人群体质、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。

编制秋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 and 理念，具有重要的参考价值。



秋季节气养生药膳指南

1 范围

本指南规定了立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个秋季节气养生药膳的食材选择、配方、烹饪方法、功效、适用范围及禁忌人群。

本指南适用于健康或亚健康人群秋季节气日常食养调理。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件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文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T16751-1997 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

下列术语和定义适用于本指南。

3.1

外燥证 Exterior Dryness Syndrome

秋季外界气候干燥，耗伤津液，以皮肤干燥，口鼻、咽喉干燥等为常见症的证候。外燥证可分为温燥证和凉燥证。温燥证为温燥之邪侵袭，耗伤阴津，以发热，微恶风寒，干咳痰少，心烦口渴，皮肤及鼻咽干燥，小便短黄，舌苔薄黄，脉浮数等为常见症的证候。凉燥证为凉燥之邪侵袭，犯表伤肺，以恶寒重，发热轻，头痛无汗，口、鼻、咽干燥，咳嗽痰少，舌苔薄白而干，脉浮紧等为常见症的证候^[1]。

4 一般要求

4.1 食药物质食材应符合国家卫生行政部门、国家市场监督管理总局公布的既是食品又是中药材物质目录（见《春季节气养生药膳指南》规范性附录 A），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、调味品应为正规厂家生产，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。

4.8 本指南中医名词证候术语解释参见 GB/T16751-1997 的内容。

5 药膳制作

5.1 立秋节气养生药膳

5.1.1 乌茭橄榄蒸扣肉（北方）

5.1.1.1 食药物质

乌梅 5 克，以福建、四川、浙江、云南产地者为佳。

芡实 8 克，以湖南、江苏、安徽、山东产地者为佳。

山药（鲜）6 克，以河南、江苏、广西、湖南产地者为佳。

大枣 6 克，以陕西、山西、山东、河南、新疆产地且个大、饱满者为佳。

5.1.1.2 主料

猪五花肉 100 克。

5.1.1.3 辅料

橄榄 10 克，糯米 35 克，油菜心 6 棵，小干贝 2 粒。

5.1.1.4 调料

李锦记卤水汁 150 克、葱油、淀粉、老抽、料酒、白糖、葱、姜适量。

5.1.1.5 制作方法

- 1) 五花肉入冷水，加葱、姜、料酒煮至硬身，捞出，用开水冲洗干净备用。
- 2) 1000 克水烧开加入卤水汁 50 克，下五花肉小火煮 1 小时，捞出，用托盘压实，入冰箱急冻 5 小时取出，改刀成四方小块，把肉立在案板上肉皮朝外，然后把五花肉切成连刀片，码回方形，推入模具待用。
- 3) 芡实、糯米淘洗，用清水泡 4 小时沥干水备用；干贝用清水泡 30 分钟撕去老筋备用。
- 4) 乌梅肉洗净，山药蒸熟切米，大枣去核切粒，与芡实、橄榄、糯米、干贝一起放盆中，下卤水汁 50 克、老抽拌匀，酿到装好肉的模具当中，封上保鲜膜。
- 5) 把准备好的扣肉模具上蒸箱蒸约 60-70 分钟后取出，撕掉保鲜膜，扣入盘中，取下模具。
- 6) 将清水、卤水汁 50 克、老抽倒入炒锅内，加白糖调味，用水淀粉勾芡，最后淋葱油，浇在扣肉上。
- 7) 油菜心清炒，围在扣肉旁边即可。

5.1.1.6 功效

补益气血，健脾收涩。

5.1.1.7 适宜人群

气血亏虚，脾虚多汗者。

5.1.1.8 不适宜人群

不耐受肥肉，体重超标及高脂血症者。

5.1.2 桑牡苹果炖乌鸡（南方）

5.1.2.1 食药物质

桑叶 8 克（鲜 20 克），以霜后采者质佳。

莲子 6 克（鲜 18 克），去心，以湖南、福建、江苏、浙江产地且色白者为佳。

枸杞子 6 克，以宁夏、甘肃产地者为佳。

5.1.2.2 主料

乌鸡肉 100 克。

5.1.2.3 辅料

苹果 20 克，牡蛎肉 20 克（干 8 克）。

5.1.2.4 调料

食用油、客家老糯米酒、盐、姜丝、味精、香菜适量。

5.1.2.5 制作方法

1) 乌鸡肉洗净，切块备用。

2) 桑叶洗净，切成带状（纱布包）；牡蛎肉和莲子洗净（牡蛎干浸泡 1 小时），滤干备用；苹果带皮，去籽心，切成月牙形状待用；姜去皮，切丝备用。

3) 洗锅烧热下食用油，放入水发好的牡蛎干煸香，和姜丝一起投入砂锅中。重起锅，下油把鸡块摆入锅中，煎至两面金黄，倒入客家老糯米酒及适量水，大火烧开，除去浮沫，投入水发好的白莲子、桑叶包，盖上，炖 45 分钟后，再投入苹果块、枸杞子，炖 15 分钟。

4) 最后调入适量的盐、味精，撒上香菜点缀即可。

5.1.2.6 功效

补气益肾，发散燥热，敛阴潜阳。

5.1.2.7 适宜人群

肾亏体瘦，多汗遗精者。

5.1.2.8 不适宜人群

凡有实邪，消化能力差及对以上食材过敏者，以及对乌鸡过敏及皮肤病患者。

5.2 处暑节气养生药膳

5.2.1 玉竹杏仁煲老鸭（北方）

5.2.1.1 食药物质

玉竹 3 克，以河北、江苏产地者为佳。

杏仁（甜）3 克，以东北、华北、西北产地者为佳。

百合 3 克，以湖南、甘肃、江苏、浙江产地者为佳。

白果 3 克，以广西、江苏、四川、河南产地者为佳。

5.2.1.2 主料

鲜老鸭肉 100 克。

5.2.1.3 辅料

猪小排 25 克，金华火腿 10 克，生姜 10 克，小葱 10 克，矿泉水 250 克。

5.2.1.4 调料

花雕酒、胡椒粒、盐适量。

5.2.1.5 制作方法

1) 将玉竹、杏仁、百合淘洗净，用清水泡 30 分钟沥干备用；白果剥去外壳，用清水小火煮 1 小时，去掉白果上的薄衣备用；姜去皮切片；小葱打葱结备用。

2) 老鸭肉洗净，剁成大块，清水洗净，放入冷水锅，加花雕酒，大火，水开后撇去浮沫，然后取出用开水洗干净，沥水入炖盅。

3) 小排切小块，飞水后用开水洗干净，放入老鸭炖盅。

4) 老鸭炖盅放入玉竹、杏仁、百合、白果、火腿、姜片、胡椒粒，加入花雕酒，倒入烧开的矿泉水，放盐调味，放上葱结，盖上盖子，上蒸箱蒸炖 3 小时取出，挑出葱姜即可。

5.2.1.6 功效

润肺健脾，养阴止咳。

5.2.1.7 适宜人群

口干舌燥，皮肤起屑脱皮，鼻塞咳逆者。

5.2.1.8 不适宜人群

对鸭肉过敏，湿邪内困者。

5.2.2 汉果百合蒸黄鱼（南方）

5.2.2.1 食药物质

罗汉果 8 克，以广西、广东、江西产地者为佳。

百合（鲜）18 克（干甜 6 克），以湖南、甘肃、江苏、浙江产地者为佳。

蜂蜜 5 克，以色泽鲜亮、无杂质者为佳。

山药（鲜）18 克（干 6 克），以河南、江苏、广西、湖南产地者为佳。

5.2.2.2 主料

净黄鱼 100 克。

5.2.2.3 辅料

雪梨 10 克。

5.2.2.4 调料

食用油、酱油、料酒、红辣椒、青葱、盐、葱丝、姜丝、味精适量。

5.2.2.5 制作方法

1) 黄鱼宰杀，洗净滤干待用；罗汉果洗净，扒成块状，用适量沸水浸泡，留汁（不要太多）去渣；雪梨去皮去籽；鲜百合用剪刀剪成瓣，洗净备用；鲜淮山药去皮泡在水中防氧化（干百合、干山药需浸泡至软）；葱、姜切丝；红辣椒、青葱少许切丝备用。

2) 取盘子，把山药、雪梨切成 1 公分厚的片摆在盘中，鲜百合或浸软的干甜百合围在四周，入屉蒸 20 分钟取出备用。

3) 黄鱼两面剞一下刀，摆在盘中，用罗汉果汤汁调入蜂蜜、料酒和适量盐，然后淋在鱼肉上，上面放入葱丝、姜丝，入屉蒸约 6-7 分钟，取出后去除葱姜，把鱼移入蒸好的山药、百合、雪梨盘中；再在鱼身上摆少许红辣椒丝、青葱丝，然后浇上适量的酱油、味精。

4) 洗锅烧热，下食用油加热，把油均匀地淋在鱼上即可。

5.2.2.6 功效

润肺止咳，补气通便。

5.2.2.7 适宜人群

燥邪突出，目涩干咳，声嘶便秘者。

5.2.2.8 不适宜人群

凡湿浊内蕴，及对以上食材过敏者。

5.3 白露节气养生药膳

5.3.1 枣仁百合烧乌鸡（北方）

5.3.1.1 食药物质

酸枣仁（炙）3 克，以河北、陕西、山西、山东产地者为佳。

百合（鲜）10 克，以湖南、甘肃、江苏、浙江产地者为佳。

山药 20 克，以河南焦作产铁棍山药为佳。

5.3.1.2 主料

乌鸡肉 100 克。

5.3.1.3 辅料

无。

5.3.1.4 调料

食用油、酱油、陈醋、料酒、白糖、盐、葱段、姜片、蒜片、豆苗、食用花适量。

5.3.1.5 制作方法

1) 乌鸡肉洗净，剁成小块，下开水锅飞水取出用开水洗净；铁棍山药洗干净上蒸箱蒸 5 分钟，去皮，切小滚刀块备用。

2) 炒锅上火下底油烧热，下葱段、姜片、乌鸡煸炒，烹料酒，下陈醋、酱油、白糖，大火翻炒出香味，加入清水、酸枣仁、山药，中火烧 20 分钟，下百合，开大火收汁，下蒜片，淋明油出锅。用豆苗、食用花点缀。

5.3.1.6 功效

润肺健脾，清心安神。

5.3.1.7 适宜人群

体弱神疲，食少腹胀，气短乏力，头身困重，头昏目眩、记忆力减退、体态肥胖的中老年人。

5.3.1.8 不适宜人群

对乌鸡肉过敏及皮肤病患者。

5.3.2 百合龙苓南瓜粥（南方）

5.3.2.1 食药物质

百合（鲜）18 克（干甜 6 克），以湖南、甘肃、江苏、浙江产地者为佳。

杏仁（甜）10 克，以东北、华北、西北产地者为佳。

龙眼肉（桂圆）6 克（鲜 20 克），以广东、福建、台湾、广西产地者为佳。

茯苓 6 克，以云南、湖北、安徽、四川产地者为佳。

5.3.2.2 主料

粳米 50 克。

5.3.2.3 辅料

南瓜肉 50 克。

5.3.2.4 调料

白糖、盐适量。

5.3.2.5 制作方法

1) 龙眼肉洗净，去皮切丁；杏仁余水去皮去苦涩味；茯苓洗净，清水浸泡 1 小时；鲜百合剪开洗净（干百合浸泡至软）备用。

2) 南瓜肉洗净，切成丁备用。

3) 粳米淘洗干净、浸泡半小时备用。

4) 锅内倒入适量清水，放入粳米，大火烧开，放入百合、杏仁、龙眼肉、茯苓、南瓜，改小火继续熬煮，待米烂粥稠，加入适量白糖、盐即可。

5.3.2.6 功效

润肺止咳，健脾安神。

5.3.2.7 适宜人群

气血两虚，心神不宁者。

5.3.2.8 不适宜人群

中满湿阻，风寒咳嗽者。糖尿病患者白糖改用木糖醇，也可加盐不加糖。

5.4 秋分节气养生药膳

5.4.1 内金麻苡蒸海蟹（北方）

5.4.1.1 食药物质

鸡内金 5 克，以有光泽、光线下透明、有不规则折痕、有弹性者为佳。

火麻仁 5 克，以东北、山东、河北、江苏产地者为佳。

苡实 5 克，以湖南、江苏、安徽、山东产地者为佳。

莲子 5 克，以湖南、福建、江苏、浙江产地且色白者为佳。

荷叶（鲜）1 张，以湖南、福建、江苏、浙江产地者为佳。

5.4.1.2 主料

活海螃蟹 100 克。

5.4.1.3 辅料

糯米 60 克。

5.4.1.4 调料

蚝油、生抽、老抽、黄酒、葱油、葱花、姜片适量。

5.4.1.5 制作方法

1) 糯米淘洗后浸泡 4 小时，沥干水。

2) 鸡内金、火麻仁、苡实、莲子洗净，和糯米一起拌匀，放入用白纱布垫底的木桶干蒸约 40 分钟取出。

3) 把蒸好的糯米饭放盆中，下蚝油、生抽、老抽、黄酒、葱油拌匀，装入摆好荷叶的笼屉备用。

4) 将海螃蟹清洗干净，斩去尖爪，蟹肚朝上齐正中斩成两半，挖去蟹腮，摆在调好味的糯米饭上，加上姜片，淋少许黄酒，上蒸箱大火蒸 15 分钟，取出撒上葱花即可。

5.4.1.6 功效

滋补气血，健脾安神。

5.4.1.7 适宜人群

身体虚弱，脾虚便秘者。

5.4.1.8 不适宜人群

对螃蟹等海味过敏，大便溏泄者。

5.4.2 甘薄芦芝奶蕉糊（南方）

5.4.2.1 食药物质

薄荷（鲜）15 克（干 5 克），以香气扑鼻、江苏产地者为佳。
干芦根 10 克（鲜 30 克），以安徽、江苏、浙江、湖北产地者为佳。
黑芝麻 5 克，以安徽、湖北、贵州、云南、广西、四川产地者为佳。
蜂蜜 10 克，以色泽鲜亮、无杂质者为佳。

5.4.2.2 主料

青苹果 50 克，香蕉 1 根。

5.4.2.3 辅料

甘蔗 50 克，酸奶 150 毫升。

5.4.2.4 调料

白糖粉适量。

5.4.2.5 制作方法

1) 甘蔗洗净榨汁去渣；青苹果去皮核洗净，切块；香蕉去皮，与黑芝麻一起，用破壁机打成泥状备用。

2) 芦根、薄荷洗净加适量水煎熬，取浓汁液放入壶中搅匀，和白糖粉、蜂蜜、酸奶一起搅拌成糊状即可。

5.4.2.6 功效

补脾消食，润肺生津，消食通便。

5.4.2.7 适宜人群

秋燥便秘，口渴咽干者。

5.4.2.8 不适宜人群

腹泻便溏，胃寒胃痛、糖尿病及对以上食材过敏者。

5.5 寒露节气养生药膳

5.5.1 麻茸莲子鹌鹑蛋（北方）

5.5.1.1 食药物质

黑芝麻 50 克，以安徽、湖北、贵州、云南、广西、四川产地者为佳。
莲子（鲜）20 克，以湖南、福建、江苏、浙江产地且色白者为佳。
枸杞子 10 克，以宁夏、甘肃产地者为佳。

5.5.1.2 主料

鹌鹑蛋 4 颗。

5.5.1.3 辅料

水发黑木耳 20 克，蜂蜜 50 克。

5.5.1.4 调料

食用油、香醋、花雕酒、盐适量。

5.5.1.5 制作方法

1) 把鲜莲子洗干净入冰箱 3℃左右保存 12 小时取出备用。

- 2) 黑芝麻烤熟，凉后用高速打碎机打成粗茸备用。
- 3) 鹌鹑蛋煮熟去壳备用；黑木耳冷水泡发后摘洗干净飞水，用干毛巾吸水后备用。
- 4) 炒锅内放入油烧至 7 成热，下入鹌鹑蛋和莲子，看鹌鹑蛋呈虎皮样时捞出沥油待用。
- 5) 锅烧热用油滑锅，烹花雕酒、香醋，下盐、蜂蜜，大火收浓汁，倒入炸好的鹌鹑蛋和莲子翻炒均匀，让每个原料上都必须挂住蜜汁。
- 6) 把黑芝麻茸放至托盘中，把挂好蜜汁的鹌鹑蛋、木耳、莲子蘸满芝麻茸后摆入盘中，用枸杞子点缀即可。

5.5.1.6 功效

补益肝肾，润肺通便。

5.5.1.7 适宜人群

肝肾不足，咽燥便秘者。

5.5.1.8 不适宜人群

高脂血症，大便溏泄者。

5.5.2 益精豆腐焖土鸡（南方）

5.5.2.1 食药物质

- 益智仁 10 克，以海南、广东、广西产地者为佳。
黄精（制）10 克，以内蒙古、甘肃、新疆、青海产地者为佳。
覆盆子 5 克，以浙江、湖北、江西、福建产地者为佳。
芡实 5 克，以湖南、江苏、安徽、山东产地者为佳。

5.5.2.2 主料

土鸡肉 100 克。

5.5.2.3 辅料

豆腐 20 克。

5.5.2.4 调料

食用油、淀粉、料酒、胡椒粉、盐、葱、姜、味精适量。

5.5.2.5 制作方法

- 1) 将芡实洗净，浸泡 2 小时，入屉蒸熟备用；益智仁拍碎，与制黄精、覆盆子一起用适量水煎熬，留汁备用；部分葱姜拍碎，部分切成葱段、姜片备用。
- 2) 将土鸡肉洗净切块，用料酒、胡椒粉、盐、拍过的葱姜一起腌渍 15 分钟。
- 3) 将豆腐切块，锅中下食用油烧热，将豆腐块煎至两面金黄，出锅备用。
- 4) 洗锅烧热下食用油，把土鸡块与葱段、姜片一起煸炒后，注入适量的水烧开，除去浮沫，投入煎煮的益智仁、制黄精、覆盆子汤汁和浸泡好的芡实，用中小火焖至鸡肉熟，放入煎豆腐块，片刻，再放入味精调味。最后用湿淀粉勾薄芡，下尾油出锅装盘点缀即可。

5.5.2.6 功效

温肾助阳，固精添髓。

5.5.2.7 适宜人群

适用于肾精不足，虚损遗精者。

5.5.2.8 不适宜人群

高脂血症，阴虚火旺，及对以上食材过敏者。

5.6 霜降节气养生药膳

5.6.1 桂圆枣仁花生露（北方）

5.6.1.1 食药物质

龙眼肉（桂圆）5克，以广东、福建、台湾、广西产地者为佳。

酸枣仁3克，以河北、陕西、山西、山东产地者为佳。

丁香（粉）0.1克，以坦桑尼亚、马来西亚、印度尼西亚、中国海南产地者为佳。

蜂蜜3克，以色泽鲜亮、无杂质者为佳。

5.6.1.2 主料

花生100克。

5.6.1.3 辅料

矿泉水150克，鲜牛奶100克。

5.6.1.4 调料

鱼胶粉约3克。

5.6.1.5 制作方法

1) 花生放入锅中加水煮2分钟，捞出剥去红衣，上烤箱低温烤脆备用。

2) 龙眼肉淘洗干净，上火蒸10分钟取出备用。

3) 花生仁、酸枣仁加矿泉水入高速破壁机打成流汁倒出过细筛，倒入汤盆中，调入牛奶、蜂蜜、鱼胶粉、丁香粉、龙眼肉，封上保鲜膜，上蒸箱再蒸约10分钟，取出倒入甜品盅，凉后入冰箱冷藏凝固成膏状即可，上桌时可用鲜薄荷叶点缀。

5.6.1.6 功效

温肾润肺，润肠养心。

5.6.1.7 适宜人群

肝肾亏损，秋燥心烦者。

5.6.1.8 不适宜人群

实热上炎，高脂血症，湿盛中满者，以及胃石症患者，胃酸过多容易反酸者。

5.6.2 杞淮苹果豌豆粥（南方）

5.6.2.1 食药物质

枸杞子10克（鲜20克），以宁夏、甘肃产地者为佳。

山药（鲜）18克（干6克），以河南、江苏、广西、湖南产地者为佳。

桑椹（鲜）15克（干5克），以个大肉厚、紫红色、糖性大者为佳。

大枣5克，以陕西、山西、山东、河南、新疆产地且个大、饱满者为佳。

5.6.2.2 主料

鲜豌豆100克（干50克），粳米50克。

5.6.2.3 辅料

苹果20克。

5.6.2.4 调料

白糖、盐、葱珠、味精适量。

5.6.2.5 制作方法

1) 将枸杞子洗净备用；鲜山药去皮（干山药清水浸泡至软），切成 1 公分的丁，并浸于水中防止氧化变色，备用；鲜桑椹洗净（干品需用水浸泡 10 分钟，捞出滤干）；大枣洗净去核切成丁备用；苹果去皮核切成 1 公分大小的丁备用。

2) 粳米淘洗干净，浸泡半小时，滤干；鲜豌豆洗净（干豌豆需浸泡 20 分钟）后倒入适量清水及粳米，大火烧开后，改成中小火，再放入山药丁、大枣丁，熬煮至米烂粥稠时，再投入苹果丁、枸杞子、桑椹，稍煮片刻。

3) 出锅前，调入适量的白糖、盐、葱珠、味精即可。

5.6.2.6 功效

补肾养肝，健脾益肺，生津固涩。

5.6.2.7 适宜人群

阴阳俱虚，食欲不振，口干乏力者。

5.6.2.8 不适宜人群

热邪炽盛，胃炎，胃溃疡等不耐受酸味，以及对以上食材过敏者。糖尿病患者白糖改用木糖醇。

附录 A (资料性附录)

秋季节气养生药膳配方的理论依据

A.1 立秋节气

立秋时节标志着秋季的开始，此时天气虽然逐渐转凉，但仍然较为闷热。秋季养生有贴秋膘的民俗，所以可食用五花肉和乌鸡等热量较高的食物。立秋后天气逐渐转凉，阴长阳消，这个时节养生关键在于收敛，少辛多酸，所以北方用乌茭橄榄蒸扣肉，其中乌梅、橄榄酸收，芡实健脾收涩，可以抵消肥肉的滋腻，乌梅、橄榄又可以防止秋咳。由于人们在夏季常常因为苦夏或过食冷饮导致脾胃功能减弱，可用山药健脾益气，消渴生津。大枣补气养血，利于消化秋膘而不伤身。本品适用于气血亏虚，脾虚多汗者，不耐受肥肉、体重超标及高脂血症者忌服。而南方天气入秋仍比较炎热耗散，收敛之气可以增强，故桑牡苹果炖乌鸡用桑叶发散初秋的风热，平抑肝阳，辅以苹果可促进酸收，润肺止咳。牡蛎收引潜阳，利于秋天肃降内敛之气，一散一收，互相配合，利于健康。莲子补脾止泻，养心安神。枸杞子清肝明目，补虚益精，清补结合，适用于肾亏体瘦、多汗遗精者。本品有实邪、消化能力差及对乌鸡过敏者忌服。

A.2 处暑节气

处暑时节是气温由热转凉的交替时期，随着处暑节气的来临，雨量会逐渐减少，燥气开始生成，所以应注意秋燥，饮食应遵循润肺健脾的原则。又因秋燥南方弱于北方，但气温南方高于北方，所以北方用杏仁、玉竹，南方用雪梨、蜂蜜、罗汉果，力度有别，共同达到润肺止咳、滋补养身的功效。玉竹杏仁煲老鸭中，鸭味甘性凉，适合北方食用。同时用玉竹养阴润燥，杏仁降肺气，百合润肺止咳，白果敛肺定喘，共同预防秋咳。用生姜可以解杏仁毒性，白糖抑制苦味。本品适用于口干舌燥，皮肤起屑脱皮，鼻塞咳逆者，对鸭肉过敏、湿邪内困者忌用。而罗汉果百合蒸黄鱼适合南方食用，黄鱼可健脾开胃、升举阳气、祛病养生。罗汉果、百合可清热润肺，生津止渴，且秋燥时节容易便秘，因此可用罗汉果润肠通便。雪梨预防秋咳。蜂蜜可以润肺养肺，防止秋燥，亦可抑制雪梨之寒。山药性味甘平，微涩，兼走脾、肺、肾三经，有“平补三焦气阴”之称，且有补涩兼备之特点，可以益气养阴，补脾肺肾，固精止带，即可补肺阴，又符合秋季的收敛之性。故本品适用于燥邪突出、目涩干咳、声嘶便秘者，但对黄鱼过敏、湿浊内蕴者忌用。

A.3 白露节气

白露时节，天气已转凉，昼夜温差较大，肺为娇脏而恶燥，秋天燥邪与寒邪最易伤肺，因而肺系相关疾病，如鼻炎、支气管炎、咽炎、肺炎、感冒等更高发，此时保健应以养肺为主^[2]。北方白露时节食用枣仁百合烧乌鸡，酸枣仁有补中益肝、坚筋骨、助阴气之功效，可以宁心安神，平肝理气。百合可以润肺止咳，清心安神，对心烦多梦、精神恍惚，多有很好的作用。铁棍山药有益肾气、健脾胃、润毛皮等功效，可以健中补虚，补脾益气。三者合力，有较好的润肺清心、健脾益气、平肝安神的作用。适宜体弱神疲、食少腹胀、气短乏力、头身困重、头昏目眩、记忆力减退、体态肥胖的中老年人在白露时节食用。对乌鸡过敏及皮肤病患者忌用。而在南方食用百杏龙苓南瓜粥，白露吃百合养阴润肺止咳，清心安神。杏仁降肺气，预防秋咳。龙眼肉（桂圆）有大补的奇效，可以益气补脾、养血安神、润肤美容。茯苓健脾利湿，可以增加食欲，南瓜还有丰富的维生素，有增强机体免疫力之功效，南瓜煮粥对改善秋燥有明显的效果。适用于气血两虚，心神不宁者。中满湿阻，风寒咳嗽者忌用。

A.4 秋分节气

秋季养生的重点便是“滋阴防燥”，秋分的“燥”不同于白露的“燥”。白露的“燥”是“温燥”，秋分的“燥”是凉燥，所以饮食上要注意多吃一些清润、温润为主的食物^[3]。北方秋分食用内金麻芡蒸海蟹，螃蟹蛋白质含量高，秋分时节柔嫩味美，是最有滋补价值的时机。鸡内金消食健胃，固精防止耗散肾精，同时防止蟹肉造成的消化不良、脾胃不适。火麻仁润肠通便，预防秋燥引起的便秘及机体不适。芡实益肾固精，健脾止泻，除湿止带。莲子补益脾胃，益肾涩精，养心安神。荷叶消暑利湿，健脾升阳。本品适合身体虚弱，脾虚便秘者。对螃蟹等海味过敏，大便溏泄者忌用。南方宜食用甘薄芦芝奶蕉糊，甘蔗是解热、润燥、滋养、生津的佳品，它有着消痰镇咳的作用，能助脾和中。青苹果和薄荷可以生津止渴、健胃消食，可以对抗秋季的口渴、食欲不振，芦根清热生津利尿，可以防止秋燥。香蕉预防燥热内结便秘，加入酸奶效果更佳。黑芝麻、蜂蜜是性滋润味甘淡的食品，既补脾胃又能养肺润肠，可防止秋燥带来肺及肠胃津液不足常见的干咳、咽干口渴、肠燥便秘等身体的不适症候或肌肤失去光泽、毛发枯槁的征象。本品适合秋燥便秘，口渴咽干者。腹泻便溏，胃寒胃痛者忌用。

A.5 寒露节气

寒露时节气温由凉爽转为寒冷^[4]，这个时节北方饮食应注重养阴防燥，补益肝肾、润肺益胃。北方有寒露吃芝麻的习俗，麻茸莲子鹌鹑蛋中的黑芝麻可以健脾胃、利小便、和五脏、助消化、化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳、抗衰老，还可以治疗神经衰弱。木耳是一种排毒效果非常好的食品，能够用吸附力很强的胶质把人体消化系统的杂质吸附聚集，从而起到润肺和清理胃肠的功效。鹌鹑蛋具有补血益，强身健脑，丰肌泽肤等功效，还有润肤抗燥的作用。莲子益肾涩精，养心安神，补脾止泻。枸杞子滋补肝肾，益精明目。蜂蜜养肺润燥。三者合用可养阴防燥。本品可补益肝肾，润肺通便，适合北方凉燥时节食用。适宜肝肾不足，咽燥便秘者。高脂血症、大便溏泄者忌用。寒露时节，南方气温同样寒凉^[5]，故南方饮食应注重温肾助阳，益精填髓。益精豆腐焖土鸡中的益智仁焖土鸡有温补肾阳、补益肾精作用。豆腐可以滋阴清热，适合寒露节令食用。黄精养阴润肺，益气健脾，益肾填精。覆盆子益肾固精止遗。芡实益肾固精，健脾除湿止泻。本品善温脾胃而兼收涩之性，适合寒露节气食用，适用于肾精不足，虚损遗精者。对土鸡过敏、血脂高、阴虚火旺者忌用。

A.6 霜降节气

霜降时节北方比南方寒冷^[6]，所以北方饮食应注重温补肾阳，养心安神，润肠通便。在秋冬交替之际，情绪容易低落，抑郁症高发，食用桂圆枣仁花生露，其中用龙眼肉（桂圆）补益心脾，养血安神。酸枣仁养心益肝，安神收敛。蜂蜜可以补中润肺。丁香温中降逆，散寒止痛，温肾助阳，但丁香易上火，所以用花生的油润制约其温燥之性以免上火。各食材共奏温肾助阳，润肠养心之功，使得温阳而不助燥。本品适宜肝肾亏损，秋燥心烦者。实热上炎、高脂血症、湿盛中满者，以及胃石症患者，胃酸过多容易反酸者忌用。霜降期间，南方气温变化较大^[7]，此时多吃富含维生素C的豌豆，可以提高人体免疫力，预防疾病发生。南方用杞淮苹果豌豆粥，枸杞子补肝肾润肺，同时用苹果生津润肺。山药益气养阴、补脾肺肾，还有固涩作用，既能补气，又能养阴，还能生津止渴，为平补之良药。桑椹补养肝肾，滋补养血，生津润燥。大枣补中益气，养血安神。各食材合用可以补肾养肝、健脾益肺、生津固涩，非常适合霜降时节南方气温变化大的气候特点。适宜阴阳俱虚，食欲不振，口干乏力者。热邪炽盛、胃炎、胃溃疡等不耐受酸味者忌用。

参 考 文 献

- [1]中华人民共和国国家标准中医临床诊疗术语：证候部分。
- [2]许云. 白露重在养肺润燥[N]. 健康报, 2019-09-11(006).
- [3]溢彩. 秋分前后养生食当道 蔬果滋阴又去燥[J]. 中国果菜, 2014, 34(09): 34-35.
- [4]杨璞. 袅袅凉风动, 凄凄寒露零——寒露时节话养生[J]. 祝您健康, 2019, 40(10): 40-41.
- [5]田元祥. 秋季肺脏的调养之道[J]. 今日中国, 2017, 38(09): 96.
- [6]周海, 朱章志, 吴晓玲, 黄宏羽, 江丹, 韩蕊, 林明欣. 五方圆运动之自然解读及“五方病机”临证探讨[J]. 中国实验方剂学杂志, 2019, 25(22): 186-193.
- [7]孟庆岩, 张其成, 张庆祥, 刘圆圆. 探讨古代天文坐标系对《内经》运气理论研究的意义[J]. 北京中医药大学学报, 2019, 42(12): 983-987.

