

『若有疾患，

且先食医之法，

审其痰状，

以食疗之，

食疗未愈，

然后命药，

贵不伤其脏腑也』

《养老奉亲书》

养生汤饮 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】

· 第三辑

彭铭泉 著



广东经济出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

养生汤饮 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生汤饮药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2004.6

(中国药膳与食疗精粹·第3辑)

ISBN 7-80677-550-1

I. 养… II. 彭… III. 食物养生-汤菜-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082794 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 6 月第 1 版
印次	2004 年 6 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-550-1 / TS·55
定价	本册定价: 26.00 元 全套: 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·



养生汤



选题策划：曾莹
责任编辑：曾莹
责任技编：梁碧华
联系电话：37605993

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者的欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	鄢成富	龚长江	缪建平

前 言

养生汤饮，是药膳食疗之奇葩。养生汤饮是选用滋补保健中药与相关食物烹制成的防病、治病、健体强身的滋补汤饮。其特点是选材方便，制作简单，男女老幼、春夏秋冬均可食用，且经济实惠，价廉物美，是值得提倡、推广的养生食品。

该书包括补血养颜汤饮、明目健脑汤饮、健肺祛痰汤饮、强心降压汤饮、开胃健脾汤饮、滋补肾阳汤饮、祛风除湿汤饮、滋补肾阴汤饮、养心安神汤饮、解表消肿利尿汤饮，这些药膳食疗方剂，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；每个汤饮，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳食疗汤饮，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于购得，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家庭情况，所罹患疾病选用。本书有传统医学宝库的内涵，是一本推广药膳食疗的科普读物。

这里特别指出的是，凡属国家保护动物、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。在食用药膳时，在医师指导下，会取得更佳疗效。

本书适用于一般家庭成员、保健工厂工作人员、餐厅工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003年4月2日

于成都彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第三辑



- | | | | |
|-----------------|----|----------------|----|
| ◆ 人参冬菇饮 | 4 | ◆ 鲜奶椰汁饮 | 32 |
| ◆ 桂圆红枣饮 | 6 | ◆ 川贝紫苏饮 | 34 |
| ◆ 首乌黑豆饮 | 8 | ◆ 橘红杏仁饮 | 36 |
| ◆ 春笋黄花饮 | 10 | ◆ 沙参白术饮 | 38 |
| ◆ 红花番茄饮 | 12 | ◆ 紫菀杏仁饮 | 40 |
| ◆ 冰糖莲子木耳饮 | 14 | ◆ 罗汉果柿饼饮 | 42 |
| ◆ 黄芪桂圆饮 | 16 | ◆ 燕窝紫菜饮 | 44 |
| ◆ 天麻鲤鱼饮 | 18 | ◆ 芡实柚汁饮 | 46 |
| ◆ 酸枣仁猪舌饮 | 20 | ◆ 牛膝降压饮 | 48 |
| ◆ 枸杞叶猪肝饮 | 22 | ◆ 海蜇马蹄饮 | 50 |
| ◆ 桑叶猪肝饮 | 24 | ◆ 黄芪生姜饮 | 52 |
| ◆ 生姜鲩鱼饮 | 26 | ◆ 莲子猪心饮 | 54 |
| ◆ 苦瓜饮 | 28 | ◆ 夏枯草饮 | 56 |
| ◆ 猪肺止咳饮 | 30 | ◆ 黄芪萝卜饮 | 58 |
| | | ◆ 陈皮酸梅饮 | 60 |





- ◆ 陈皮牛腩饮 62
- ◆ 木瓜生姜饮 64
- ◆ 燕窝鸭心饮 66
- ◆ 山药鲢鱼饮 68
- ◆ 浮小麦羊肚饮 70
- ◆ 菟丝花蓉饮 72
- ◆ 双鞭壮阳饮 74
- ◆ 龙马童子鸡饮 76
- ◆ 姜附狗肉饮 78
- ◆ 肉苁羊肾饮 80
- ◆ 虫草黄雀饮 82
- ◆ 双耳汤饮 84
- ◆ 红杞鸡肝饮 86
- ◆ 天麻鲤鱼饮 88
- ◆ 杜仲牛膝饮 90
- ◆ 防己鸡爪饮 92
- ◆ 木瓜生鱼饮 94
- ◆ 独活鸡爪饮 96
- ◆ 鲫鱼黑豆饮 98

- ◆ 狗脊鸡肝饮 100
- ◆ 生姜团鱼饮 102
- ◆ 玉米须龟饮 104
- ◆ 羊心玫瑰花饮 106
- ◆ 玉竹猪心饮 108
- ◆ 枣仁桂圆饮 110
- ◆ 葱枣饮 112
- ◆ 百合大枣饮 114
- ◆ 桂圆山药饮 116
- ◆ 百合莲藕饮 118
- ◆ 五神汤 120
- ◆ 生姜荆芥饮 122
- ◆ 姜糖苏叶荆芥饮 124
- ◆ 葱豉黄酒饮 126
- ◆ 葱白鸡汤饮 128
- ◆ 川椒面片饮 130
- ◆ 竹心饮 132
- ◆ 桑叶薄竹饮 134
- ◆ 银花饮 136
- ◆ 胖大海饮 138



人参冬菇饮



◆ 人参冬菇饮

人 参 冬 菇 饮



配 方

人 参	10克
冬 菇	20克
菠 菜	30克
盐	适量

功 效

补元气，益面颜。适用于气血两虚、面黄肌瘦等症。

制 作

1. 将人参洗净；冬菇洗净，一切两半备用。
2. 菠菜洗净，备用。
3. 将人参、冬菇、菠菜置锅内，加水适量，武火烧开，文火煎熬15分钟，再加盐，停火，过滤即成。

食 法

每日1杯。

桂圆红枣饮



◆ 桂圆红枣饮

桂圆红枣饮



配 方

桂圆肉	30克
红 枣	30克
藕	300克
白 糖	适量

功 效

补血益颜。适用于贫血、失眠、心悸和面色枯黄等症。

制 作

1. 将藕洗净，切成薄片。
2. 桂圆肉和红枣分别洗净，放入铝锅内，加水适量。
3. 置武火烧开，文火煎熬20~30分钟，熄火，过滤，加入白糖，拌匀即成。

食 法

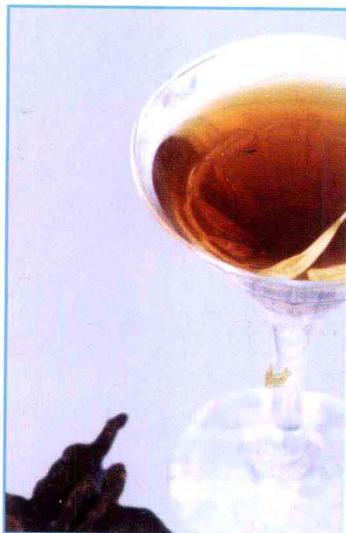
每日1杯，常服。

首乌黑豆饮



◆首乌黑豆饮

首乌黑豆饮



配 方

何首乌	30克
黑 豆	150克
红 枣	30克
白 糖	30克
桂圆肉	15克

功 效

滋补肝肾、补血祛风、乌须发。适用于头发早白、贫血、面色枯黄等症。

制 作

1. 将黑豆洗净，浸泡12小时；何首乌洗净，备用。
2. 将何首乌、黑豆、桂圆肉、红枣放入铝锅内，加水适量。
3. 将铝锅置武火上烧开，用文火煎熬20~30分钟，过滤即成。
4. 加入白糖少许拌匀代茶饮用。

食 法

每日1杯，常服。

春笋黄花饮



◆ 春笋黄花饮

春笋黄花饮



配 方

春 笋	30克
姜	3克
葱	5克
香 菇	10克
黄 花	10克
盐	少许

功 效

补血利尿。适用于贫血、神经衰弱、视力减退等症。

制 作

1. 将葱、姜洗净切节、切片；春笋、香菇洗净浸软切片，备用。
2. 将春笋、香菇、葱、姜，放入铝锅内，加水适量。
3. 将铝锅置武火上烧开，用文火煎熬20~30分钟，过滤后，加入盐拌匀代茶饮。

食 法

每日1杯，可常服。