

天津科学技术出版社



● 主编 彭铭泉

原料篇

彭铭泉药膳精粹

海、河鲜保健

药膳



海、河、鲜

彭铭泉药膳精粹

江苏工业学院图书馆
保健药膳

药膳

主 编：彭铭泉
执行主编：彭年东
编 委：彭 红 彭 斌
彭 莉 郑小姝
侯 坤 陈亚丁
侯雨灵 王素明



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

海、海鲜保健药膳/彭铭泉主编. —天津:天津科学技术出版社,2005
(彭铭泉药膳精粹·原料篇)

ISBN 7-5308-3772-9

I. 海... II. 彭... III. 水产品—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081753 号

责任编辑:袁向远

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版、发行

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

天津新华印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.75 插页 1 字数 179 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:12.00 元



彭铭泉教授近照

作者简介

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。本科毕业。中医药膳教授,主任药师。“中国药膳学”创始人之一。在国内外报刊上发表论文 300 余篇,并出版一百余部药膳专著,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《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 年)获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予四川省优秀科普作品一等奖,并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 年),荣获 1984、1985 年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社水云社出版的《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。广东经济出版社在出彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时,称彭教授为中国药膳鼻祖,并精心打磨最有针对性:“一书治一病”最有特色;创新药膳配方;最有实效:经过无数检验卓有成效。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了祖国食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心提炼,使祖国医学中有关食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化,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,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临床实践,他于1980年开创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;他把研究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,更为人们的防病增寿做出贡献,一些产品销往日本和香港地区,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富山医科大学邀请,赴日进行了为期三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140余人崇拜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。

联络地址:中国四川省成都市致民东路18号A楼0108号

邮政编码:610041

联系电话:028-85480962

Email: yzbdqlms@Sohu.com

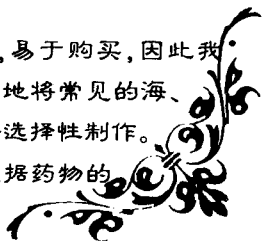
前 言

改革开放以后,随着人民生活质量的不断提高,交通运输的便利,以前在沿海等地才能买到的海、河鲜已成为全国人们喜爱的菜肴主料。海、河鲜富含蛋白质、卵磷脂等人体必需营养,因此,适当地食用海、河鲜对人们的健康,提供了良好的保证。

我们日常生活中常见的海、河鲜分类主要有:贝壳、淡菜类、龟甲类、海参、海蜇类、海鱼类、河鱼类、虾、蟹类、鱿鱼、乌贼类、鱼肚、鱼翅类等。

海、河鲜类的营养价值非常高,其中,我们最常见的蛤蜊,性味咸,寒。主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、麦分、钙、磷、铁、维生素等成分。具有滋阴,利水,化痰,软坚的功效。在药膳制作中有:韭菜炒蛤蜊、石斛蛤蜊汤、黑豆炖蛤蜊等。甲鱼性味甘,平。主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、麦分、钙、磷、铁、维生素等成分。具有滋阴凉血的功效。药膳制作中有:丹皮炖团鱼、鸽肉甲鱼汤、玉竹蒸甲鱼等。海参:性味咸,温。主要含有甾醇、三萜醇、粘蛋白、氮、氨基己糖等成分。具有补肾益精,养血润燥的功效。药膳食法有:郁李海参粥、壮阳海参汤、虫草海参煲等。

由于以上几类海、河鲜类产量大,易于购买,因此我编写了这本《海、河鲜保健药膳》,集中地将常见的海、河鲜类的药膳配方编写出来,以供读者选择性制作。本书既有古方,又有创新;每个配方根据药物的



性味、功能、特点,科学配伍;每种菜肴、汤羹,既有配方,又有功效、制作方法、宜忌,食用后可收到较好的疗效。该书着重让读者掌握海、河鲜类药膳的制作工艺以及功效,重点突出,深入浅出,通俗易懂;该书既有传统医学宝库的内涵,又是一本推行药膳中医食疗的科普读物。

这里特别要指出的是国家重点保护的动、植物不得随意取食。书中的药膳用药物必须到当地中药店购买经炮制过的药物加以使用。如有疑问,可以在当地中医师指导下辨证施膳会收到更好的效果。

本书适用于一般的家庭人员、保健产品工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳爱好者。

彭铭泉

2004年2月

于成都彭氏药膳研究中心



目 录

第一章 贝壳、淡菜类保健药膳

核桃麻油淡菜汤	1	海藻生牡蛎汤	13
淡菜山药饮	1	牡蛎二冬汤	13
火麻仁淡菜粥	2	石斛蛤蜊汤	14
百合炒鲜贝	2	生地煮田螺	14
韭菜炒蛤蜊	3	山药炒田螺	15
苁蓉炖牡蛎肉	4	田螺桑葚粥	16
蛤蚧乌鸡煲	4	牡蛎双耳汤	16
榧子牡蛎炖乌鸡	5	黑豆炖蛤蜊	17
龙参炖牡蛎	6	百合炒田螺	17
茯神牡蛎炖乌鸡	6	天冬牡蛎汤	18
葶苈炖牡蛎	7	生地蛤蜊汤	19
龙骨炖牡蛎	8	葛根炖田螺	19
鹿茸蛤蚧炖乌鸡	8	桑葚淡菜黄瓜汤	20
石斛炖牡蛎	9	苁蓉干贝猪肉汤	20
杜仲酒糟蚌肉	10	破故纸兔肉淡菜汤	21
荸荠炒带子	10	牛膝蛤蜊汤	22
灵芝蚌肉羹	11	田螺益母汤	22
玉米须煮蚌肉	11	蛤蜊焖萝卜	23
冰糖龙牡粥	12	大枣焖河蚌	23
菟丝子芹菜蚬肉煲	12	参须干贝缀彩丝	24

巴戟干贝蛋清羹·····	25	首乌鹿筋汤·····	27
枸杞淡菜肉丝汤·····	25	炖鲜蘑鹿冲·····	28
淡菜海带汤·····	26	蛤蚧核桃汤·····	29
牛膝煮蛤蜊·····	26		

第二章 龟甲类保健药膳

龟鹿童子鸡·····	30	团鱼猪髓汤·····	45
山药龟胶炖乌鸡·····	31	参枣蒸团鱼·····	46
丹皮炖团鱼·····	32	参麦蒸金龟·····	46
酸枣仁金龟·····	32	贝母团鱼汤·····	47
桃仁炖团鱼·····	33	玉沙蒸龟肉·····	48
熟地炖乌龟·····	34	玉竹蒸团鱼·····	48
泽兰叶炖团鱼·····	34	五味团鱼汤·····	49
鳖甲炖白鸽·····	35	滋阴天冬龟·····	50
鸽肉鳖甲汤·····	35	生麦炖团鱼·····	50
鳖甲蒸白凤·····	36	参芪蒸团鱼·····	51
参归炖团鱼·····	37	麦冬炖团鱼·····	51
红枣蒸团鱼·····	38	虫草炖老龟·····	52
参麦蒸团鱼·····	38	莲子炖团鱼·····	53
灵芝炖乌龟·····	39	当归炖老龟·····	53
虫草金龟·····	40	老龟炖鹿肉·····	54
虫草蒸团鱼·····	41	生地团鱼汤·····	54
黑豆炖龟肉·····	41	茯苓炖老龟·····	55
核桃炖龟肉·····	42	女贞炖团鱼·····	56
玉米须炖老龟·····	42	川贝知母蒸团鱼·····	56
黑豆炖团鱼·····	43	玉米须金龟·····	57
山药炖团鱼·····	44	冬虫草沙参蒸金龟·····	58
熟地乌龟汤·····	44	白芍炖团鱼·····	58

白果炖老龟·····	59	参茸炖龟肉·····	62
黄芪团鱼汤·····	60	黄芪乌龟汤·····	63
莲子炖团鱼·····	60	熟地炖团鱼·····	63
枸杞蒸团鱼·····	61	北芪炖团鱼·····	64
龟板煲猪脊·····	61		

第三章 海参、海蜇类保健药膳

蜇皮蜂蜜汤·····	66	茯苓海蜇鹌鹑汤·····	76
山药海蜇汤·····	66	海参虫草酒·····	77
郁李仁海参粥·····	67	女贞炖海参·····	77
芦荟海参粥·····	67	白术烧海参·····	78
芦荟海蜇粥·····	68	六味烧海参·····	78
菟丝蝴蝶海参·····	68	青瓜拌海蜇·····	79
壮阳海参·····	69	黄精蒸海参·····	80
菟丝子海参·····	70	黑芝麻莴苣拌蜇皮·····	80
杞鞭烧海参·····	71	荸荠海蜇汤·····	81
斑龙烧海参·····	72	熟地烩三鲜·····	81
锁阳烧海参·····	73	鹿衔草芹菜拌海蜇·····	82
虫草海参煲·····	73	桂枝竹荪海参汤·····	83
菟丝烧海参·····	74	生地海参鸭肉汤·····	83
虫草炖鲍参·····	75	海参鸽蛋汤·····	84

第四章 海鱼类保健药膳

核桃花生炖鲨鱼·····	86	羚角鳗鱼汤·····	89
龙马炖鲨鱼·····	87	寄生蒸鳗鱼·····	90
苡仁煮鲨鱼·····	87	赤豆鳗鱼汤·····	90
桑寄生炖鲨鱼·····	88	党参蒸鳗鱼·····	91
莲子鲨鱼粥·····	88	吉祥香风鳗·····	91

枣参炖石斑·····	92	汽蒸活鲛鱼·····	109
红花石斑鱼·····	92	鳕鱼炖豆腐·····	110
百合石斑鱼·····	93	鳕鱼薏仁汤·····	111
白术石斑鱼·····	94	鳕鱼赤豆汤·····	111
淮杞斑鱼汤·····	94	芡实鳕鱼煮豆腐·····	112
核桃糖醋鱼·····	95	鳕鱼山楂汤·····	113
带鱼黄芪汤·····	96	竹笋烧鲈鱼·····	113
带鱼木瓜汤·····	96	附片鲈鱼汤·····	114
子午叫花子鱼·····	97	骨碎补蒸鲈鱼·····	115
带鱼丁香汤·····	98	内金鲈鱼丸汤·····	115
川芎鳕鱼汤·····	98	黄芪鲈鱼汤·····	116
砂仁煮鳕鱼·····	99	黑豆黄鱼汤·····	116
赤豆炖鳕鱼·····	99	黄鱼益气饭·····	117
五味子丝瓜鳕鱼汤·····	100	白芍烧黄鱼·····	117
砂仁蒸沙丁鱼·····	101	紫菀烧黄鱼·····	118
山药烧沙丁鱼·····	101	黄鱼赤豆汤·····	119
山药蒸沙丁鱼·····	102	苡蓉炖马鲛鱼·····	119
湘莲蒸沙丁鱼·····	102	胡桃仁马鲛鱼汤·····	120
菊花火锅沙丁鱼·····	103	黑豆马鲛鱼汤·····	121
参芪烧鲱鱼·····	103	川芎马鲛鱼汤·····	121
天麻鲱鱼·····	104	赤豆马鲛鱼羹·····	122
菊花煮鲱鱼片·····	105	山稔鲳鱼汤·····	123
赤豆煮鲱鱼·····	106	山楂鲳鱼粥·····	123
党参蒸鲱鱼·····	106	半夏炒鲳鱼·····	124
珍珠烧鲛鱼·····	107	仙茅鲳鱼韭菜汤·····	124
豆蔻烧鲛鱼·····	107	补骨脂鲳鱼汤·····	125
阿胶烧鲛鱼·····	108	比目鱼淮杞汤·····	126
鲛鱼枸杞菜·····	109	淮山炖比目鱼·····	126

金樱子比目鱼	127	牛膝比目鱼汤	128
首乌比目鱼汤	128		

第五章 河鱼类保健药膳

黄芪党参烧鲤鱼	130	葛根草鱼炖豆腐	145
核桃天冬炖鳝鱼	131	胡桃炖鱼头	146
鲢鱼淮杞汤	131	三七鲫鱼羹	147
杞蓉炖鳝鱼	132	菊花炒鱼片	147
苁蓉鱼头汤	132	沙参鸽蛋黄鱼汤	148
砂仁蒸鲫鱼	133	三七鲤鱼汤	148
杜仲鲤鱼粥	134	鲤鱼山楂汤	149
银耳焖鲢鱼	134	赤豆鲤鱼汤	150
白术鲤鱼汤	135	首乌炖鲫鱼	150
杜仲鲤鱼汤	135	党参烧桂鱼	151
枸杞鲫鱼汤	136	党参蒸鲈鱼	151
首乌白鳝汤	137	童参烧鲈鱼	152
郁金鲫鱼丝瓜汤	137	淮山烩鱼丸	153
生地鲫鱼汤	138	黄芪烧花鲈	153
赤豆鲫鱼汤	139	白术鲩鱼汤	154
冬瓜皮鲤鱼汤	139	茯苓糖醋鱼	154
翠衣汁炒黄鳝	140	扁豆炒鱼片	155
苡仁生鱼冬瓜盅	141	参枣蒸鲳鱼	156
天苓炖鱼头	141	灵芝干烧鱼	157
归苓鱼头汤	142	黄精婆子鱼	157
枸杞鱼头汤	143	归芪婆子鱼	158
红杞烧活鱼	143	核桃鲩鱼煲	159
山药烧草鱼	144	赤豆煲鲤鱼	159
人参豆腐鱼头汤	145	黄芪烧鲤鱼	160

山药烧鲫鱼	161	党参鱼片汤	166
玉竹鲫鱼汤	161	明参烧鲩鱼	167
洋参黑鱼汤	162	天麻烧鲈鱼	167
沙参蒸鲫鱼	163	仙灵脾泥鳅芥菜汤	168
黄芪蒸鳝片	163	鲩鱼银耳汤	169
赤豆黑鱼汤	164	白术炖鱼头	170
四子炖鱼头	164	白芷花生炖鱼头	170
天花粉荠菜黑鱼汤	165	红杞炖鱼头	171

第六章 虾、蟹类保健药膳

生首乌煮虾	172	沙参炖豆腐	183
芥菜天炒大虾	172	枸杞炒虾仁	184
附子醉翁虾	173	党参炒虾仁	184
白果韭菜炒虾仁	174	山药炒虾仁	185
鹿茸烧虾仁	174	茯苓炒虾仁	186
巴戟天烧虾	175	天冬红娘香酥虾	186
巴戟天花篮	176	阿胶蒸羔蟹	187
菟丝炒鲜虾	177	白花蛇虾皮粳米粥	188
酱油巴戟天蟹	177	地榆韭菜虾仁粥	188
红花蒸螃蟹	178	荠菜虾米肉丸汤	189
沙苑子蟹黄汤	178	栀子韭菜虾仁粥	190
锁阳海带螃蟹汤	179	柴胡三鲜虾仁饺	191
砂仁炒大虾	180	黑芝麻炸大虾	191
核桃虾仁炒韭菜	180	菱角虾茸番芋饺	192
桂枝蒸龙虾	181	诃子甘蓝菜烙饼	192
菟丝炒虾仁	181	五菜酿蟹壳	193
杞汤灼龙虾	182	香酥脆皮虾	194
决明虾米烧白菜	182	蛇舌草虾仁羹	194

柏子仁海参虾肉汤	195	仙茅煲大虾	196
----------------	-----	-------------	-----

第七章 鱿鱼、乌贼类保健药膳

虫草鲍鱼汤	197	砂仁墨鱼汤	207
麦冬炖墨鱼	198	玉耳炖鲍鱼	207
虫草炖魷参	198	红花烩魷鱼	208
茯苓姜汁炒章鱼	199	红花炒墨鱼	209
紫苏炒墨鱼	200	丹参炖魷鱼	209
桃仁墨鱼汤	200	苏木黄花墨鱼汤	210
陈皮茯苓蒸鲍鱼	201	菊花炒魷鱼	210
莲子鸡茸蒸鲍鱼	202	白芍炖花枝	211
杞莲蒸鲍鱼	202	洋参炖鲍鱼	212
灵芝炖鲍鱼	203	红花烧魷鱼	212
参芪鲜鲍汤	203	墨鱼桃仁汤	213
二冬炒花枝	204	山楂魷鱼卷	213
双耳炒花枝	205	茯苓炒墨鱼	214
白果炖章鱼	205	首乌魷鱼丝	215
沙参蒸鲍鱼	206	开胃鲜墨鱼	215
熟地炖鲍鱼	206	菊花蚕豆鲍鱼汤	216

第八章 鱼肚、鱼翅类保健药膳

玉竹炒鱼肚	217	洋参鱼翅盅	221
人参炖鱼肚	218	莲子鱼翅羹	222
鹿胶炖鱼肚	218	百参炖鱼翅	222
防风鱼肚糯米粥	219	旱莲蒸鱼翅	223
白术鱼肚粥	220	虫草烧鱼肚	223
参仁鱼翅	220	枸杞蒸鲍翅	224
龙马鱼翅盅	221	砂仁炒鱼肚	225

珍珠蒸鱼翅	225	核桃炖鱼肚	227
淮山炖鱼肚	226	巴戟炖鱼肚	228
沙苑鱼胶汤	227		

第一章 贝壳、淡菜类

保健药膳

核桃麻油淡菜汤

配方:核桃仁 15 克 淡菜 50 克
芝麻油 10 克 味精 0.5 克
精盐 2 克

功效:补肾固精、温肺定喘、润肠补脑。适用于面色淡白,形寒肢冷,房劳过度,不孕,腰膝酸软等症及肾脏亏损患者。

制作:1. 将核桃仁去皮,洗净,备用。

2. 将淡菜浸泡后洗净。

3. 将淡菜、核桃仁放入沸水锅中煮熟,加入芝麻油、味精、精盐,即可食用。

食法:餐前食用。

宜忌:阴虚火旺,痰多者忌食。

淡菜山药饮

配方:淡菜 50 克 山药 20 克