

健康
厨房



彭铭泉 主编

巧膳凉菜



农村读物出版社

健康
厨房



药膳

凉菜

彭铭泉 主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳凉菜 / 彭铭泉主编. —北京: 农村读物出版社,
2008.4

(健康厨房)

ISBN 978-7-5048-5100-0

I. 药… II. 彭… III. 凉菜—食物疗法—菜谱 IV.
R247.1 TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018883 号

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

副 主 编 唐兴官

编 委 彭铭泉 彭年东 唐兴官 张素华 侯 坤

彭 斌 彭 莉 彭 红 陈亚丁 黄光亚

曹 林 侯雨灵

菜肴制作 彭铭泉 唐兴官 张素华

摄 影 周子琪

责任编辑 李文宾

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 3.5

字 数 70千

版 次 2008年6月第1版 2008年6月北京第1次印刷

印 数 1~8000册

定 价 16.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

作者简介

彭铭泉 1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，是中国药膳学的创始人。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，出版100余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》，为国家'85重点图书（1999）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，并连同其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984）荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992）等，均成为畅销图书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他对众多古籍精心研究，撰写了许多药膳专著，使祖国医学中的食疗资料系统化、科学化、大众化，为祖国创新了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年，《解放军报》以“‘药膳学’的开拓者彭铭泉”为题、1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题、1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题，介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗资源，创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，还把这些药膳理论用于临床实践。他于1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的赞赏；他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的痛苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，国内及日本、美国、韩国等十多个国家共140余人拜彭铭泉教授为师，学习彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产，传播到世界各地。

彭铭泉教授还担任中国药膳研究会常务理事、中国中医学学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。



目 录

概 述	5		
1. 药膳拌菜类	7	桂香卤牛肉	37
金银拌瓜条	7	草果卤排骨	38
当归拌鸡块	8	牛膝卤猪蹄	39
百合拌萝卜	9	沙参卤猪肘	40
枸杞拌昆布	10	砂仁卤猪肚	41
陈皮拌兔肉	11	杜仲卤猪腰	42
党参拌鸭掌	12	枸杞卤里脊	43
草果拌鸡块	13	八角卤羊肉	44
砂仁拌肚丝	14	砂仁卤猪排	45
牛膝拌蹄筋	15	灵芝卤猪肘	46
枸杞拌鸡肝	16	3. 药膳泡菜类	47
鱼腥草拌莴苣	17	石斛泡花生	47
川贝拌苦瓜	18	枸杞泡云豆	47
白果拌云豆	19	川贝泡萝卜	48
陈皮拌鸡翅	20	银花泡瓜条	48
八角拌鸡爪	21	菊花泡鲜藕	49
蜂蜜拌银耳	22	党参泡莴苣	49
明参拌白菜	23	莲子泡胡萝卜	50
甘草拌鸭肉	24	百合泡莲白	50
杜仲拌牛肉	25	山楂泡洋葱	51
党参拌凤尾	26	麦冬泡竹笋	51
2. 药膳卤菜类	27	4. 药膳凉菜其他类	52
明参卤猪蹄	27	灵芝酱鲫鱼	52
党参卤猪肉	28	天麻酱鲤鱼	52
麦冬卤猪尾	29	党参酱鱿鱼	53
黄芪卤猪耳	30	八角酱带鱼	53
玉竹卤猪心	31	草果豆干	54
妙香卤猪舌	32	明参黑豆	54
天冬卤猪肝	33	陈皮黄豆	55
玉竹卤兔肉	34	玉竹莲白	55
草果卤羊肉	35	明参平菇	56
大茴卤猪尾	36	豆蔻香菇	56

概 述

药膳凉菜是药膳菜肴的一种。药膳凉菜可佐餐，也可单独食用，是药膳菜的重要组成部分。

通常，我们将药膳凉菜的制作方法按拌菜、卤菜、泡菜及其他类进行划分。把食物与药物严格配方，使用特殊的烹饪方法，将两者加工成为具有色、香、味、形，可以防病、治病、强身健体的保健美味菜肴。

拌菜类：又分为生拌和熟拌。生拌是将可以生拌的原料(如萝卜、凤尾、黄瓜等)清洗干净，切成所需要的形状，加上调味品拌匀即可，多以蔬菜、水果为主，如“百合拌萝卜”等。熟拌是将食物加工成熟制品，冷却后，切成所需形状，加上调味品拌匀即可，如“砂仁拌肚丝”等。

卤菜类：我们在传统卤菜制作方法的基础上进行了改进，其方法是：首先将食物与药物同煮，令药效进入食物后，再放入卤汁中用中火逐步加热，至食物熟后，将其冷却、改刀，就成为了人们的健康美食，如“妙香卤猪舌”等。

卤菜的制作工艺和要求有五项：



其一，卤汁配方（家庭用量可根据人口多少减 1/3~1/2）：

大茴香 50 克，小茴香 30 克，草果皮 30 克，桂皮 50 克，甘草 50 克，料酒 250 克，花椒 25 克，丁香 10 克，沸水 10 千克，酱油 2.5 千克，生抽 500 克，葱 100 克，冰糖 500 克，食盐 250 克，鸡精 50 克，姜 50 克，鸡、鸭肉各半只。

其二，基本卤汁制作：

1.将以上香料、药物配齐后，装入纱布袋内，扎紧口。

2.将水注入锅内，烧沸，加入酱油、料酒、食盐、鸡精、冰糖、姜、葱，用中火煮 40 分钟，待卤汁成酱红色，放入鸡、鸭，有香味溢出时，卤汁也就制作好了。

其三，卤制菜肴：

将食物洗净后，与药物同煮 10 分钟，待药效进入食物后，把食物捞起，放入卤汁中卤制，卤熟（卤至用筷子能轻轻插入食物）即成。

其四，卤汁保管：

每次卤完菜后，用漏勺将骨渣及杂质捞出（香料包仍放在卤汁中），再烧沸，避免卤汁腐败变质，放置在阴凉、通风处保存。家庭可放入冰柜内冷冻保存。

其五，卤汁再用：

再用卤汁时，可不加香料（香料一般可使用 20 天至 1 个月），只加盐、鸡精、冰糖、料酒、姜、葱适量，烧沸，待有香味，则可再制作卤菜。

泡菜类：将原料洗净后，切成所需要的形状，加上药物，放进泡菜水里浸泡一定的时间后（可根据原料质地掌握浸泡时间长短。质地硬的，如花生需要时间长；反之，则短，如黄瓜），取出即可。如“川贝泡萝卜”。

其他类：主要指炸、煮等方法，如“天麻酱鲤鱼”。

本书内容知识性与实用性相结合，深入浅出、通俗易懂、重点突出，既有传统医学宝库的内涵，又是普及推广药膳的读物。全书具有连贯性、系统性、科学性、普及性，图文并茂。适用于一般家庭，餐厅厨师，药膳、食疗爱好者及医务工作者阅读。



金银拌瓜条



【原料】金银花10克，黄瓜500克，盐2克，味精2克，香油4克。

【制作】1.将金银花去掉杂质，用清水洗净，捞出，沥干水分；黄瓜洗净，去掉瓜蒂，切成小块，待用。

2.将金银花和黄瓜置拌菜盆内，加入盐、味精、香油拌匀，装盘即可食用。

【功效】清热解毒，疏散风热。

【适应证】温病，斑疹，咽喉肿痛，痢疾便血。

【选购与保存】金银花以选择气味清香、少杂质为佳。置阴凉、干燥、通风处保存。

 温馨提示

脾胃虚寒及气虚疮痛脓清者忌服。

当归拌鸡块



【原料】当归15克，肉鸡1只，料酒10克，姜10克，葱20克，蒜5克，盐2克，味精2克，香油3克，酱油2克，醋1克，蒜4克，红油少量。

【制作】1.将当归润透切片；鸡宰杀，去毛、内脏及爪，洗净；姜、葱洗净，蒜去皮，姜拍松，葱切段，蒜剁成细米状。

2.将当归、鸡同放锅内，加入姜、葱、料酒，清水适量，用武火烧沸，中火煮熟，捞起，沥干水分，冷却。

3.将鸡剁成4厘米长、1厘米宽的块，加入盐、味精、香油、酱油、蒜米、醋及红油拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】补血，治血，止痛，润肠。

【适应证】适用于跌打损伤，肠燥便秘等症。

【选购与保存】当归选择粗壮、大小均匀、体重者为佳。存放阴凉、干燥、通风处即可。

温馨提示

- 1.当归霉变、虫蛀者不可食用。
- 2.湿盛中满，大便泄泻者忌服。

百合拌萝卜



【原料】鲜百合50克，黄瓜500克，盐2克，味精2克，香油4克。

【制作】1.将鲜百合用清水洗净，捞出，煮熟，沥干水分；黄瓜洗净，去掉瓜蒂，切成小块，待用。

2.将百合和黄瓜置拌菜盆内，加入盐、味精、香油拌匀，装盘即可食用。

【功效】养阴清热，润肺止咳，清心安神。

【适应证】百合适用于肺热咳嗽，失眠多梦等症。

【选购与保存】百合选择新鲜、无腐烂、灰白色为佳。置阴凉、干燥、通风处保存；也可置冰箱内保存。

 **温馨提示**

内寒咳嗽者忌服。

枸杞拌昆布



【原料】 枸杞15克，昆布500克，姜10克，葱20克，盐2克，味精2克，醋3克，香油4克。

【制作】 1.将枸杞去掉杂质，洗净，用清水泡软，捞出，沥干水分；昆布洗净；姜、葱洗净，姜拍松，葱切段。

2.将昆布放锅内，加入姜、葱，清水适量，用武火烧沸余熟，用凉水凉透，捞起，备用。

3.将昆布切丝，放入枸杞，加入盐、味精、醋、香油拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】 滋养肝肾，明目，润肺。

【适应证】 适用于肝肾阴虚，头晕目眩，视力减退等症。

【选购与保存】 枸杞选择肉质柔软滋润，暗红色为佳。存放阴凉、干燥、通风处即可。

温馨提示

1. 枸杞霉变、虫蛀者不可食用。
2. 脾虚有湿慎服。

陈皮拌兔肉



【原料】陈皮15克，兔子1只（500克），料酒10克，姜10克，葱20克，蒜5克，盐2克，味精2克，香油3克，酱油2克，醋1克，蒜4克，红油、芝麻少量。

【制作】1.将陈皮洗净；兔子宰杀，去皮、内脏、脚，洗净；姜、葱洗净，蒜去皮，姜拍松，葱切段，蒜剁成细米状。

2.将陈皮与兔子同放锅内，加入姜、葱、料酒，清水适量，用武火烧沸，中火煮熟，捞起，沥干水分，备用。

3.兔子冷却后，剁成1厘米见方的块，加入盐、味精、酱油、醋、蒜米、香油、红油及芝麻拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】理气，调中，化痰。

【适应证】适用于气虚，多痰，咳嗽，燥湿等症。

【选购与保存】陈皮选择气香为佳。置竹篓里，存放干燥处即可。

温馨提示

1. 陈皮霉变、虫蛀者不可食用。
2. 湿热者慎服。

党参拌鸭掌



【原料】党参15克，鸭掌300克，料酒10克，姜10克，葱20克，蒜5克，盐2克，味精2克，香油3克，酱油2克，醋1克，蒜4克，红油、芝麻少量。

【制作】1.将党参去掉杂质，洗净，泡软，捞出，切成3厘米长的段；鸭掌洗净；姜、葱洗净，蒜去皮，姜拍松，葱切段，蒜剁成细米状。

2.将鸭掌放锅内，加入姜、葱、料酒，清水适量，用武火烧沸，中火煮熟，捞起，沥干水分，备用。

3.将鸭掌冷却后，剁去指尖，对切开，放入党参，加入盐、味精、酱油、醋、蒜米、香油、红油及芝麻拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】补中益气，生津养血。

【适应证】适用于脾胃虚弱，中气不足等症。

【选购与保存】党参选择大小均匀，断面平坦，颜色淡黄，味甜者为佳。存放阴凉、干燥、通风处即可。

温馨提示

1. 党参霉变、虫蛀者不可食用。
2. 气滞，怒火过盛者忌服。

草果拌鸡块



【原料】草果15克，肉鸡1只，料酒10克，姜10克，葱20克，蒜5克，盐2克，味精2克，香油3克，酱油2克，醋1克，蒜4克，红油少量。

【制作】1.将草果去心，洗净；鸡宰杀，去毛、内脏及爪，洗净；姜、葱洗净，蒜去皮，姜拍松，葱切段，蒜剁成细米状。

2.将草果、鸡同放锅内，加入姜、葱、料酒，清水适量，用武火烧沸，中火煮熟，捞起，沥干水分，冷却。

3.将鸡剁成4厘米长、1厘米宽的块，加入盐、味精、香油、酱油、醋及红油拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】温胃，消食化积。

【适应证】适用于胃虚，胀满等症。

【选购与保存】草果以身干，果实大而饱满，无破裂者为佳。存放阴凉、干燥、通风处即可。

温馨提示

1. 草果霉变、虫蛀者不可食用。
2. 凡气血亏损者忌食。

砂仁拌肚丝



【原料】砂仁15克，猪肚1具，料酒10克，姜10克，葱20克，蒜5克，盐2克，味精2克，香油3克，酱油2克，醋1克，蒜4克，红油、芝麻少量。

【制作】1.将砂仁去掉杂质；猪肚洗净；姜、葱洗净，蒜去皮，姜拍松，葱切段，蒜剁成细米状。

2.将砂仁与猪肚同放锅内，加入姜、葱、料酒，清水适量，用武火烧沸，中火煮熟，捞起，沥干水分，备用。

3.将猪肚冷却后，切成丝，加入盐、味精、酱油、醋、蒜米、香油、红油及芝麻拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】化湿，行气，温中，安胎。

【适应证】适用于消化不良，胎动不安等症。

【选购与保存】砂仁选择质地坚硬，大小均匀，气味芳香为佳。存放阴凉、干燥、通风处即可。

温馨提示

1. 砂仁霉变、虫蛀者不可食用。
2. 阴虚有热者慎服。

牛膝拌蹄筋



【原料】 牛膝15克，蹄筋500克，料酒10克，姜10克，葱20克，蒜5克，盐2克，味精2克，香油3克，酱油2克，醋1克，蒜4克，红油、芝麻少量。

【制作】 1.将牛膝洗净，捞起，沥干水分，断面切片；蹄筋洗净；姜、葱洗净，蒜去皮，姜拍松，葱切段，蒜剁成细米状。

2.将牛膝与蹄筋同放锅内，加入姜、葱、料酒，清水适量，用武火烧沸，中火煮熟，捞起，沥干水分，备用。

3.将猪蹄冷却后，剁成2厘米长的段，加入盐、味精、酱油、醋、蒜米、香油、红油及芝麻拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】 活血祛瘀，补肝肾，强筋骨。

【适应证】 适用于月经不调，吐血，血衄，齿痛等症。

【选购与保存】 牛膝选择黄白色、质硬而脆直条为佳。存放阴凉、干燥、通风处即可。

温馨提示

1. 牛膝霉变、虫蛀者不可食用。
2. 中气下陷，脾虚泄泻，孕妇慎服。

枸杞拌鸡肝



【原料】枸杞15克，鸡肝500克，料酒10克，姜10克，葱20克，蒜3克，盐2克，味精2克，香油3克，酱油2克，醋1克，蒜4克，红油、芝麻少量。

【制作】1.将枸杞去掉杂质，洗净，用清水泡软，捞出，沥干水分；鸡肝洗净；姜、葱洗净，蒜去皮，姜拍松，葱切段，蒜剁成细米状。

2.将鸡肝放锅内，加入姜、葱、料酒，清水适量，用武火烧沸，中火煮熟，捞起，沥干水分，备用。

3.将鸡肝冷却后，切片，放入枸杞，加入盐、味精、酱油、醋、蒜米、香油、红油及芝麻拌匀，装盘、装饰即成。

【功效】滋养肝肾，明目，润肺。

【适应证】适用于肝肾阴虚，头晕目眩，视力减退等症。

【选购与保存】枸杞选择肉质柔软滋润，暗红色为佳。存放阴凉、干燥、通风处即可。

温馨提示

1. 枸杞霉变、虫蛀者不可食用。
2. 脾虚有湿慎服。