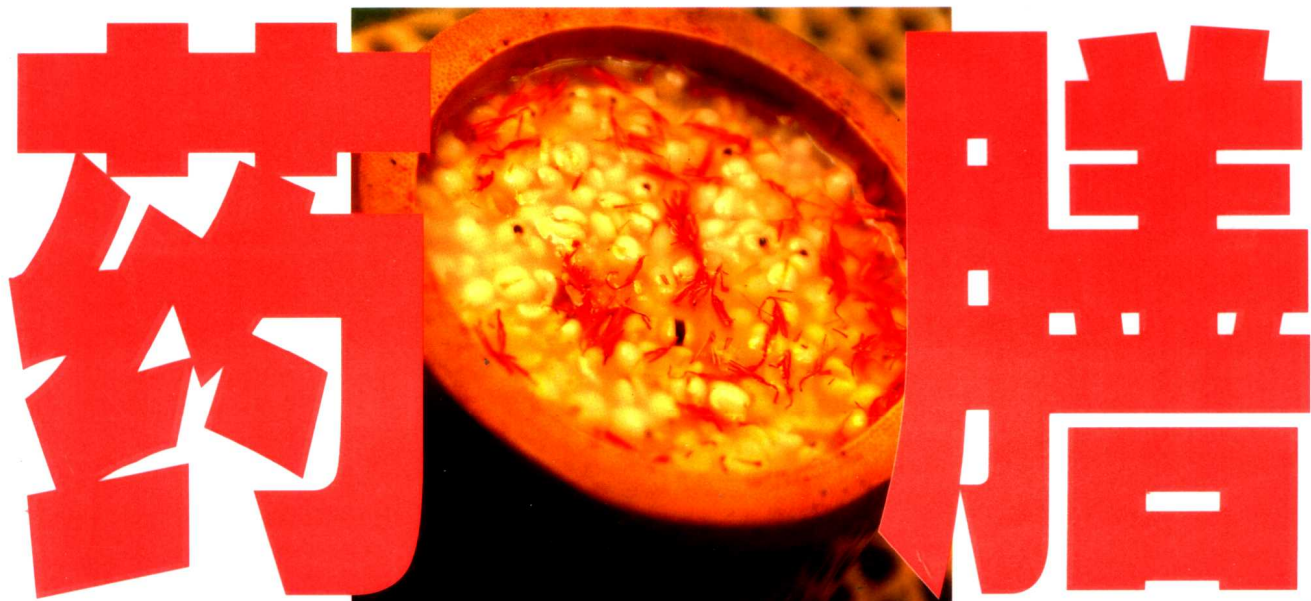


◇ 中国药膳精选 I ◇

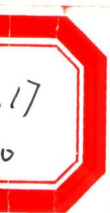
皮肤病



彭铭泉 编著 ◎ 珠海出版社



种
汇中国3000年传统食疗精华
良药可口
滋补强身





彭铭泉教授（左一）向高足弟子李彦位（右一）、衡小强（右二）传授药膳泡制技法。



作者介绍

彭铭泉，生于1933年，重庆市人，现为主任药师、教授。中国药膳研究会常务理事，成都药膳学会主任委员。他于1980年10月创办了我国首家药膳酒楼——成都同仁堂。使几千年来我国的食疗文化由家庭、宫廷行为变成商品社会化，满足了广大人民群众的生活需要。先后编著出版《中国药膳大典》（国家“八五”重点图书）、《中国药膳学》等50多部药膳专著，使祖国医学宝库中的食疗文化系统化、科学化、社会化。彭铭泉教授曾多次应邀赴日本、香港等地进行学术交流和讲学活动，并有多部专著在日本、香港等地出版，深受读者欢迎。

药膳制作

李彦位，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“枸杞水晶饺”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

衡小强，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“巴戟蒸虾皇”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

编委名单

主编：彭铭泉

编者：彭铭泉 彭年东 彭红 彭斌 彭莉 侯坤 赖得辉
郑晓姝 李彦位 衡小强 李明东 鄢成富 王守国

制作：彭铭泉 李彦位 衡小强 王守国 李明东 鄢成富

中国药膳精选 I

药

◆ 皮肤病药膳 60 种

膳

彭铭泉 编著 / 珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

皮肤病药膳 60 种(中国药膳精选 I)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社,
2003. 1

ISBN7-80689-017-3

I. 中... II. 彭... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102442 号

皮肤病药膳 60 种

(中国药膳精选 I)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红

电脑制作: 罗玉先

督 印: 张 毅

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.5 字数: 15 千字 彩图: 60 幅

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 7 月第 2 次印刷

印 数: 5001-8000 册

ISBN7-80689-017-3/TS · 14

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

前言

《皮肤病药膳 60 种》是以中医药理论与中国药膳学理论为依据，针对皮肤常见疾病，结合临床实践编著的。该书主要对面部皮肤疾病药膳进行了详细阐述，如酒糟鼻（红鼻子）、青春痘（痤疮）、扁平疣（瘰子）、白癜风、雀斑、汗斑、白发症、脱发等药膳。这些皮肤病药膳均有配方、功效和制作方法。

该书所撰写的药膳食疗方剂，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；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在药店都可买到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法参照图片、文字，一看就会制作，选择药膳可根据各自家庭情况及所罹患疾病选用。该书药膳食疗菜品、汤羹既是食品，又是保健品。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，通俗易懂，既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是，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。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

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

彭铭泉

2002 年 10 月

于成都同仁堂药膳酒楼

目 录

前言.....	3	菊花粥.....	23
第一章 酒糟鼻药膳		马蹄苡仁粥.....	24
麝香饮.....	7	海藻粥.....	25
赤芍老葱饮.....	8	山楂荷叶粥.....	26
茭白粥.....	9	桃仁贝母粥.....	28
茭白炖豆腐.....	10	第三章 扁平疣药膳	
绿豆白菜汤.....	11	金钱草甲珠饮.....	30
生石膏饮.....	12	地肤子饮.....	31
绿豆知母冬瓜汤.....	13	醋蛋.....	32
荷叶粥.....	14	川芎松花蕾饮.....	33
知母大米粥.....	15	红糖薏米粥.....	34
苦瓜煲猪瘦肉.....	16	黄豆芽马齿苋汤.....	35
第二章 青春痘药膳		木贼香附饮.....	36
黄芩山栀饮.....	18	红花煮苡仁.....	37
白果沙参饮.....	19	臭牡丹根炖猪皮.....	38
白果粥.....	20	红花炒田螺肉.....	39
山药菠菜汤.....	21	山药烧胡萝卜.....	40
玉竹煮猪心.....	22	玉米苡仁粥.....	41

第四章 白癜风药膳

补骨脂饮·····	43
淫羊藿炖牛肉·····	44
补骨脂炖乌龟·····	45
当归蒺藜饮·····	46
海螵蛸饮·····	47
沙苑蒺藜炒猪肝·····	48
首乌猪肝·····	49
黑芝麻兔·····	50
沙苑煮牡蛎肉·····	51
沙苑首乌饮·····	52
第五章 面部其他疾病药膳	
第一节 雀斑药膳·····	54
鸡血藤饮·····	54
珍珠饮·····	55
第二节 汗斑药膳·····	56
菠菜煮田螺·····	56
第三节 痱子药膳·····	58

昆布（海带）绿豆汤·····	58
冬瓜苡仁粥·····	59
第四节 白发病药膳·····	60
乌发汤·····	60
何首乌炖猪爪·····	62
女贞首乌汤·····	63
制首乌蜂蜜饮·····	64
制首乌黑豆粥·····	65
第六章 脱发症药膳	
生发饮·····	67
党参首乌饮·····	68
麦冬当归饮·····	70
糯米首乌粥·····	71
桂圆莼丝煮瘦肉·····	72
三黑煮鸡蛋·····	73
茯苓核桃粥·····	74
何首乌炖乌鸡·····	75
附：药膳常用药物	

第一章

酒糟鼻 药膳

◆酒糟鼻是一种由于螨虫引起的皮肤病，其主要症状是：鼻尖发红，延及鼻两侧、两颊；严重者出现成批的小丘疹，小结节和脓疱。

■ 配 方 ■

麝香	0.5 克
黄芪	50 克
肉桂	10 克
当归	25 克
川芎	15 克
熟地	20 克
赤芍	15 克
党参	50 克
白术	20 克
茯苓	15 克
甘草	10 克
白糖	30 克



麝香饮

制作:

① 将配方药物除麝香外，其余药物洗净放入瓦锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮 25 分钟，加入白糖即成。

② 食用时，麝香用口吞服，再服药汁。

功效: 活血，祛瘀，杀虫。对酒糟鼻有疗效。

用法: 每日 2 次，每次吃麝香 0.5 克，药汁液 150 克。



赤芍老葱饮

■ 配 方 ■

赤芍·····	11 克
老葱·····	3 根
川芎·····	15 克
桃仁·····	20 克
红枣·····	25 克
生姜·····	15 克
白糖·····	30 克

制作：

① 将赤芍、老葱、川芎、桃仁、红枣、生姜洗干净，放入炖锅内，加水适量。

② 将锅置武火上烧沸，再用文火煎煮 25 分钟，停火，过滤去渣，留汁液，在汁液内加入白糖搅匀即成。

功效：活血，化瘀，补气，止痒。对酒糟鼻有效。

食法：每日 2 次，每次饮 150 克。



茭白粥

■ 配 方 ■

茭白菜……………100 克
大米……………100 克
白糖……………30 克

制作:

- ① 将茭白菜洗净，切 4 厘米长的块；大米淘洗干净，去泥沙。
- ② 将大米放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，用文火煮 30 分钟，加入茭白菜、白糖，再煮 5 分钟即成。

功效：清肺热，止瘙痒。酒糟鼻患者食用尤佳。

食法：每日 1 次，每次吃粥 150 克。

茭白炖豆腐

■ 配 方 ■

茭白菜·····	250 克
豆腐·····	250 克
味精·····	3 克
盐·····	3 克
鸡油·····	20 克

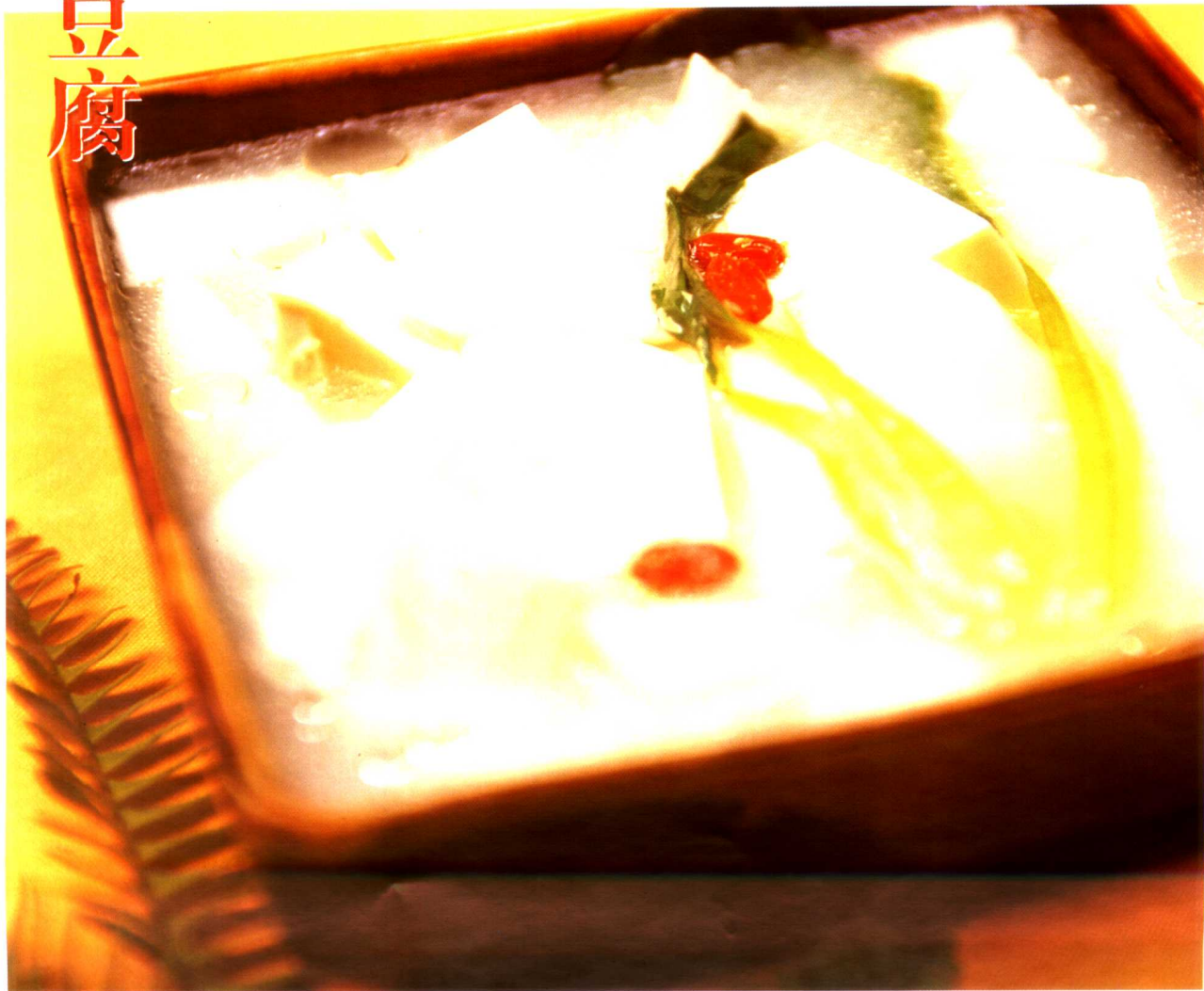
制作:

① 将茭白菜洗干净，切4厘米长的块；豆腐洗干净，切4厘米长、2厘米宽的块。

② 将豆腐、茭白菜放入铝锅内，加清水适量，置武火烧沸，再用文火煮25分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

功效：清热解毒。酒糟鼻患者食用尤佳。

食法：每日1次，每次吃茭白、豆腐100克。





绿豆白菜汤

■ 配 方 ■

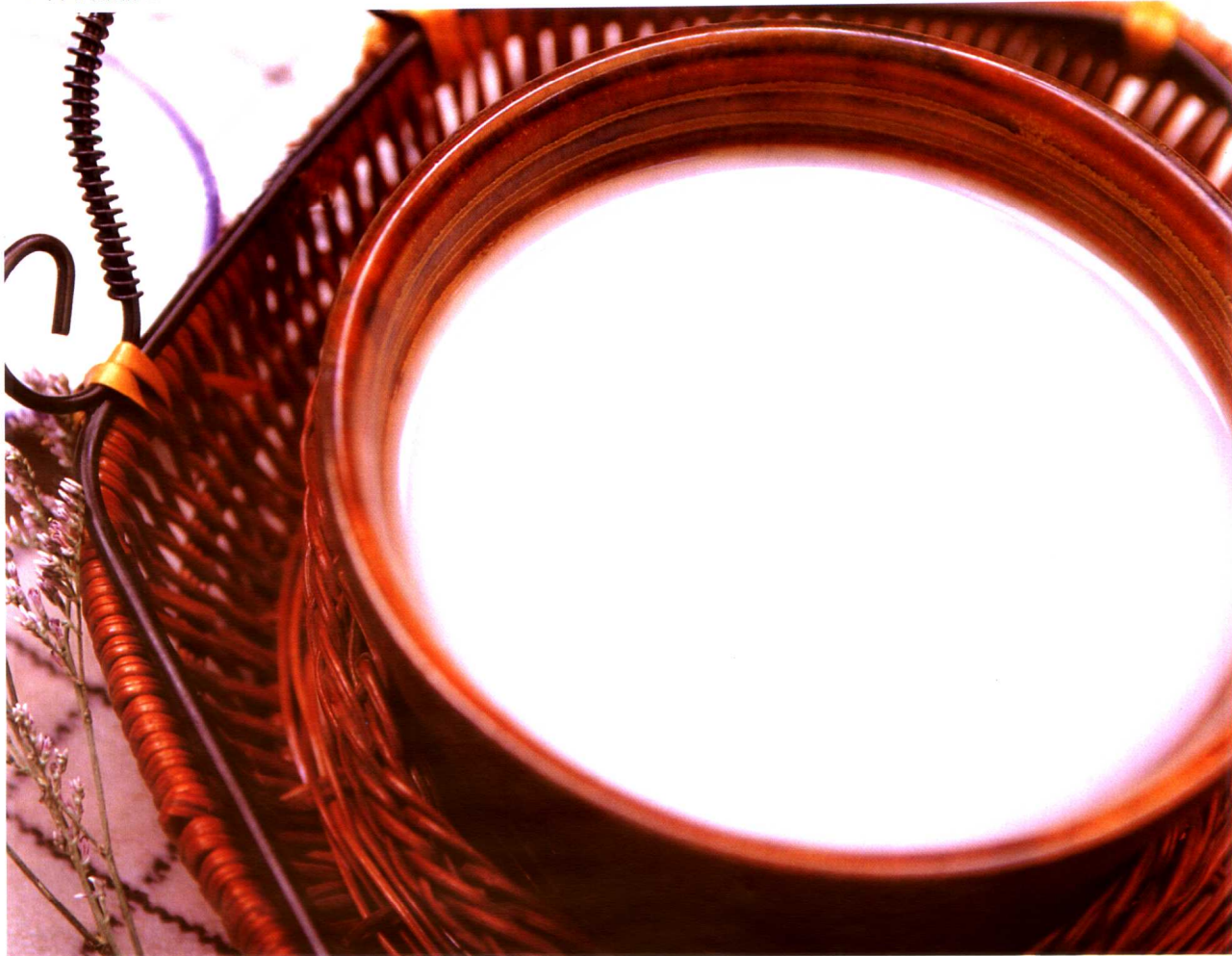
绿豆·····	50 克
茭白菜·····	250 克
味精·····	3 克
盐·····	3 克
鸡油·····	20 克

制作:

- ① 将绿豆淘洗干净，去泥沙；茭白洗干净，切 4 厘米长的块。
- ② 将绿豆放入瓦锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煮 30 分钟，加入茭白菜、盐、味精、鸡油，再煮 5 分钟即成。

功效：清热解毒，祛肺、胃积热。对酒糟鼻有益。

食法：每日 1 次，每次吃绿豆、茭白 100 克，喝汤。



生石膏饮

■ 配 方 ■

生石膏·····	25 克
银花·····	10 克
知母·····	20 克
白糖·····	30 克

制法

- ① 将生石膏捣碎；知母、银花洗净，去杂质。
- ② 将生石膏、银花、知母同放瓦锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煎煮25分钟，停火，过滤去渣，留汁液，加入白糖搅匀即成。

功效：清热，解毒，止痒。对酒糟鼻有益。

食法：每日2次，每次饮150克。

绿豆知母冬瓜汤

配 方

绿豆·····	50 克
知母·····	20 克
冬瓜·····	250 克
味精·····	3 克
盐·····	3 克
鸡油·····	20 克

制作:

① 将绿豆洗净，去泥沙；冬瓜洗净，去皮，切 4 厘米长的块；知母洗干净。

② 将绿豆、知母、冬瓜同放炖锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮 30 分钟，加入盐、味精、鸡油即成。

功效: 清热，解毒，消肿。对酒糟鼻有疗效。

食法: 每日 1 次，每次吃冬瓜、绿豆 150 克，既可佐餐又可单食。





荷叶粥

配 方

荷叶·····	10 克
绿豆·····	25 克
大米·····	100 克
生石膏·····	15 克
枇杷叶·····	10 克
白糖·····	30 克

制作:

- ① 将荷叶洗干净；绿豆、大米淘洗干净；生石膏捣碎；枇杷叶去背上毛，洗净。
- ② 将枇杷叶、生石膏、荷叶放入铝锅内，加清水煮 25 分钟，滤去渣，留药液待用。
- ③ 将绿豆、大米放入铝锅内，加入药液和清水适量，置武火上烧沸，再用文火煮 30 分钟，加入白糖即成。

功效: 清肺胃，泄积热，止痒。对酒糟鼻有益。

食法: 每日 1 次，每次吃粥 150 克。

知母大米粥

配 方

知母·····	12 克
银花·····	10 克
生石膏·····	15 克
大米·····	100 克
白糖·····	30 克

制作:

- ① 将知母、银花、生石膏洗净放入瓦锅内，加清水适量，置武火上烧沸，再用文火煎煮 25 分钟，停火，过滤去渣，留汁液待用。
- ② 将大米淘洗干净，去泥沙，放入铝锅内，加入药液和清水适量，置武火上煮 30 分钟，加入白糖即成。

功效: 清热，解毒，止痒。对酒糟鼻有一定疗效。

食法: 每日 1 次，每次吃粥 150 克。