

健康厨房总动员

家庭常见病药膳食疗精粹

菜肴类

饮品类

面点类

汤羹类

粥类

更年期 综合征 药膳

Gengnianqi Zonghezheng Yaoshan

养生药膳专家 彭铭泉◎主编

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征药膳/彭铭泉主编. —西安: 世界图书
出版西安公司, 2006.7

(家庭常见病药膳食疗精粹)

ISBN 7-5062-8356-5

I. 更... II. 彭... III. 更年期-综合征-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第062221号

家庭常见病药膳食疗精粹

更年期综合征药膳

主 编	彭铭泉
丛书策划	薛春民 齐 琼
责任编辑	邱 楠
视觉设计	邱 楠
摄 影	邱子渝 邱 楠
出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街85号 邮编 710003
电 话	029-87214941 87233647 (市场营销部) 029-87232980 (总编室)
传 真	029-87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	深圳中华商务联合印刷有限公司
开 本	889×1194毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	70千字
版 次	2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5062-8356-5/R·773
定 价	10.00元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

健康厨房总动员

家庭常见病食疗精粹



更年期 综合征药膳

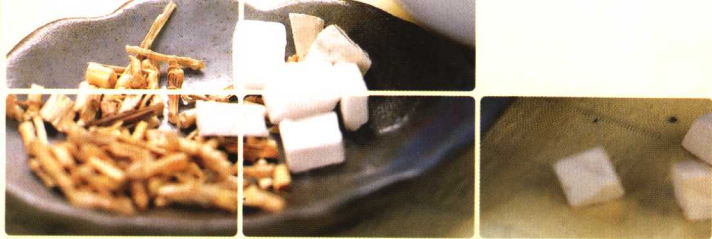
养生药膳专家 彭铭泉◎主编

执行主编：彭年东
编者：彭铭泉 彭年东
彭红 彭斌
彭莉 郑晓姝
侯坤 张素华
陈亚丁 侯雨灵
王素明
药膳制作：彭铭泉 彭年东
黄光亚 蒋勇



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州



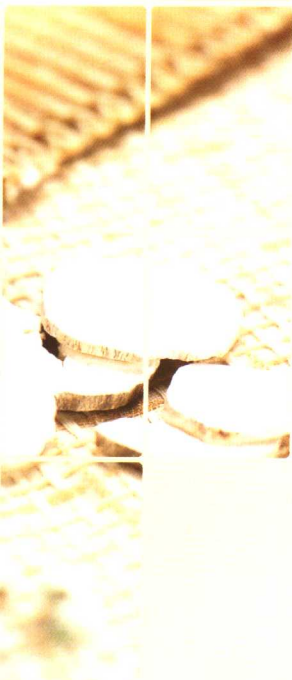
作者简介

About the Author



彭铭泉，男，汉族，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，《中国药膳学》创始人。1980年他开始从事中国药膳科研工作。他在国内外相关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其代表作有：《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》（1999年），320万字，为国家85重点图书；《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，连同他的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。广东省经济出版社在出版由彭铭泉教授著的《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为**中国药膳鼻祖**，并称赞他的书最有针对性，“一书治一病”最有特色，药膳配方新颖；最有实效。



彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他对众多古籍精心钻研，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食物资料系统化、科学化、社会化、大众化，为祖国创立了一门学科——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，数家权威媒体都专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、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实践。1980年他创立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，解除了许多病人的疾苦，一些产品还被销往日本和香港地区，深受欢迎。

1990年，**彭教授**应日本富山中医药科大学邀请，赴日参加了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他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，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共150余位崇尚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遗产，传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

目前**彭铭泉教授**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职。

STYLING FOODS

Contents

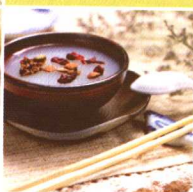
更年期综合征菜肴类药膳

更年期综合征粥类药膳

更年期综合征汤羹类药膳

更年期综合征面点类药膳

更年期综合征饮品类药膳



更年期综合征药膳

更年期综合征概述 7

菜肴类药膳

01

- 13 沙参猪肺煲仔
- 15 当归生姜羊肉煲仔
- 17 北沙参黑豆烧腩肉
- 18 杜仲爆猪腰
- 20 菟丝太子参猪腰煲仔
- 21 菟丝子烩鸭肾
- 23 山茱萸烩肚条
- 25 杜仲烧牛筋
- 27 党参烧鲈鱼
- 29 归苓鱼头煲仔
- 29 赤豆鲫鱼煲仔
- 31 枸杞杜仲爆羊腰
- 32 百合烧牛蛙
- 35 枸杞党参炒西兰花
- 37 白果烧牛蛙



粥类药膳

02

- 39 仙茅牛肉粥
- 41 茯苓鳊鱼粥
- 43 党参牛骨粥
- 43 菟丝羊肉粥
- 44 参茸粥
- 46 枸杞羊肾大米粥
- 47 杜仲鹌鹑粥
- 49 韭菜鹌鹑粥
- 51 核桃杜仲鹌鹑粥
- 52 沙苑五子粥
- 53 山茱萸鲈鱼粥
- 55 黄芪蛇丝粥



粥类药膳

菜肴类药膳

饮品类药膳

面点类药膳

汤羹类药膳

汤羹类药膳

04

面点类药膳

- 75 桑葚鸡肉云吞
- 77 菟丝鸡茸煎包
- 78 苡蓉龟龄膏
- 81 沙参芝麻糊
- 81 枸杞芝麻糊
- 83 黄精牛肉水饺
- 85 枸杞苡蓉海参鸽蛋面
- 86 菟丝子巴戟炖羊骨面
- 88 天冬鹿尾汤米粉
- 89 山茱萸核桃杏仁糊
- 91 党参芝麻饼
- 93 苡蓉续断羊肾滑猫耳朵



03

- 57 何首乌炖鸡
- 59 红枣茯苓乌鸡汤
- 61 沙参炖乳鸽
- 62 苡蓉海参汤
- 65 龙马瘦肉汤
- 67 茯苓水鸭汤
- 68 二参牛膝牛骨汤
- 71 人参鱿鱼汤
- 73 归芪乌龟汤

05

饮品类药膳

- 95 二仙豆浆汁
- 97 地黄菊花饮
- 98 黄精杜仲饮
- 101 杜仲核桃饮
- 101 芹菜蚕豆饮
- 103 金银花车前蜂蜜饮
- 104 锁阳苡蓉豆豉饮
- 105 金银乌梅饮
- 107 银耳陈皮饮
- 109 茱萸沙参饮
- 109 沙参枸杞饮
- 111 菊花萝卜饮

更年期综合征概述

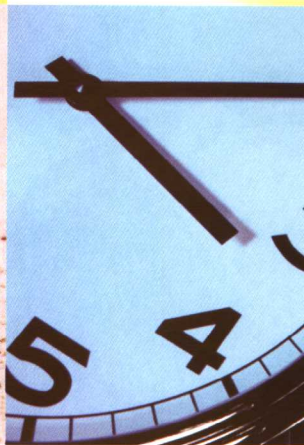
概述 Summarize



随着社会的发展，人类的寿命越来越长。由于年龄的增长，在人类生命过程中，出现了一个特殊的阶段，即女性在40~60岁之间，男性在45~65之间出现更年期综合征反映。

女性更年期

女性更年期的症状是：①有心悸，胸闷，出汗，潮热症状；②有情绪不稳，忧郁，失眠，四肢乏力症状；③有尿频，尿痛，尿道炎症状；④有性交不适，月经不规律，性交疼痛等症状；⑤有脸面出现皱纹，肌肉疼痛症状；⑥有体重增加，肥胖，血压高等症状。



40 ~ 60

女性更年期

心悸>

胸闷>

尿频>

出汗>

潮热症状>

情绪不稳>

忧郁>

易发脾气>

失眠>

四肢发凉>

急躁>

工作效率降低>

四肢乏力>

男性更年期 45 ~ 65



男性更年期

男性更年期综合征表现为：①有倦怠，不安，急躁，易发脾气，焦虑，工作效率降低等症状；②有心悸，潮红，头疼，头晕，四肢发凉等症状；③失眠，关节疼痛，食欲不振；④不思性事，阳痿，举而不坚，性交不易成功。

关节疼痛>

头晕>

不安

食欲不振>

头疼>

倦怠>

焦虑>



从中医角度而言，出现更年期综合征，是由于五脏虚损，气血不足所致，故应扶正固本，滋补气血，调养五脏，注意饮食，加强运动，经常食用一些药膳菜品，则可安全度过更年期。现介绍一些药膳，供读者食用。能够制作更年期综合征药膳的药物有：人参、西洋参、白扁豆、白术、地黄、阿胶、玉竹、龙眼肉、北沙参、麦冬、天冬、黄精、燕窝、动物鞭类、巴戟、淫羊藿、紫河车、山茱萸等；能调节更年期综合征的食物有：奶类及奶制品，鱼类、肉类、海产品、蔬菜等。



01

菜肴类 药膳



沙参猪肺煲仔

功效

滋阴补肺

选购保存 Selection & Preservation

■ 沙参应选购色淡黄，身直，口感微甜，干燥，无霉变者为佳。可将本品存放在阴凉干燥处。

适应证 Remedy

适合更年期烦热患者食用。

养生小语 Suggestions

本品对于更年期综合征患者出现的肺热咳嗽有较好的疗效。本品可以佐餐食用，每日1次，每次吃猪肺100克，喝汤200毫升。凡风寒咳嗽、脾胃虚寒者忌食。

做法 Methods

- ① 将沙参洗净，切成3厘米的段；猪肺洗净，切成3厘米长、2厘米宽的大片；葱切段，姜切片。
- ② 将沙参、猪肺、葱、姜、精盐、料酒放入煲内，加水1000毫升，把炖锅置武火上烧沸，打去浮沫，再改用文火炖50分钟即成。



材料 Ingredients

主料：沙参……10克
猪肺……500克

辅料：料酒……20毫升
葱……10克
姜……5克
精盐……5克

小贴士 Tips

猪肺在处理的时候，一定要用清水反复冲洗，然后再用清水浸泡2小时以上，这样可以充分将猪肺的杂质去除。



功效

温中益气 健脾养胃

当归生姜羊肉煲仔

材料

Ingredients

主料：当 归……15克
生 姜……50克
羊 肉……500克

辅料：大 葱……10克
胡椒粉……3克
精 盐……2克
鸡 精……2克
香 菜……5克
料 酒……15毫升



做法 Methods

- ① 将当归、生姜洗净，切片；大葱、香菜洗净，切段；羊肉洗净，切块后入沸水锅中焯去血水，捞出，沥干水分。
- ② 将当归、生姜放入煲中，加入清水（1000毫升）、大葱、料酒，置武火上烧沸，改用文火炖2小时，调入精盐、鸡精、胡椒粉，撒入香菜，即可食用。

养生小语 Suggestions

本品为古代流传下来的民间验方，对治疗更年期综合征、妇女杂症的效果非常显著。本品可以佐餐食用，每日1次，每次吃羊肉100克，喝汤200毫升，连续食用7天。阴虚火旺者忌食。

选购保存 Selection & Preservation

■ 当归应选购当归身，该品以色淡黄，干燥者为佳。可将本品存放在阴凉干燥处。

适应证 Remedy

适合更年期妇女食用。

小贴士 Tips

当归在使用前，要先将当归头去掉，中医认为当归头具有破血的作用，不适合滋补。