

健康厨房总动员

家庭常备药膳食疗精粹

菜肴类

饮品类

面点类

汤羹类

粥类

抗衰老 益寿药膳

Kangshuailao Yishou 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

抗衰老益寿药膳/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 7-5062-8355-7

I. 抗... II. 彭... III. 长寿-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062222号

家庭常见病药膳食疗精粹

抗衰老益寿药膳

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 7-5062-8355-7/R·767
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



抗衰老 益寿药膳

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 斌 彭 莉
彭 红 郑晓妹
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疗资料系统化、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。

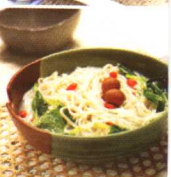
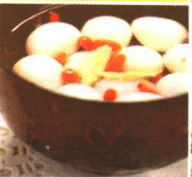
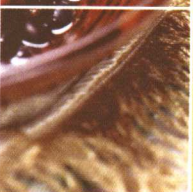
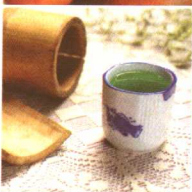
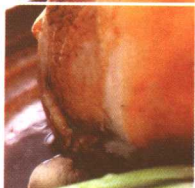
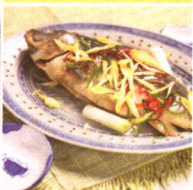
彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于实践。1980年他创立了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的疾苦，一些产品还被销往日本和香港地区，深受欢迎。

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

目录 Contents



抗衰老益寿菜肴类药膳

抗衰老益寿粥类药膳

抗衰老益寿汤羹类药膳

抗衰老益寿面点类药膳

抗衰老益寿饮品类药膳

抗衰老益寿药膳

抗衰老益寿药膳概述·····7

菜肴类药膳

01

- 13 虫草蒸老鸭
- 15 川芎天麻鱼头
- 17 石榴蒸羊肝
- 19 荷叶粉蒸鸡
- 20 砂仁蒸鲫鱼
- 23 翠皮爆鳝丝
- 25 西红花烧墨鱼
- 27 杜仲炒腰花
- 28 川芎炖豆腐
- 30 菊花清蒸鱼
- 31 莴苣拌鱼腥草
- 33 二母蒸团鱼
- 35 枣蔻煨猪肘
- 36 红娘香酥虾
- 39 山药烧兔肉
- 40 元胡蒸乳鸽



粥类药膳

02

- 43 鱼腥草冰糖粥
- 45 核桃百部粥
- 46 黄精粳米粥
- 48 丹参粳米粥
- 49 红花冰糖粥
- 51 玉竹香米粥
- 51 黄芪大枣粥
- 53 桃仁大米粥



粥类药膳

菜肴类药膳

饮品类药膳

面点类药膳

汤羹类药膳

03

汤羹类药膳

- 55 荸荠炖苦瓜
- 57 杏仁柚子鸡汤
- 59 红花炖乌鸡
- 60 丹参炖白鸭
- 61 罗汉果瓜汤
- 62 丹参炖鹌鹑
- 65 杏仁炖猪肺
- 66 丹参煮羊心
- 67 田七炖牛心
- 69 川芎炖猪尾
- 71 川芎鲤鱼汤
- 72 银杏叶煲猪肉

04

面点类药膳

- 75 白豆蔻馒头
- 76 杏仁蒸雪梨
- 79 红枣煮鸡蛋
- 80 核桃龙眼汤
- 81 彩蚌含玉珠
- 83 枸杞参鸽蛋
- 85 草蔻养生面
- 86 首乌煮鸡蛋
- 88 麻仁芝麻玉米糕
- 89 杏仁蒸脐橙
- 91 柏仁莲子糕
- 93 麻仁鸡仔饼

05

饮品类药膳

- 95 桔梗冰糖饮
- 97 杏仁冰糖饮
- 99 薄荷桔梗冰糖饮
- 100 桑叶杏仁饮
- 101 黄精冰糖饮
- 102 冬瓜子瓜蒌饮
- 105 白芨胖大海饮
- 107 竹沥白糖饮
- 107 茯苓丹参饮
- 108 首乌三七蜂蜜饮
- 111 人参枸杞饮





概述 Summarize

抗衰老益寿药膳

药膳食疗用于益寿延年，内容丰富多彩，既有老年人平时生活调养的膳食，又有防病治病的菜肴；既有老年“养生”之汤水，又有益寿之酒饮；既有抗老益寿之饭粥，又有老人喜食之小吃。药膳食疗色香味形俱全，美味可口，起到了“药供食力，食助药威”的效果。

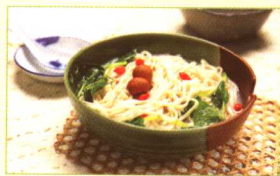




唐代著名药学家孙思邈著的《千金要方》一书，内容非常丰富，其中专列“食治”篇。孙氏说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”并指出“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，而“药性刚烈，犹若御兵”，所以，“若是能用食平疴，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也”。其中的茯苓酥、杏仁酥就是抗老延年的著名益寿药膳方剂。宋代陈直著的《养老奉亲书》就是我国早期用药膳食疗抗老延年的专著，全书载方剂231个，其中药膳方剂达162个。陈氏说：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食。”“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”这就说明用药膳食疗抗老延年，是老人容易接受的。



随着社会的发展与进步，我国人口趋于老龄化。为满足广大中老年朋友延年益寿、强身健体的需求，我们编写了这本《抗衰老益寿药膳》，使其作为一本推广中老年人延年益寿药膳的科普读物。本书中的每道药膳均有配方、功效、适应证、制作方法以及食用方法。知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，易于操作。这里应特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。同时，应在有经验的医生指导下服用药膳。由于各人体质不同，情况各异，在服用时，如有不适，应立即停止食用。



抗衰老益寿药膳

概述 Summarize



01

菜肴类 药膳



虫草蒸老鸭

功效 延缓衰老 加强体质

选购保存 Selection & Preservation

■ 虫草应选购色浅黄，个体大，干燥者为佳。本品应在干燥通风处保存。

适应证 Remedy

适用于中老年体质下降者食用。

养生小语 Suggestions

本品口感鲜香，肉质嫩滑，易于消化。老年人可以每次食用100克菜品，每星期食用2次，可以延年益寿。

做法 Methods

- 1 将鸭子宰杀后去净羽毛，剥去足爪，剖去腹腔，冲洗干净，在开水锅内焯一下，再捞出用凉水洗净；虫草用水洗净泥沙；葱洗净切段姜切片待用。
- 2 将鸭头顺颈劈开，取虫草放入鸭头和鸭腹内，然后放入盆内，注入清水上笼蒸约2小时即成。



材料 Ingredients

主料：虫草……10克
老雄鸭……1只

辅料：料酒……15毫升
生姜……15克
葱……15克
胡椒粉……2克
精盐……3克

小贴士 Tips

将虫草放入鸭子头、肉中
蒸制，可以将虫草的药性完全
融入鸭肉中。



功效 延缓衰老 加强体质



川芎天麻鱼头

材 Ingredients

主料：天 麻……25克
川 芎……10克
茯 苓……10克
鱼 头……1个

辅料：酱 油……3毫升
葱……15克
姜……10克
水豆粉……10毫升
白 糖……2克

食精盐……3克
味 精……3克
胡椒粉……2克
香 油……5毫升

做 法 Methods

- ① 将鲤鱼头去鳞、鳃和内脏，洗净装入盆内；将川芎、茯苓切成片，用第二次米泔水浸泡4~6小时；天麻置米饭上蒸透；葱切段，姜切片待用。
- ② 将天麻片放入鱼头内，置盘中，然后放入葱、姜，加入适量清水，上笼蒸约半小时，再拣去姜和葱，另将水豆粉、清汤、白糖、精盐、味精、胡椒粉、香油烧勾芡，浇在天麻鱼头上即成。

养生小语 Suggestions

本品为成都同仁堂最早的菜品之一，该菜品鱼肉细腻、鲜香，易于消化。中老年人可以每周食用3次，以达到增强体质、延缓衰老的目的。阴虚火旺、气弱者忌食。

选购保存 Selection & Preservation

■天麻应选购个体大，湿度小，无霉变者为佳。本品应在干燥通风处保存。

小贴士 Tips

天麻对头风、头痛的治疗效果很好，能有效防止老年痴呆症。长期食用，效果更好。

适应证 Remedy

适合中老年体质下降者食用。