

健康厨房总动员

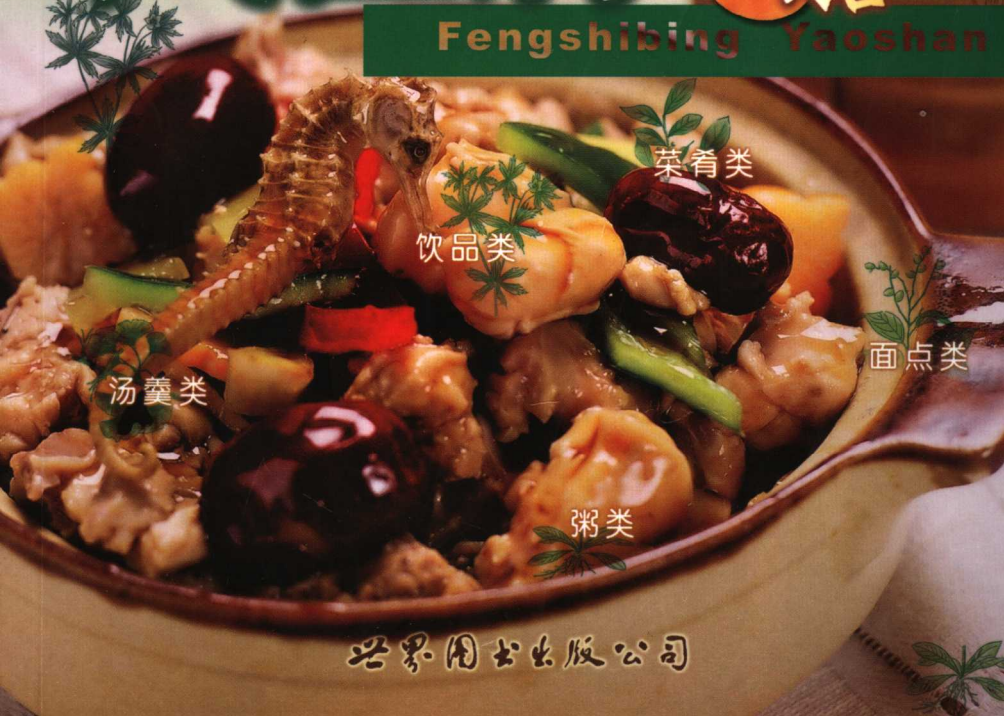
家庭常备药膳食疗精粹

养生药膳专家 彭铭泉◎主编

风湿病

药膳

Fengshibing Yaoshan



菜肴类

饮品类

汤羹类

面点类

粥类

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

风湿病药膳/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 7-5062-8350-6

I. 风... II. 彭... III. 风湿病-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062227号

家庭常见病药膳食疗精粹

风湿病药膳

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 7-5062-8350-6/R·764
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

家庭常备药膳 食疗精粹



风湿病药膳

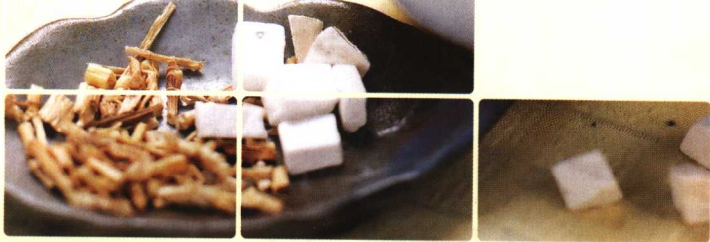
养生药膳专家 彭铭泉◎主编

执行主编：彭年东
编者：彭铭泉 彭年东
彭红 彭斌
彭莉 郑晓妹
侯坤 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

风湿病的原因 6

风湿病患者的饮食宜忌 9

01

菜肴类药膳

- 13 枸杞烩鸭肾
- 15 龙马烧仔鸡
- 17 杜仲爆羊腰
- 18 茴香烧乳鸽
- 21 首乌烧牛筋
- 23 狗脊烧猪尾
- 25 砂仁烧鹌鹑
- 26 苡蓉羊肉煲仔
- 29 茴香爆猪腰
- 30 海马红枣兔肉煲仔
- 31 白果烩肚条
- 33 红枣黑豆烧腩肉
- 34 板栗烧狗肉
- 37 透骨烩鹿筋
- 39 牛膝豆腐鱼丸煲仔
- 41 枣汁芝麻拌兔丁
- 42 锁阳熟地龟肉煲仔
- 45 仙茅大虾粉丝煲仔
- 46 参归爆鳝段



02

粥类药膳

- 49 桂圆养生粥
- 51 杜仲枸杞鹌鹑粥
- 52 杜仲羊肾糯米粥
- 54 肉桂米酒粥
- 55 菟丝鸡肝粥
- 56 木瓜猪腰粥
- 59 苡蓉羊肉粥



04

面点类药膳

- 87 巴戟炖羊骨面
- 89 桑枝鸡肉云吞
- 91 首乌牛肉水饺
- 93 蜂蜜芝麻糊
- 93 核桃杏仁糊
- 95 芝麻鸡茸煎包
- 96 苡蓉海参鸽蛋面
- 97 淮杞鹿尾汤米粉
- 99 牛膝龟龄膏
- 100 续断羊肾滑猫耳朵



03

汤羹类药膳

- 61 官桂炖鸡肝
- 63 芡实炖牛腰
- 64 川续断牛尾汤
- 66 桂圆鹌鹑汤
- 67 金樱子鲫鱼
- 69 杞鞭壮阳汤
- 70 淮杞炖乳鸽
- 72 参枣斑鸠汤
- 73 五加皮蛇汤
- 75 栗子鸡脚汤
- 76 参膝牛骨汤
- 79 核桃蹄筋汤
- 80 杜仲牛筋汤
- 81 海龙瘦肉汤
- 83 海马羊肉汤
- 85 首乌水鸭汤

饮品类药膳

- 103 虎杖酒
- 105 女贞子米酒
- 105 追风酒
- 106 五加皮泡酒
- 107 黄蜂酒
- 109 芝麻杜仲酒
- 110 蛤蚧核桃酒
- 111 桑寄生蛇酒



风湿病的原因

风湿病是举世公认的疑难病，据世界卫生组织统计，因风湿病而致残的患者每年近4 000万人。在中国，风湿、类风湿患者多达2 000万人，而且有1 / 1 0是重症患者。在近1亿老年人的庞大队伍中，骨与关节疾病患者至少在5 000万以上。1990年10月，中国中西医结合风湿类疾病专业委员会对全国15个省市自治区的“风湿四症”进行了抽样调查。结果表明，在自然人群中，其患病率为19.53%，其中黑龙江省为30.54%，海南省则高达57.27%。从行业来看，纺织、钢铁、煤炭、石油等行业的工人是风湿病高发人群。

风湿病之所以多发和常见，还在于广大群众对其了解得不全面，缺乏预防意识和措施，常识匮乏以及由此引起的乱求医、滥用药等原因。

风湿病，全称为“风湿类疾病”。它包括所有侵蚀肌肉骨骼系统并累及全身的一类综合性结缔组织疾病，如关节、肌肉、肌腱、滑囊等。它以疼痛、肿胀为主要表现，是难以攻克“难治之症”，被世界医学界称为“不死的癌症”。

中医认为风湿病的发病原因，**主要是由于正气不足，感受风、寒、热之邪，兼以挟湿，以至风湿相搏而发病。**常见的发病机制如下：



1. 正气不足，易受外邪入侵 正气不足、身体虚弱皆由起居无常，劳逸不当、性生活过频、产后体虚、缺少锻炼所致。

2. 风寒湿热诸邪自外而入 这是外因。外邪入侵人体，原因甚多，如气候变化无常，寒暖不调，环境不适等。由于气候寒冷，人体易受风寒侵袭；久处潮湿的地方，或经常冒雨涉水，如经常在山上、水中作业，易致湿邪；如果被风热与湿结合相袭，则易受风、湿、热入侵。



综上所述，正气不足、外邪入侵是风湿病的病因，其中外邪入侵是外因，正气不足是内因，外因通过内因致病。当身体虚弱、正气不足、营卫不固时，就容易致病。



患风湿病后，其症状是：**风湿痛、筋脉拘急、关节不利、肢体关节酸痛等症**。风湿病初期出现恶寒发热等表证，全身沉重，骨节酸痛或个别部位浮肿，若未及时治愈，进一步发展，则侵入经络关节之间，出现骨节疼痛或筋脉拘急、麻木不仁等症状，若病情再加重，将致使肝肾不足，腰膝酸软，形成慢性风湿病。

中医治疗风湿病的方法是：若风湿在表者，则风湿药与解表药同用，使表邪从肌表外解；若病在筋骨经络之间，使气血阻滞，则用活血化瘀药，令气血畅通，风湿不再滞留。而药膳疗法与中药疗法一样，都是根据病邪在表或在里而定，对病邪在表者，用解表祛风湿药膳；若病邪在里，则用活血化瘀药膳，使气血畅通，令风湿病痊愈。一般风湿病未能及时治愈，则可能发展为痹症，形成慢性疾病，使治疗更加困难。药膳常以药膳酒剂治疗，往往能收到较好的疗效。



风湿病患者的饮食宜忌

1. 风湿病患者宜食的食物

风湿病患者宜食偏热食物，温热则气血行而经络通，使疼痛减轻。偏热的食物有：粳米、麦面、黍米、黄豆、白扁豆、南瓜子、刀豆、胡萝卜、白菜、南瓜、石榴、樱桃、橘子、荔枝、椰子、大枣、胡桃、杏仁、龙眼肉、猪肚、黄牛肉、鸡肉、鸡肝、鸡蛋黄、鹅蛋、鸡内金、鲫鱼、鲑鱼、草鱼、水龟、鳝鱼、河虾、蛭子、淡菜、海参、鱼油、麦芽糖、红糖、杏子、花红、金橘、杨梅、杨桃、木瓜、醋、糯米、茺菁、李子、猪肝、羊肉、甲鱼、姜、葱、蒜、芥菜、苋菜、香菜、辣椒、桂皮、佛手、香橡、橘饼、白酒、葡萄酒、油菜、萝卜缨、桃、骡肉、羊肉、鸽肉等。以上食物对祛湿、通络大有裨益。





2. 风湿病患者不宜食的食物

风湿病患者不宜食用寒凉食物。其中有：秠米、白高粱、黑扁豆、绿豆、白芝麻、西瓜籽、豆腐、土豆、茼蒿、藕、荸荠、菠菜、茭白、竹笋、芦根、小白菜、菊花脑、莼菜、龙须菜、茄子、冬瓜、黄瓜、菜瓜、丝瓜、西瓜、梨、香蕉、桑葚、柿子、柿饼、猪肺、猪肠、驴肉、鸭肉、野鸭、鸡蛋清、鸭蛋、黑鱼、蚌、螺、白糖、茶、马齿苋、柚子、橙子、山楂、青果、猪肉、野鸡、豆豉、芦笋、生菜、苦菜、枸杞、苦瓜、海棠、羊肝、白萝卜、鱼腥草、薄荷、粟米、猪腰、鸭血、牡蛎、蛤蜊、海带、酱、食盐。





3. 平性食物风湿病患者宜酌情食用

包括：粳米、玉米、黄高粱、黑豆、黑芝麻、葵花子、蚕豆、豇豆、各种豆芽、山药、百合、甜薯、茼蒿、空心菜、白菜、青菜、无花果、枇杷、葡萄、菠萝、菠萝蜜、甘蔗、菱角、花生、莲子、白果、榛子、芡实、蘑菇、木耳、猪胰、猪蹄、猪心、野猪肉、水牛肉、乌鸡、鸡蛋、青鱼、鲤鱼、鳗鱼、黄鱼、蛇、海虾、牛奶、蜂蜜、冰糖、青梅、苹果、香椿头、马兰头、芋头、兔肉、猪血、鸡血、燕窝、松茸。这些食物宜与温热食物搭配食用。



01

菜肴类药膳



枸杞烩鸭肾

功效 补肾肝 益精血 补虚损

选购保存 Selection & Preservation

■枸杞应选购色红，颗粒饱满，干燥者为佳。可将本品密封后存放在阴凉干燥处。

适应证 Remedy

适用于风湿病关节冷痛、腰痛乏力等患者食用。

养生小语 Suggestions

枸杞补肾明目，鸭肾补肾壮骨，两者同烹，治疗风湿病效果更好。本品可以佐餐食用，每天1次，连续食用7天。

做法 Methods

- ① 将枸杞去除杂质，洗净；鸭肾洗净；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。
- ② 炒锅内加入鸡油，置武火上烧热，放入姜、葱爆香后，倒入高汤，放入枸杞、鸭肾、料酒煮沸后，调入精盐、味精、胡椒粉，再煮10分钟后，用水芡粉勾浓芡即可食用。



材料 Ingredients

主料：枸杞……20克
鸭肾……15个

辅料：精盐……3克
味精……2克
姜……10克
葱……10克
料酒……6毫升
胡椒粉……3克
鸡油……20克
水芡粉……20毫升
高汤……300毫升

小贴士 Tips

这道菜最后的勾芡是非常重要的，大家千万别忘记，不然口味就会大打折扣。



功效 温肾壮阳 散结消肿

龙马烧仔鸡

材料 Ingredients

主料：公 鸡……1只
海 马……3克
海 龙……6克

辅料：生 抽……20毫升 料 酒……12毫升
精 盐……5克 胡椒粉……2克
味 精……2克 花生油……30毫升
葱……10克 高 汤……500毫升
姜……10克

做法 Methods

- 1 公鸡宰杀后，去毛及内脏，剁成块，入开水锅中氽去血水；海马、海龙洗净，用料酒浸泡透；生姜洗净，刮去姜皮，切片；葱洗净，切成段。
- 2 将炒锅置武火上烧热，加入花生油，至油温七成热时，放入姜、葱爆香，下公鸡块，翻炒至锅内的水分渐干时，倒入生抽，翻炒至鸡肉完全上色，将海马、海龙放入，倒入高汤，用武火烧沸，撇尽浮沫，再改用文火煮40分钟，调入精盐、味精、胡椒粉，将锅内汤汁用武火收浓，即可食用。

选购保存 Selection & Preservation

■ 海马应选购颜色浅黄，马头、卷尾，干燥者为佳。可将本品密封后存放在阴凉干燥处。

适应证 Remedy

适用于风湿病关节冷痛、腰痛乏力、关节肿大等症患者食用。

小贴士 Tips

烧鸡滋味的好坏，最重要的是最后收汁，如果汁收得过干，口感就有焦糊味，如果过稀，鸡肉的香味不能有效地散发出来。只要将汁收到锅底稍高的位置，就很好了。

养生小语 Suggestions

本品海马、海龙性温，经过料酒炮制，药性善行，治疗风湿病效果更好，加上公鸡温补，所做菜肴，汤汁浓稠，滋味浓郁。本品可以佐餐食用，每天1次，连续食用5天。孕妇及阴虚者忌食。