

国内第一套科学·实用·权威·说明药膳温热寒凉性质的金牌保健图书

常见病药膳

彭敏泉 编著

【金牌保健图书】

◎ 平性药膳运用广泛

应服寒、凉性质药膳

热性体质人士

◎ 炎热季节、热性病症

应服温、热性质药膳

寒凉体质人士

◎ 寒冷季节、寒性病症

◆ 药膳性质须注意 ◆



北京科学技术出版社

【金牌保健图书】



常见病药膳



◎ 平性药膳运用广泛

应服寒、凉性质药膳

热性体质人士

◎ 炎热季节、热性病证

应服温、热性质药膳

寒凉体质人士

◎ 寒冷季节、寒性病证

◆ 药膳性质须注意 ◆



彭铭泉 编著

参加撰写人员

彭铭泉 彭斌 侯坤

赖得辉 彭莉 彭年东

彭红 郑晓姝

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病药膳 / 彭铭泉编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2004.11
ISBN 7-5304-3038-6

I. 常... II. 彭... III. 常见病 - 食物疗法 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第101420号

常见病药膳

作 者: 彭铭泉

责任编辑: 宋玉涛

责任校对: 黄立辉

封面设计: 世纪白马

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子邮箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mmx1168mm 1/32

版 次: 2004年11月第1版

印 次: 2004年11月第1次印刷

ISBN 7-5304-3038-6/R · 752

定价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究

京科版图书, 印装差错, 负责退换



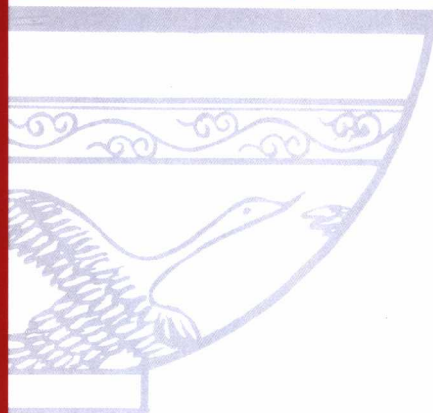
彭铭泉教授简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。中医药膳学教授。

彭教授早在1980年就开始从事中国药膳科研工作，并且创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，把祖国丰富的药膳理论和药膳名方用于养生实践，深受中外顾客赞赏，并曾应邀去日本、香港等地讲学。

彭教授精心研读众多古籍，在国内外报刊上发表药膳论文300余篇，出版《中国药膳大典》等百余部药膳专著，使祖国医学中的药膳食疗知识更加系统化，科学化，大众化。

彭教授现任中国药膳研究会常务理事、中华中医药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业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。



YAOSHAN

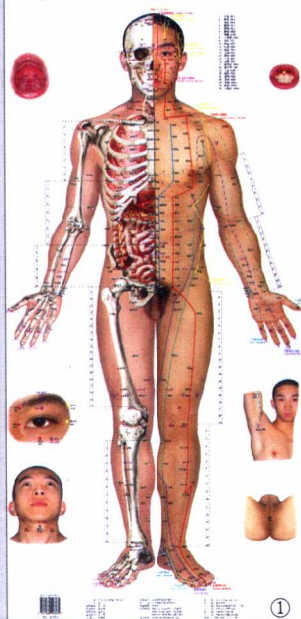
CHANG JIAN BING

认清人体经络穴位

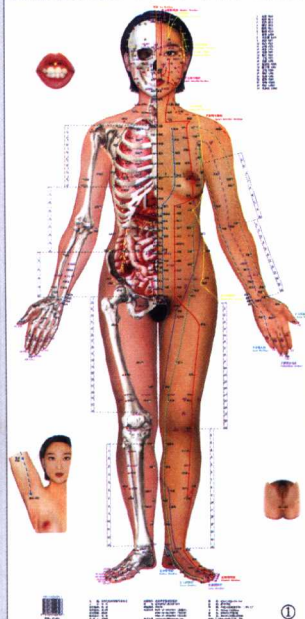
按摩针灸保健必备

责任编辑 邵 勇
 责任校对 黄立辉
 责任印制 严加琦
 封面设计 世纪白马

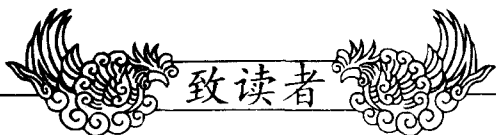
针灸穴位挂图
 Acupuncture Point Wall Chart



针灸穴位挂图
 Acupuncture Point Wall Chart



第一套真人形体《针灸穴位挂图》出版



药膳是中华饮食保健文化大花园里最为绚丽夺目的奇葩，从古时的王公贵族、名流隐士，到如今的海外游子、富商名人，还有很多普通中国家庭，都有常年服用传统药膳来强身祛病的良好习惯。

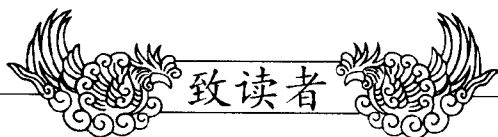
作为一种自然疗法、饮食疗法，药膳是加入了中药的饮食。因为不是纯粹的中药，所以餐饮时不用严格规定服用量，但是，药膳也不同于普通的饮食，既然在“膳”字前面加了一个“药”字，说明它除了具有普通饮食的营养功能外，还具有一定的药效，能够在滋补强身的同时调治疾病，促进身体健康。

从作用特点方面看，药膳的食疗作用不如纯粹的药物治疗迅速，它比较缓慢，但是却更持久，这种作用是“融治疗于补养之中”，所以能够祛病邪而不伤人正气，补正气又不助长病邪，即所谓“寓治于补，补中有治”。这一点正是药膳最为难能可贵的特点，也正因为如此，药膳才被传统的中医学接受和推广。中医最古老的经典《黄帝内经》说，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”，即为药膳补益之道。唐朝名医孙思邈认为“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，充分指出药膳不仅是一门历史悠久的饮食文化，更是一种有益健康、作用可靠的自然疗法。

药膳具有补益和治疗的双重作用，但是要想充分发挥其作用，盲目地、像吃普通食物那样地服用药膳却又不行的。为什么这么说呢，因为一般的食物性质比较平和（有些稍温或稍凉），但是中药的性质往往差异较大，很多加入了多味中药的药膳性质已经明显偏于温热或者偏于寒凉了，这样一来，在服用药膳时就必须要考虑药膳的性质与人体的情况是否匹配。比如说，在寒冷季节里服用过于寒凉的饮食，大家都知道不利于身体健康，应该服用温热性饮食；

YAOSHAN





致读者

而一个阳气不足、虚弱怕冷的人，或者患了某种寒性疾病的人，却吃了寒凉性的药膳来强身治病，当然也是不起任何效果的。同样道理，夏天温补效果一般较差，除非是寒性体质或患了寒性病证的人才可以夏天温补，而阳热过盛的人、患了热性病证的人，都应该服用偏凉性的药膳来食疗保健。

既然如此，那么阳气不足、寒性病证的症状表现有哪些，阴虚火旺、热性病证的症状表现又有哪些，如何根据身体的阴阳寒热状况选择服用性质不同的药膳呢？您可以对照下表鉴别了解：

阳虚寒凉体质、寒性病证表现	阴虚火旺体质、热性病证表现
喜热恶凉，手足清冷，少气懒言，蜷卧嗜睡，口淡不渴或渴喜热饮，尿清长或稍黄，可发生下肢浮肿尿少，舌质淡白或淡紫或舌体胖大，舌边可有齿痕，或见口中津液过多导致舌苔滑，亦可有白苔或白厚苔。	喜凉恶热，手足温暖，口燥咽干，心烦少眠，喜饮水或冷饮，可见面色红赤或小便短赤，大便可有干燥或秘结，严重者有五心烦热，舌质一般偏红或红绛，舌苔少或无苔或黄苔，口中津液一般较少。
应该服用温热性药膳或者平性药膳	应该服用寒凉性药膳或者平性药膳

YAOSHAN



前

言

中国药膳历史悠久，早在商代就有了食疗记载。数千年来，在千百万人长期摸索实践中，食疗、食治、食补得到了不断发展和完善。总结药膳的正反两方面经验的著作也相继问世，成为我国古代文化遗产中宝贵的部分。由于种种原因，这一瑰宝长期以来没有受到应有的重视，缺乏必要发掘、整理和总结，许多资料，由于年代久远，湮灭散失，也给整理和发掘工作带来一定困难。

笔者从1980年试办成都同仁堂药膳餐厅以来，注意边实践边总结，并广泛收集有关资料，查阅古籍，把继承遗产与发扬、提高相结合，编著了这本《常见病药膳》。书中重点介绍了糖尿病、高血压、肝脏病、冠心病、肺脏病、肾虚阳痿病、胃肠病、癌症、风湿病、更年期综合征等的药膳配方、功效、制作、食法、解析、宜忌等内容。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有传统医学宝库的丰富内涵，又是一本推广药膳的普及读物。全书具有系统性、连贯性、科学性、普及性，内容十分丰富。

这里还需特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。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，如有医师指导，更能收到辨证施膳的效果。





本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、医务人员、患者、药膳食疗爱好者以及日常工作劳碌的各行业人士阅读。

彭铭泉

于成都彭氏药膳研究中心

2004年8月25日



目 录

MULU

第一章 肝脏病药膳

车前白芍饮(凉)	(3)
岗松香附茶(平)	(4)
鸡骨草陈皮饮(凉)	(5)
半边莲青皮茶(凉)	(6)
马鞭草板蓝根茶(凉)	(7)
郁金车前草煮水鸭(寒)	(8)
苡仁茅根水鸭汤(凉)	(9)
赤小豆仔鸭粥(平)	(10)
豆蔻岗松牛奶饮(平)	(12)
砂仁豆芽瘦肉汤(平)	(13)
茅莲饮(凉)	(15)
蓝茅豆浆饮(凉)	(16)
青皮茅根蛋花羹(凉)	(17)
西瓜大蒜散(平)	(19)
白板西瓜饮(寒)	(20)
青陈白鸭汤(温)	(21)
陈皮香附蒸乳鸽(温)	(22)

第二章 心脏病药膳

天麻蒸鸡蛋(平)	(25)
妙香舌片(凉)	(26)
甘菊饮(凉)	(28)
妙香茯神汤(平)	(29)





陈皮党参煲猪心(温)	(31)
参麦炖肉(平)	(32)
参芝煲兔肉(平)	(33)
天麻首乌炒肝心(平)	(35)
百合玉竹粥(凉)	(37)
玉竹炖心子(平)	(38)
参竹煮羊心(平)	(39)
山药萝卜粥(平)	(40)
菊夏蒸乳鸽(温)	(41)
川贝水晶梨(凉)	(42)
杏白雪蛤羹(温)	(43)
参佛猪心汤(温)	(44)
参贝炖鸡(凉)	(45)
莱茯白糖饮(平)	(46)
贝参鱼翅(平)	(47)

第三章 肺脏病药膳

麦冬沙参粥(凉)	(51)
杏贝煮雪梨(凉)	(52)
天花粉饮(凉)	(53)
党参干姜粥(温)	(54)
化橘红饮(温)	(55)
甘草干姜粥(温)	(56)
百合饮(凉)	(57)
白及沙参粥(凉)	(58)
骨皮秦艽饮(寒)	(59)
白及黄精粥(凉)	(60)
黄芪天冬粥(凉)	(61)





二黄饮(寒)	(62)
鱼腥草煲鸭蛋(凉)	(63)
芩麻饮(凉)	(64)
附子杏仁饮(温)	(65)
枇杷川贝饮(凉)	(66)
川贝蜂蜜粥(凉)	(67)
桑叶萝卜蜂蜜粥(凉)	(68)

第四章 肾虚阳痿病药膳

鹿鞭壮阳汤(温)	(71)
三鞭壮阳汤(热)	(73)
雪花鸡汤(温)	(75)
核桃虾仁粥(温)	(76)
龟版鸡(平)	(77)
杜仲核桃炒腰花(温)	(78)
三鞭酒醉翁虾(温)	(80)
龙马鸡(温)	(81)
菟丝鲜菇烩海参(温)	(82)
桑椹芝麻糕(凉)	(84)
苁蓉杜仲鸽(温)	(85)
补骨脂蒸猪腰(温)	(86)
巴戟龙虾(温)	(87)
枸杞核桃茶(平)	(88)
芝麻核桃粥(平)	(89)
仙子猪腰(温)	(90)
海马沙苑茶(温)	(92)
早泄方(温)	(93)
遗精方(温)	(94)





- 不射精方(平) (95)
强中方(凉) (96)
催育参地鸡(温) (97)

第五章 糖尿病药膳

- 参芪蒸甲鱼(平) (101)
双耳炒猪腰(平) (102)
西洋参茶(凉) (103)
首乌芝麻粥(凉) (104)
党参葛根蒸鳗鱼(平) (105)
桑菊饮(凉) (106)
玉参煲猪腰(凉) (107)
花粉南瓜粥(平) (108)
白术柿叶饮(凉) (109)
山药马奶粥(平) (110)
药芪炖母鸡(温) (111)
玉米须山药煲乌鸡(平) (112)
茯苓杞子南瓜饭(平) (113)
地黄薯叶鸡蛋汤(凉) (114)
五味生地猪胰汤(凉) (115)
百药炒田螺(平) (117)
枸杞砂仁炒鱼肚(温) (118)
山药炒豆芽(平) (119)
苡仁拌绿豆芽(凉) (120)
杞子豆腐炖鱼头(平) (121)
枣莲蒸豆腐(平) (123)

第六章 胃肠病药膳

- 附子白芍饮(温) (127)





人参川芎茶(温)	(128)
人参山楂茶(温)	(129)
党参白术饮(温)	(130)
大枣半夏饮(温)	(131)
白术狗肉粥(温)	(132)
车前子茶(平)	(134)
芡实苹果粥(平)	(135)
五味芡实粥(温)	(136)
骨碎猪肾汤(平)	(137)
丁香面(温)	(138)
黄芪薏米粥(平)	(139)
薏米黄芪炖乌鸡(平)	(140)
人参果粥(平)	(141)
金楂煮瘦肉(平)	(142)
白胡椒猪肚面(温)	(144)
当归生姜羊肉粥(温)	(146)
茴香面(温)	(148)
龙眼砂仁鸡肉粥(温)	(149)
莱菔子生姜粥(温)	(150)

第七章 高血压病药膳

仙灵脾滑鸡煲(温)	(153)
附片烧乌鸡(温)	(155)
白果菟丝煮甲鱼(温)	(156)
菟丝西芹煲淡菜(平)	(157)
沙苑煮墨鱼(平)	(158)
锁阳炒虾仁(温)	(159)
杜仲核桃煲兔肉(温)	(160)





核桃仁杜仲煮鸽蛋(温)	(161)
杜仲粥(平)	(162)
山楂杜仲猪肚汤(温)	(163)
决明五味炖乌鸡(凉)	(164)
蒜耳芹菜(温)	(165)
菟丝木耳芹菜粥(平)	(167)
巴戟天冬炖瘦肉(平)	(168)
银脂煲鸽(平)	(169)
合桑炒鳝丝(凉)	(170)
桑海豆芽汤(凉)	(171)
黑白二耳煲蛇片(平)	(172)

第八章 癌症药膳

人参白术饮(温)	(175)
地榆饮(平)	(176)
人参茯苓粥(平)	(177)
人参红枣鸭(温)	(178)
虫草炖白鸭(平)	(179)
人参甘草炖白鸭(温)	(181)
甘蔗生姜粥(凉)	(182)
银柴牛蒡粥(凉)	(183)
菱薏炖猪肚(凉)	(184)
诃子菱角粥(凉)	(185)
百合大蒜酒(温)	(186)
芪棉炖瘦肉(平)	(187)
高良姜煮鱼肚(温)	(188)
党参大枣鱼肚汤(温)	(189)
砂仁菱角汤(平)	(190)





穿山甲饮(温)	(191)
二白饮(寒)	(192)
茅七煮肝片(平)	(193)
田七炖老龟(平)	(194)
白芍瘦肉汤(平)	(195)
姜术兔肉汤(温)	(196)
赤豆生姜鲤鱼汤(温)	(197)
百合烧兔肉(平)	(198)
大蒜炒鹅血(凉)	(199)

第九章 风湿病药膳

木瓜烧猪蹄筋(温)	(203)
杞瓜烧肉(温)	(204)
防风木瓜烧猪蹄(温)	(205)
细辛木瓜炖狗肉(热)	(206)
蔓荆木瓜炖牛肉(温)	(207)
藿香木瓜炖牛蹄筋(温)	(209)
牡丹皮木瓜炖羊肉(平)	(210)
僵蚕木瓜炖羊胫骨(温)	(211)
杜仲木瓜炖鹿筋(温)	(212)
独活灵仙炖猪蹄(温)	(213)
牛膝灵仙炖牛肉(温)	(214)
附片炖牛蹄筋(温)	(215)
归仙蒸鹌鹑(温)	(216)
白花蛇木瓜炖乌鸡(温)	(217)
全蝎白花蛇炖鳖鱼(平)	(218)
参蛇炖老龟(温)	(219)
蛇杞炖海参(温)	(220)





钩蛇炖鳗鱼(平)	(221)
鸡血藤炖蛤蚧肉(温)	(223)
蛇苡煮鱼肚(温)	(224)
附子杜仲酒(温)	(225)
虎杖桃仁酒(凉)	(226)
芝麻杜仲酒(温)	(227)
全蝎祛风酒(温)	(228)

第十章 更年期综合征药膳

白果黄精炒肉丝(平)	(231)
灵芝枣仁炒猪舌(平)	(232)
荸荠玉竹炒心花(凉)	(233)
砂仁杜仲炒腰花(温)	(234)
洋参沙苑炒猪肝(平)	(236)
枸杞菟丝炒肝腰(温)	(238)
荸荠沙苑炒肝尖(平)	(240)
核桃炒腰花(温)	(241)
枣仁枸杞炒肉丝(平)	(242)
首乌杜仲腰花(温)	(243)