

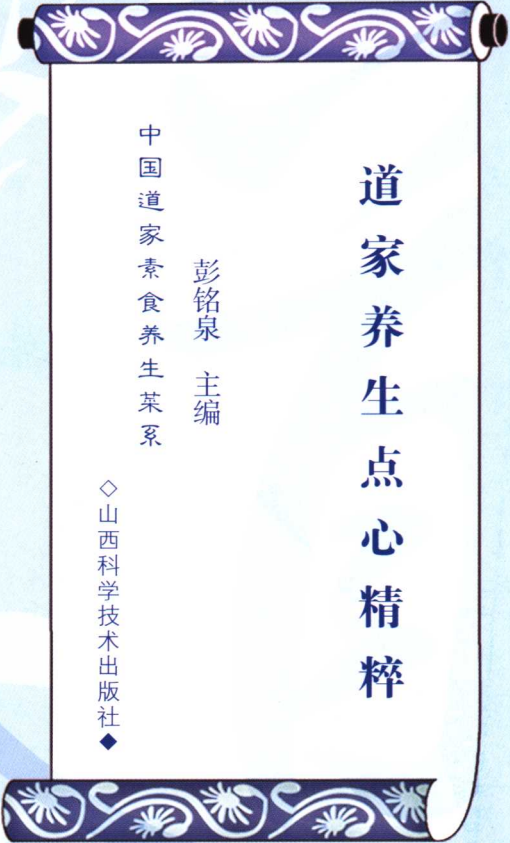
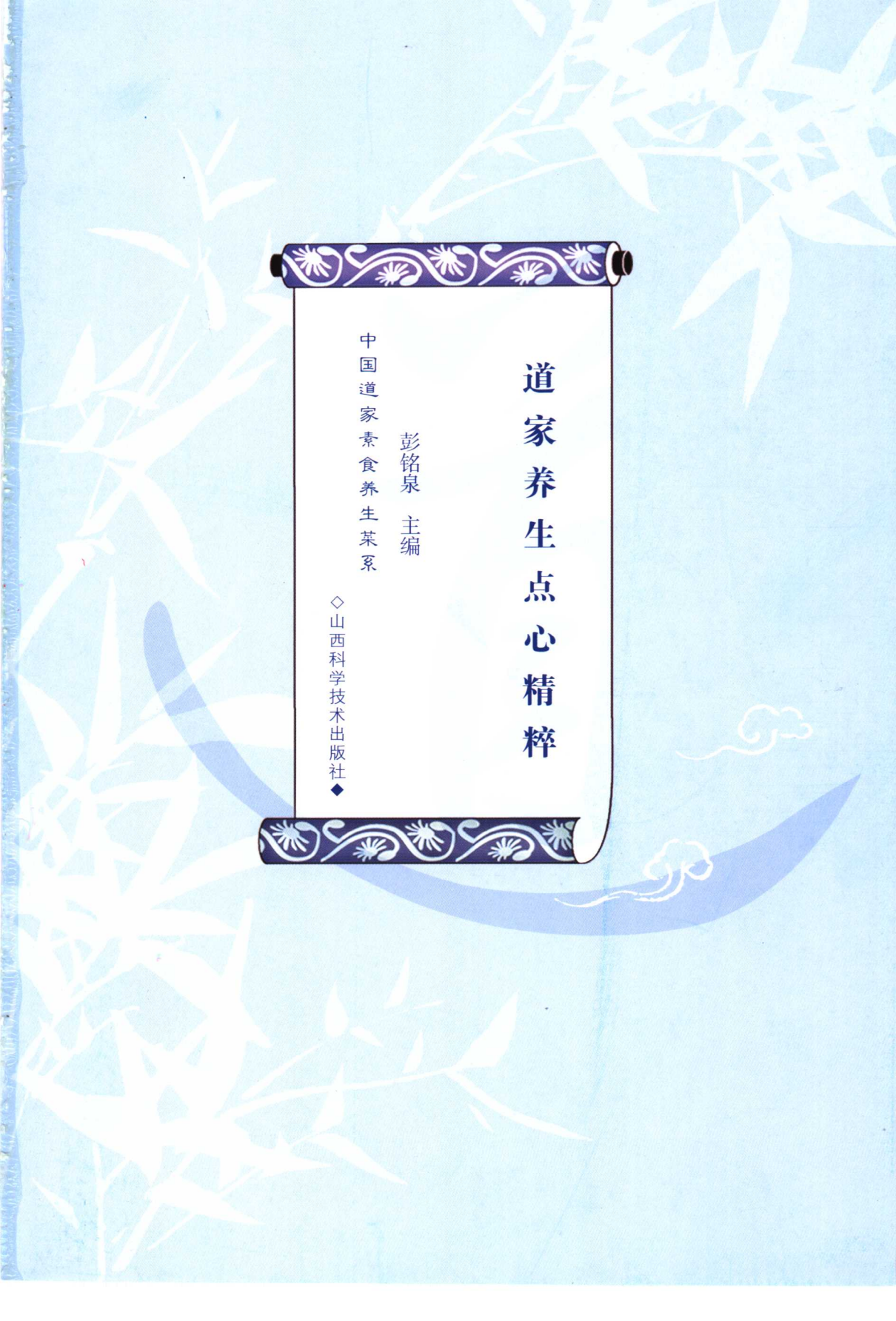
中国道家
素食养生菜系

道家养生点心精粹

◆ 彭铭泉 主编

◆ 山西科学技术出版社





道家养生点心精粹

彭铭泉 主编

中国道家素食养生菜系

◇ 山西科学技术出版社 ◇

图书在版编目 (C I P) 数据

道家养生点心精粹 / 彭铭泉主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2006.6
(中国道家素食养生菜系)

ISBN 7-5377-2704-X

I .道... II .彭... III .面点 - 保健 - 食谱
IV .TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021854 号

中国道家素食养生菜系
道家养生点心精粹

作 者: 彭铭泉 主编
出版发行: 山西科学技术出版社
社 址: 太原市建设南路 21 号
编辑部电话: 0351-4922135
发行部电话: 0351-4922121
印 刷: 山西新华印业有限公司新华印刷分公司印刷
开 本: 787 × 1092 1/16
字 数: 60 千字
印 张: 3.25
版 次: 2006 年 6 月第一版
印 次: 2006 年 6 月第一次印刷
印 数: 1-4000 册
书 号: ISBN 7-5377-2704-X/Z · 594
定 价: 20.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



彭铭泉 男, 1933年出生于重庆市。中医药膳教授, 中国药膳学创始人。从1980年开始从事中国药膳科研工作, 在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇, 并出版230余部药膳专著, 代表作有:《中华饮食文库》丛书《中国药膳大典》, 320万字, 为国家八五重点图书(1999年);《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖;《中国药膳大全》(1987年)获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予四川省优秀科

普作品一等奖;有7部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984年), 荣获1984~1985年度西北、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年)、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年)等, 均成为畅销书, 深受国内外读者欢迎。广东经济出版社在出版彭铭泉教授所著《中国药膳与食疗精粹系列》一书时, 称彭教授为中国药膳鼻祖。

彭铭泉教授的卓越成就, 在于发扬光大了祖国医学宝库中食疗的内容。他从众多古籍中精心研讨, 撰写了230余部药膳专著, 使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、大众化, 为祖国医学创新了一门学科——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, 数家权威媒体, 专题介绍了彭铭泉教授发扬光大祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说, 他还把这些药膳理论用于临床实践。1980年彭教授开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅, 深受中外顾客赞赏; 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, 解除了许多病人疾苦, 一些产品销往日本和香港地区, 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; 2005年, 应德国希里玛医院胡瑞德博士、院长邀请, 赴欧州德国、法国等六国讲学2个月。同时, 他还接收了国内和日本、美国、德国、马来西亚、韩国等国共160余人崇拜中国药膳的人为弟子, 传授中国彭氏药膳的制作方法, 把中国药膳这一祖国宝贵文化遗产, 传播到世界各地, 深受海内外人士的钟爱。

彭铭泉教授现担任中国药膳研究会常务理事、中国中医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委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等要职。



中国道家素食养生菜系

编委会名单

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭铭泉

彭年东

彭 红

彭 斌

彭 莉

郑小姝

侯 坤

张素华

陈亚丁

侯雨灵

王素明

制 作 者：彭铭泉

彭年东

胡启辉

黄光亚

蒋 勇

摄 影：彭年东

张素华



作者 彭铭泉教授近影

道家養生
丙戌年春
張誠達題



作者彭铭泉及夫人张素华与山东泰安市泰山
碧霞祠道观道长张诚达合影

弘揚道家養生
又長壽

青羊宮陳明昌書

陈明昌道长为本书题词



作者彭铭泉教授与陈明昌道长合影

中國道家菜

青羊宮陳明昌
書於乙酉菊月

陈明昌副会长为本书题写书名



陈明昌道长为本书题词

总 序

中国道教文化博大精深，渊源流长，创始于秦汉，兴盛于唐宋，历经2 000余年之发展，在伦理、道德、哲学、文化、政治、经济、艺术、科技、饮食、医学等方面均产生了十分重要的影响，并造就了极其丰富的灿烂文化，实为人类文化之瑰宝。

中国道家养生菜，是中国饮食文化之精品，充分体现了道教重生、博爱、自然、和谐的生命价值观。道家养生菜，取材于历代道家秘传仙方，集美食、抗老延年、祛病养生、滋补强身于一体，形成了独特的道家养生菜系，有抗老益寿菜谱、滋补养颜饮品、健身食疗药膳、美味可口的点心药粥等。

我国历代知名道家(又称真人、道士)不仅对道教学说有发展，而且对于医学、食疗也有创新，有些道家既是真人又是医生，又是食疗专家。如两晋南北朝时期的著名道家、医学家陶宏景就曾著有一本书《本草经集注》，该书不仅对道教颇有研究，而且记载了用葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜、大豆、小豆等进行烹饪食用，以养其生的经验。再如道家葛洪著《肘后方》一书，书中大量记载了利用普通食物进行养生、治病的方法，如用大豆制成的豆豉治疗脚气病；又如用牛乳、羊乳等预防、治疗脚气病等，在临床上都得到了验证。又如唐代真人，人称药王的孙思邈，享年101岁，他撰写的《食忌》一书，提出了“可食”“宜食”“食疗”的概念。在《千金方》一书中专列“食治”篇，果实29条、蔬菜58条、谷类27条、鸟兽虫鱼40条，这些食物经过烹饪，食用后都有养生、保健的作用。他说：“夫为医者，当须先问晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”并且指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。”“若是用食平疴，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也。”孙氏书中介绍了茯苓酥、杏仁酥的配方及制作方法，至今仍是抗老延年之美食。孙思邈弟子孟诜少年出家为道士，拜孙思邈为师，在孙思邈的启迪下，著《补养方》一书，后经道士晤玄子张鼎补充完善，合为3卷，在原书138条的基础上，增加至227条，改名为《食疗本草》，该书收藏了许多唐代以前未录的道家菜原料，如空心菜、菠菜、莴苣、胡荽、绿豆、白豆、荞麦等。《食疗本草》对异域所产食物，收集甚丰，如书中载：石蜜，“波斯者良”。由上可见，历代道家对道家养生菜系都有一定的推动作用。

中国道家素食养生菜系，包括《道家蔬菜养生菜肴》、《道家豆类及豆制品养生菜肴》、《道家菌类养生菜肴》、《道家养生点心精粹》、《道家养生粥》等。

中国道家养生菜，从外观、口感、口味、加工烹制等方面都十分讲究，菜肴配方科学，十分重视养生保健的功效。比如道家喜食的魔芋，热量低，为高纤维食品，主要成分为葡萄甘露聚糖，具有促进肠胃蠕动，降低餐后血糖，加速排泄的功效，是糖尿病、高脂血、肿瘤疾病的理想食品。又如大豆，也是道家喜食之品，大豆含有十分丰富的植物蛋白，大豆所含的豆固醇具有降低人体血清胆固醇，防治脑血管、动脉硬化有较好的作用。道家喜食的蔬菜、菌类等所含氨基酸都非常丰富，对防癌、抗癌都有较好的作用。

道教有着2 000多年的历史，虽然对道家菜历代都有发展和创新，但到目前为止，还没有一套完整的、定型的道家菜谱，为此，笔者经过苦心研究后发现，道家追求内心澄静的境界，通达天理，以阴阳五行为本，推崇医食同源、道食养生、积德行善，以饮食涵养人生、完善人生，对中国饮食文化影响极深，故决心下最大功夫，出最大力气，整理出道家菜肴，奉献给读者，为读者健康长寿做点贡献。

该书的出版，首先要感谢四川省道教协会副会长、成都市青羊宫道观监院、青羊宫当家大师——陈明昌道长，对该书提供的指导。同时还要感谢我们的弟子、青羊宫素食养生堂厨师长胡启辉参与制作。

本书所采用的道家药膳食疗方剂，既有古方，又有创新：每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作、食用，便可收到较好疗效。这些菜肴、汤羹中所用药物在中药店都可购到；所用辅料，在集贸市场易于取得；制作方法简便，照书即可制作。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；全书具有系统性、连贯性，内容丰富实用。

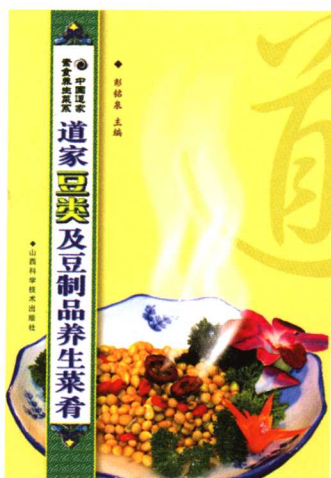
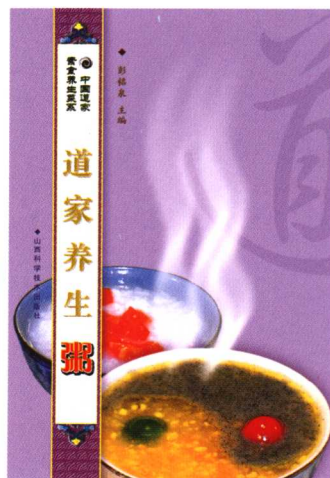
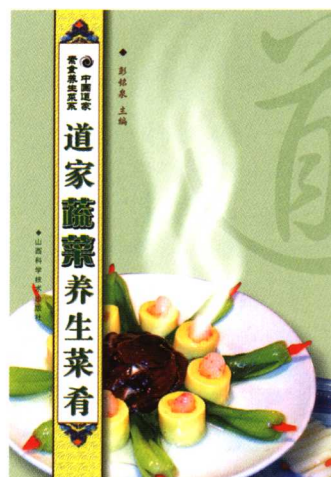
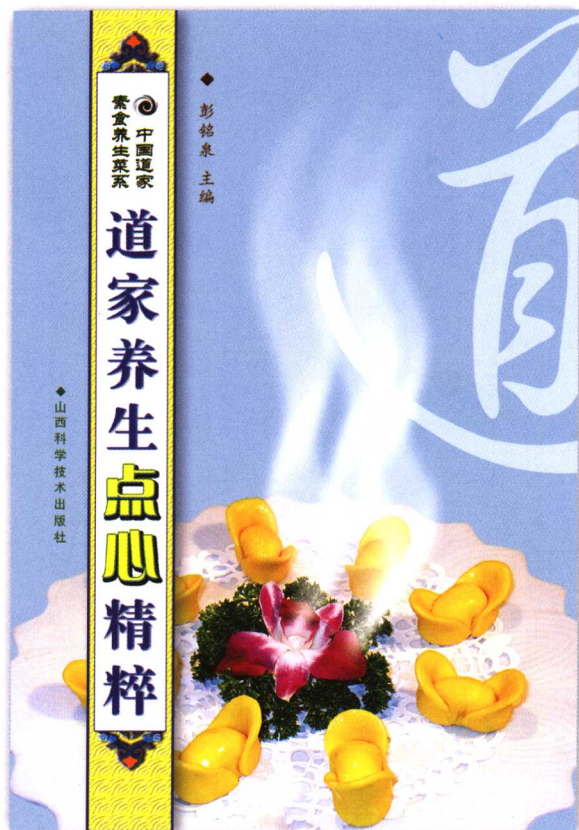
本书适用于一般道观食堂、家庭成员、保健工厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、道家阅读。

前 言

中国道家养生点心，是遵照道家养生理论，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的，具有一定色、香、味、形和医疗功效的美味食品，是中华民族之魂宝，是中国食膳文化的重要组成部分。道家养生点心，是我国历代道家、真人、道士、道姑所创制点心的精粹。养生点心，是选用谷物、蔬菜、水果、山珍、菌类、豆类等食物，加入调料、糖、盐、素油，经过蒸、煎、炸、煮等方法，制作出来的一些糕、饼、包子、饺子、羹、泥、汤圆等点心，四季可食。既可作祭品，又是美味食品；既可养生长寿，又可充饥饱腹。

本书所选用的一些养生点心，既有古方，又有现代道家新创的食品。每道点心的制作，有配方、功效、制作、食法、宜忌，适合道观、家庭制作。读者一看就懂，一看就会制作。本书图文并茂，内容十分丰富，希望成为您养生保健的朋友。

彭铭泉



订购电话 / 0351-4922121
传 真 / 0351-4922121
共5册. 每册定价20.00元



- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 1 | 道姑麻仁栗子糕 | 21 | 道人川明参泥 |
| 2 | 全真菟丝饼 | 22 | 道家槐花煎饼 |
| 3 | 重阳扁豆大枣包 | 23 | 道人淮药泥 |
| 4 | 道观首乌馒头 | 24 | 道人玫瑰花煎饼 |
| 5 | 道家茯苓糕 | 25 | 道人苹果煎饼 |
| 6 | 仙人红杞珍珠丸子 | 26 | 道人沙参泥 |
| 7 | 道家莲子银耳羹 | 27 | 道人土豆泥 |
| 8 | 道家莲子茯苓粒糕 | 28 | 道人芝麻豆泥 |
| 9 | 道家龙眼银耳羹 | 29 | 华山莲肉糯米糕 |
| 10 | 道家玫瑰杏仁饼 | 30 | 老君献宝 |
| 11 | 道家玫瑰枣糕 | 31 | 青城川贝蒸雪梨 |
| 12 | 道家梅枣杏仁饼 | 32 | 青羊洋参包 |
| 13 | 道家沙参银耳羹 | 33 | 青羊洋参饺 |
| 14 | 道家沙参蒸梨 | 34 | 青羊茯苓包 |
| 15 | 道家杏仁蒸梨 | 35 | 天师山药饺 |
| 16 | 道家洋参银耳羹 | 36 | 乌山扁豆山药糕 |
| 17 | 道家枣柿饼 | 37 | 仙家玫瑰荸荠饼 |
| 18 | 道家枸杞饼 | 38 | 真人淮药金糕 |
| 19 | 道人百合蒸梨 | 39 | 真人龙眼淮药糕 |
| 20 | 道人扁豆茯苓泥 | 40 | 真人消食饼 |

道姑麻仁栗子糕



◆ **配方：**栗子粉 200 克 玉米粉 100 克 芝麻仁 30 克 火麻仁 10 克 红糖 50 克

◆ **功效：**补肾，宽肠。适用于肾气不足、便秘等病症。

◆ **制作：**

1. 芝麻仁、火麻仁去杂质，研粉；红糖切碎。

2. 将火麻仁、芝麻仁、玉米粉、栗子粉、红糖同放入盆内，加清水适量，揉成面团，揪成剂子，制成 4 厘米见方的糕状。

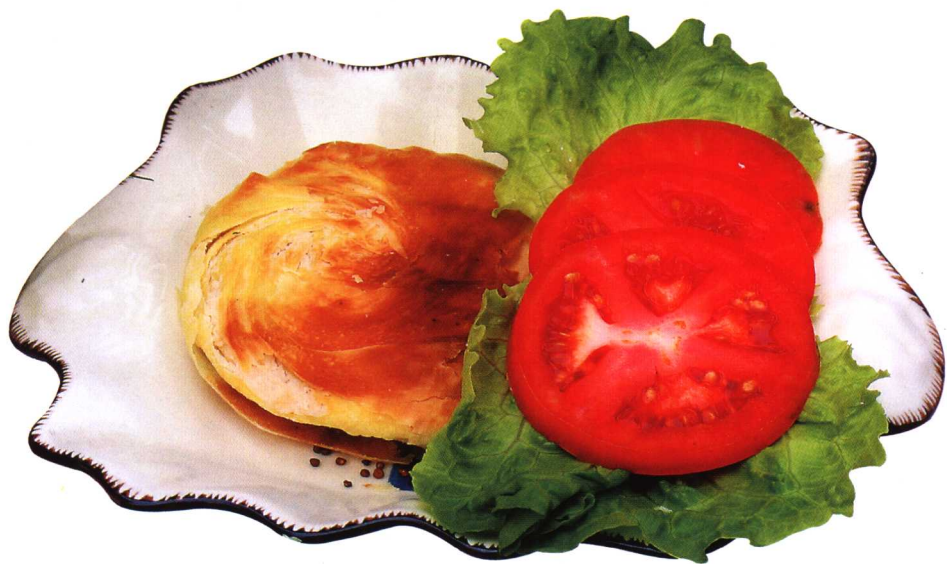
3. 将生坯糕入武火大气蒸笼内，蒸 15 分钟即成。

◆ **食法：**单独食用。

◆ **宜忌：**便溏者忌食。

◆ **解说：**此点心为道家创制。栗子粉具有补肾益精功效；火麻仁有润肠通便作用；黑芝麻有补肝肾，润肠通便功效；玉米粉有调中和胃，降血脂功效。以上三味，加入红糖制成糕，食后可增强补肾、和胃、通便功效。经常食用，有益健康。

全真菟丝饼



◆ **配方：**菟丝子20克 山药20克
面粉400克 精盐3克 葱10克
姜5克 花生油1000克

◆ **功效：**补肾益精，养肝明目。适用于高血压肝肾阴虚型患者食用。

◆ **制作：**

1.把山药打成细粉；菟丝子去杂质，碾成细粉；姜去皮，切粒；葱洗净，切花；将山药粉、菟丝子粉、姜、葱、熟花生油15克，拌成饼馅。

2.面粉用水和匀，揉成面团，用发酵粉发好，搓成长条，揪成同等分的剂子，用擀面杖擀成圆皮，包入少

量馅料，做成饼。

3.花生油放热锅内，烧六成热时，把饼逐个地炸黄炸熟即成。

◆ **食法：**可作为主食食用，每天食用1次，每次食用2个，连续食用3天。

◆ **宜忌：**凡阴虚火旺者忌食。

◆ **解说：**道家注重精、气、神，其中精为修炼的根本，本品采用菟丝子辛、甘、平的特性，充分利用其补阳益阴，养肝明目，补脾止泻的功效，所制糕点长期食用，使人精气充盈，体轻身健。