

健康厨房总动员

家庭常见病 **药膳** 食疗精粹

菜肴类

饮品类

汤羹类

面点类

粥类

# 免疫养生药膳

Mianyi Yangsheng 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

免疫养生药膳/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 7-5062-8360-3

I.免... II.彭... III.①食物养生-食谱②食物疗法-食谱 IV.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第062218号

### 家庭常见病药膳食疗精粹

### 免疫养生药膳

---

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

---

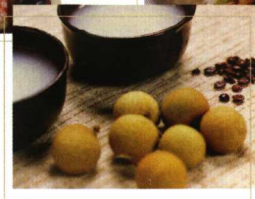
版 次	2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5062-8360-3/R·772
定 价	10.00元

---

☆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



# 免疫养生药膳

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 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

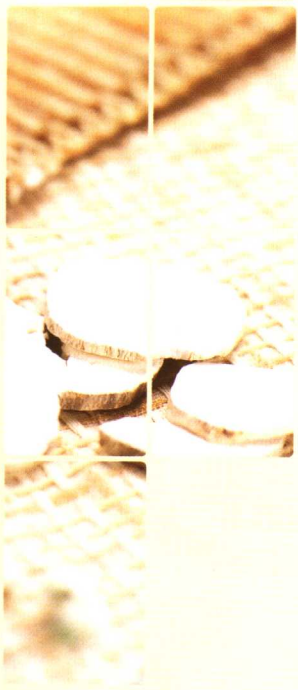
## About the Author



**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。

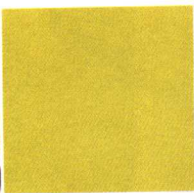
1990年，**彭教授**应日本富山中医药科大学邀请，赴日参加了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共150余位崇尚中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产，传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

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



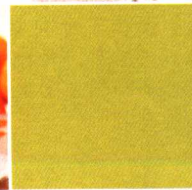
免疫养生菜肴类

免疫养生粥类

免疫养生汤羹类

免疫养生面点类

免疫养生饮品类



# 免疫养生药膳

免疫养生药膳概述 ..... 7

## 菜肴类药膳

01

- 13 小麦黄芪牡蛎煲仔
- 15 免疫红花烧鲜鲫鱼
- 17 免疫天冬炒猪瘦肉
- 18 免疫丹参烧牛肉
- 21 免疫麦冬炒鱼片
- 23 免疫双耳炒鱼片
- 24 免疫虫草蒸老鸭
- 27 免疫枸杞炒肉丝
- 28 龙眼莲子虾仁煲仔
- 29 乌鱼双仁煲仔
- 31 免疫山茱萸炒猪腰
- 33 免疫灵芝炒羊肉
- 35 免疫肉桂炒牛肉
- 36 灵芝鲫鱼煲仔
- 39 免疫北沙参蒸鹌鹑
- 41 灵芝牛腩煲仔
- 42 免疫何首乌炒猪肝
- 45 免疫灵芝枸杞炒羊肉



## 粥类药膳

02

- 47 免疫大枣粥
- 49 免疫阿胶粥
- 49 免疫当归粥
- 50 免疫枸杞大枣粥
- 51 免疫桑葚粥
- 53 免疫茯苓粥
- 54 免疫薏苡仁粥
- 55 免疫熟地粥



## 面点类药膳

## 04

- 81 免疫莲子茯苓糕
- 83 免疫玫瑰枣糕
- 85 免疫白术糕
- 85 免疫莲子糯米糕
- 87 免疫淮药京糕饼
- 88 免疫扁豆山药糕
- 89 免疫桑葚蛋糕
- 91 龙眼淮药糕
- 92 免疫桑葚芝麻糕
- 93 免疫白雪糕
- 95 免疫苡仁糕

## 饮品类药膳

- 97 免疫养生双花饮
- 99 免疫二冬饮
- 99 免疫灵芝大枣饮
- 101 免疫人参核桃饮
- 102 免疫洋参枸杞饮
- 103 免疫天冬枸杞饮
- 105 免疫人参茯苓饮
- 106 免疫沙参天冬饮
- 107 免疫黄芪核桃饮
- 109 免疫洋参灵芝饮
- 110 免疫龙眼枣仁饮
- 111 免疫灵芝薄荷饮

## 汤羹类药膳

## 03

- 57 免疫银耳豆腐汤
- 59 免疫银耳瘦肉汤
- 61 免疫人参竹荪汤
- 63 免疫当归竹荪汤
- 64 免疫茯苓竹荪汤
- 67 免疫菟丝竹荪汤
- 69 免疫灵芝瘦肉汤
- 71 免疫竹荪紫菜汤
- 72 免疫肉苁蓉乌鸡汤
- 75 免疫锁阳公鸡汤
- 77 免疫巴戟乳鸽汤
- 79 免疫沙参鲫鱼汤





# 免疫养生药膳

概述 Summarize

免疫养生餐，是根据中医药理学、中国药膳学、中国烹饪学理论，选用具有提高免疫功能的药物、食物，经过烹饪加工，制成具有免疫养生功效的美味餐饮。



随着社会的发展，人们工作节奏的不断加快，劳逸不能结合，偏饮偏食，夜生活增多，体育活动减少，加之环境受到污染等，这些都对身体造成不良影响，从而导致了现代疾病的增多，比如禽流感、“非典”、肥胖病、心脑血管病、骨质疏松、高血压、糖尿病、失眠、更年期综合征等不断发生。



针对这一情况，我们必须采用各种方法提高身体的免疫力，达到减少或不发生这些疾病的目的。因此，必须食用一些健康的餐饮，增强体内免疫功能，减少疾病的产生。





免疫餐饮是选用一些具有促进免疫作用的中药、食物，制作出美味可口的饭菜、茶饮、精美点心，供人们食用，以达到提高免疫力的目的，这就是本书的宗旨。



经现代医学研究证明，具有免疫功能的中药有：人参、灵芝、党参、西洋参、黄芪、山药、紫河车、黄精、鹿茸、淫羊藿、白术、茯苓、薏苡仁、当归、阿胶、大枣、熟地、桑葚、菟丝子、肉苁蓉、巴戟天、仙茅、肉桂、天冬、麦冬、沙参、银耳、枸杞、山茱萸、何首乌、鱼腥草、白花蛇、舌草、川芎、红花、丹参、虫草、桑寄生等；食物有：黄豆、黑豆、豇豆、绿豆、蚕豆、香菇、平菇、猴头菇、松茸、鸡腿菇、牛肝菌、金针菇、茶树菇、黑木耳等。用以上药物与食物共同烹制而成的饮食，食后具有提高免疫功能的作用，现介绍一些供读者制作食用。



心悸> 胸闷> 潮热症状> 尿频> 出汗> 关节疼痛> 不安  
情绪不稳> 忧郁> 易发脾气> 食欲不振> 头晕  
失眠> 四肢发凉> 四肢乏力> 急躁> 头疼> 倦怠  
工作效率降低> 焦虑



01

菜肴类 药膳



# 小麦黄芪牡蛎煲仔

**功效** 益气固表 增强免疫力

**选购保存** Selection & Preservation

■ 黄芪应选购表皮色浅黄，质地柔韧，口感回甜，无变质者为佳。本品应在干燥通风处保存。

**适应证** Remedy

适合自汗、盗汗，易感冒人群食用。

**养生小语** Suggestions

本品对身体虚弱、年老体衰者效果较好。本品可以佐餐食用，每周3次，每次食用菜品100克，饮汤100毫升。无虚汗、盗汗及虚热者勿食。

**做法** Methods

- ① 将牡蛎洗净；小麦洗净、泡胀；黄芪润透后切片。
- ② 给煲内加入高汤，置于武火上烧沸，放入姜、葱、牡蛎、小麦、黄芪，煮10钟后，加入料酒、酱油、精盐、味精即可食用。



**材料** Ingredients

主料：小麦……………20克	辅料：精盐……………3克
黄芪……………15克	料酒……………2毫升
牡蛎……………500克	酱油……………5毫升
	味精……………2克
	高汤……………500毫升
	葱花……………10克

**小贴士** Tips

牡蛎容易熟，制作的时间不宜过长。





功效

活血散淤 通经 增强免疫功能

# 免疫红花烧鲜鲫鱼

材  
料

Ingredients

主料：红花……10克  
鲜鲫鱼……300克

辅料：精盐……3克  
鸡精……3克  
姜……5克  
葱……10克  
醋……10毫升  
白糖……15克  
酱油……10毫升  
料酒……10毫升  
素油……50毫升

做  
法

Methods

- ① 红花去杂质，洗净；将鲜鲫鱼宰杀后，除去腮、鳞、内脏，洗净血水；姜切片，葱切段。
- ② 炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入鲫鱼，煎至两面黄色，捞出，炒锅留底油25毫升。
- ③ 锅重置火上，用中火将油烧热，下入姜、葱、料酒、酱油、白糖、醋，炒香，下入煎好的鲫鱼，加清汤适量，烧熟，加入红花、盐、鸡精即成。



养生小语 Suggestions

此菜由红花、鲫鱼加调料制成，具有活血散淤、通经功效，食后可增强免疫力。本品可佐餐食用，每次食用菜品100克，可以长期保健食用。

小贴士 Tips

本菜有活血散淤作用，孕妇不宜食用，以防坠胎。红花制作前不宜久洗。

选购保存 Selection & Preservation

■ 红花应选购色红润，干燥者为佳。本品应在阴凉通风处保存。

适应证 Remedy

适用于月经不调、经闭腹痛、跌打损伤、关节疼痛等症。