

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

补益五脏药膳

彭铭泉 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 ◆

北京科学技术出版社

补益五脏药膳

补益五脏药膳 / 王德明, 王德明. — 北京: 中国中医药出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-309-05710-2
I. ①王… II. ①王… ②王… III. ①补益—药膳—食谱 IV. ①R589.163.2
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第186000号

王德明

王德明

王德明

王德明

王德明

王德明

王德明

王德明

王德明

【黄帝内经】

黄帝内经
素问
灵枢
难经
伤寒论
金匮要略
温病条辨
医宗金鉴
本草纲目
本草纲目拾遗
本草纲目卷之六
本草纲目卷之七
本草纲目卷之八
本草纲目卷之九
本草纲目卷之十
本草纲目卷之十一
本草纲目卷之十二
本草纲目卷之十三
本草纲目卷之十四
本草纲目卷之十五
本草纲目卷之十六
本草纲目卷之十七
本草纲目卷之十八
本草纲目卷之十九
本草纲目卷之二十
本草纲目卷之二十一
本草纲目卷之二十二
本草纲目卷之二十三
本草纲目卷之二十四
本草纲目卷之二十五
本草纲目卷之二十六
本草纲目卷之二十七
本草纲目卷之二十八
本草纲目卷之二十九
本草纲目卷之三十
本草纲目卷之三十一
本草纲目卷之三十二
本草纲目卷之三十三
本草纲目卷之三十四
本草纲目卷之三十五
本草纲目卷之三十六
本草纲目卷之三十七
本草纲目卷之三十八
本草纲目卷之三十九
本草纲目卷之四十
本草纲目卷之四十一
本草纲目卷之四十二
本草纲目卷之四十三
本草纲目卷之四十四
本草纲目卷之四十五
本草纲目卷之四十六
本草纲目卷之四十七
本草纲目卷之四十八
本草纲目卷之四十九
本草纲目卷之五十
本草纲目卷之五十一
本草纲目卷之五十二
本草纲目卷之五十三
本草纲目卷之五十四
本草纲目卷之五十五
本草纲目卷之五十六
本草纲目卷之五十七
本草纲目卷之五十八
本草纲目卷之五十九
本草纲目卷之六十
本草纲目卷之六十一
本草纲目卷之六十二
本草纲目卷之六十三
本草纲目卷之六十四
本草纲目卷之六十五
本草纲目卷之六十六
本草纲目卷之六十七
本草纲目卷之六十八
本草纲目卷之六十九
本草纲目卷之七十
本草纲目卷之七十一
本草纲目卷之七十二
本草纲目卷之七十三
本草纲目卷之七十四
本草纲目卷之七十五
本草纲目卷之七十六
本草纲目卷之七十七
本草纲目卷之七十八
本草纲目卷之七十九
本草纲目卷之八十
本草纲目卷之八十一
本草纲目卷之八十二
本草纲目卷之八十三
本草纲目卷之八十四
本草纲目卷之八十五
本草纲目卷之八十六
本草纲目卷之八十七
本草纲目卷之八十八
本草纲目卷之八十九
本草纲目卷之九十
本草纲目卷之九十一
本草纲目卷之九十二
本草纲目卷之九十三
本草纲目卷之九十四
本草纲目卷之九十五
本草纲目卷之九十六
本草纲目卷之九十七
本草纲目卷之九十八
本草纲目卷之九十九
本草纲目卷之一百



中国中医药出版社
北京

【金牌保健图书】

补益五脏药膳

彭铭泉 编著

◎ 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 ◆



参加撰写人员

彭铭泉 彭斌 侯坤

赖得辉 彭莉 彭年东

彭红 郑晓妹

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补益五脏药膳/彭铭泉编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2004.11
ISBN 7-5304-2951-5

I. 补... II. 彭... III. 保健 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第048402号

补益五脏药膳

作 者: 彭铭泉

责任编辑: 邵 勇

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 7-5304-2951-5/R · 738

定价: 16.00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



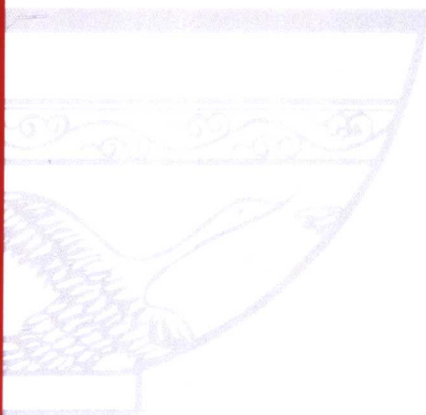
彭铭泉教授简介

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
BU YI WU ZANG

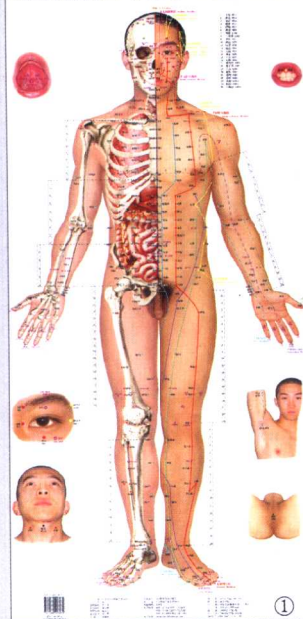
认清人体经络穴位

按摩针灸保健必备

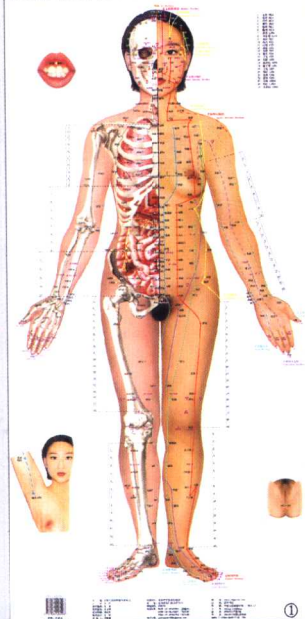
责任编辑 邵 勇
 责任校对 黄立辉
 责任印制 严加琦
 封面设计 世纪白马



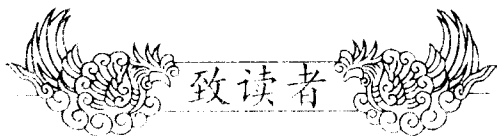
针灸穴位挂图
 Acupuncture Point Wall Chart



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



致读者

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。

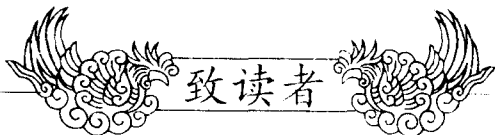
作为一种自然疗法、饮食疗法，药膳是加入了中药的饮食。因为不是纯粹的中药，所以餐饮时不用严格规定服用量，但是，药膳也不同于普通的饮食，既然在“膳”字前面加了一个“药”字，说明它除了具有普通饮食的营养功能外，还具有一定的药效，能够在滋补强身的同时调治疾病，促进身体健康。

从作用特点方面看，药膳的食疗作用不如纯粹的药物作用迅速，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



前

言

五脏是指心、肺、脾、肝、肾。五脏在生理功能方面各有作用。五脏之间各种生理功能活动相互依存、互相制约又相互协调平衡，从而保证了人体的健康，这也是中医的阴阳平衡。假如人体阴阳失去平衡、五脏中某一脏腑失去平衡，就会罹患疾病。

因此，日常对五脏的补益十分重要。五脏健康，人的身体就健康，五脏中任何一个脏腑出现疾病，都会影响其他脏腑的作用。

中医认为，五脏的主要功能是化生和贮藏精气，《素问·五脏别论》说：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。”

心：心的生理功能是主血脉，为人体血液运行的动力，又主神志，开窍于舌，其华在面。

肝：肝居胁部，主藏血，主疏泄，主筋，开窍于目，其华在爪。

脾：脾居中焦，脾的生理功能是主运化，统血，主肌肉及四肢，开窍于口，其华在唇。

肺：肺位于胸中，上连咽喉，开窍于鼻，主要功能是司呼吸、主一身之气，有宣发与肃降的作用，外合皮毛，通调水道。

肾：肾位于腰部，左右各一，所以有“腰者肾之府”之说。肾的生理功能是藏精，主水，纳气，主骨生髓通脑，其华在发，开窍于耳及二阴。





为保证五脏的生理功能正常，我们必须注重对其补益与保养、调理。

本书主要介绍对五脏有补益作用的一些常用药膳，共分五章，其一，补心药膳；其二，补肝药膳；其三，补脾药膳；其四，补肺药膳；其五，补肾药膳。书中所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，简便易行，又可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于买到，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家庭情况和所罹患疾病选用。

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 概说	(1)
--------------	-------

第二章 补心药膳

归参鸡(温)	(11)
二参红枣饮(平)	(12)
虫草蒸鹌鹑(温)	(13)
红枣莲子燕窝羹(平)	(14)
红枣洋参饮(平)	(15)
鲜人参滑鸡煲(温)	(16)
归芪蒸鳗鱼(温)	(17)
党参红枣粥(温)	(18)
红花丹参蒸鱼翅(温)	(19)
桃仁旋覆花鸡(温)	(20)
二红粥(温)	(21)
田七红花蒸乳鸽(温)	(22)
橘络红花燕窝汤(温)	(23)
紫河车蒸鸽蛋(温)	(24)
红花鱼头豆腐汤(平)	(25)
野山人参炖鲍翅(温)	(26)
丹参红花粥(凉)	(28)
橘络红花炖蹄筋(温)	(29)
生姜当归羊肉汤(温)	(30)
大枣桂枝炖牛肉(温)	(31)
党参当归虾球煲(温)	(32)



- 附片羊肉汤(热) (33)
- 桂香卤牛肉(温) (35)
- 桂枝乳鸽(温) (36)
- 生姜当归狗肉煲(温) (37)
- 竹参心子(凉) (38)
- 柏子仁蒸子鸡(平) (39)
- 丹参蒸石斑鱼(凉) (40)
- 茯苓五味粥(平) (41)
- 何首乌鸡蛋煲(温) (42)
- 柏子仁猪心汤(平) (43)
- 二黄汤(温) (44)
- 麦冬郁金炖羊心(凉) (45)
- 川芎桃仁蒸子鸡(温) (46)
- 桃仁红枣粥(温) (47)
- 红花归参炒花枝(温) (48)
- 山楂炖牛肉(温) (49)
- 田七红花煮鸽蛋(温) (50)
- 茯苓桂枝饺子(温) (51)
- 太子参奶(平) (52)

第三章 补肝药膳

- 生发乌发汤(温) (55)
- 银杞明目汤(凉) (57)
- 杜仲玄参炖猪腰(凉) (58)
- 香附豆腐汤(温) (59)
- 桑椹枸杞茶(凉) (60)
- 冰糖溪螺饮(凉) (61)
- 萝卜根煮溪螺(凉) (62)

白扁豆溪螺汤(凉)	(63)
白茅根煮溪螺(凉)	(64)
冬瓜饴糖饮(凉)	(65)
玉米须煲鲜蚌(凉)	(66)
玉米须螺片汤(凉)	(67)
麦芽饮(凉)	(68)
青皮麦芽饮(凉)	(69)
马鞭草炖水鸭(凉)	(70)
丹参桃仁炖甲鱼(凉)	(71)
芝麻桃仁粥(平)	(72)
二花粥(平)	(73)
苡仁红花粥(平)	(74)
丹参玉米糊(凉)	(75)
苏子桃仁粥(温)	(76)
蛤蟆大蒜炖猪肚(平)	(77)
车前草炖豆腐(凉)	(78)
二鳖汤(温)	(79)
二草艾叶炖子鸡(平)	(80)
红糖谷糠丸(温)	(81)
红糖谷糠蒸黄鸡(温)	(82)
田七郁金蒸乌鸡(温)	(83)
二豆炖黑鱼(平)	(84)
小茴香大蒜蒸黑鱼(温)	(85)
三豆白鸭汤(平)	(86)
白糖甘草茶(凉)	(87)
绿豆甘草汤(凉)	(88)
冰糖绿豆苋菜粥(凉)	(89)



甘草绿豆炖白鸭(凉)	(90)
绿豆燕窝粥(凉)	(91)
鱼腥草绿豆汤(凉)	(92)

第四章 补脾健胃药膳

生姜面片煮羊肉(温)	(95)
白豆蔻煮鲫鱼(温)	(96)
山药鸡蛋羊肉面(温)	(97)
羊脊骨青粱米粥(温)	(98)
白扁豆小米粥(平)	(99)
黄雌鸡汤党参煮饺子(温)	(100)
山药饼(平)	(101)
山药粳米粥(平)	(102)
山药糯米炖猪肚(平)	(103)
参枣米饭(温)	(104)
益脾饼(温)	(105)
莲子猪肚(平)	(107)
羊脂红枣(温)	(108)
白术黄花面(温)	(109)
茯苓鲜肉包子(平)	(111)
山药泥(平)	(112)
健脾汤圆(平)	(113)
山药鸡蛋面(平)	(114)
茯苓粳米粥(平)	(115)
大枣粳米粥(平)	(116)
红枣炖兔肉(平)	(117)
山药白萝卜饼(平)	(118)
果仁排骨(温)	(119)



草果羊肉汤(温)	(120)
砂仁鲫鱼汤(温)	(121)
鲜山药烩鳝鱼丝(温)	(122)
赤小豆鸭羹(平)	(123)
扁豆赤豆鲤鱼(平)	(124)
黄芪烧活鱼(温)	(125)
苡仁粥(凉)	(127)
木瓜汤(温)	(128)
荜茇鲤鱼汤(平)	(129)
大枣粥(平)	(130)

第五章 补益肺脏药膳

二冬炖鹌鹑(凉)	(133)
西洋参炖甲鱼(凉)	(134)
太子参炖羊肺(凉)	(135)
南沙参炖猪肺(凉)	(136)
北沙参炖鹌鹑(凉)	(137)
黄精炖龟肉(凉)	(138)
天冬炖乌鸡(凉)	(139)
麦冬石膏粥(凉)	(141)
银杏炖银耳(凉)	(142)
洋参燕窝(凉)	(143)
人参大枣粥(温)	(144)
虫草雪蛤(温)	(145)
白芨沙参粥(凉)	(146)
北沙参百合粥(凉)	(147)
百合煮豆腐(平)	(148)
百合山茱萸粥(平)	(149)

党参天冬炖萝卜(平)	(150)
补骨脂白果煮猪腰(温)	(151)
黄芪川贝梨(平)	(152)
橘红杏仁蒸雪梨(平)	(153)
蜂蜜杏仁粥(温)	(154)
甘草饮(凉)	(155)
洋参益气饮(凉)	(156)
党参干姜粥(温)	(157)
甘草干姜粥(温)	(158)
白芨黄精粥(温)	(159)

第六章 补肾药膳

菟丝砂仁鲫鱼(温)	(163)
沙苑子玉竹蒸甲鱼(平)	(164)
虫草金龟(温)	(165)
二仁冬瓜盅(平)	(166)
慈禧西瓜盅(平)	(167)
蜂蜜桑椹煮百合(凉)	(168)
枸杞瘦肉汤(凉)	(169)
玉米须枸杞煲蚌肉(凉)	(170)
山茱萸炖甲鱼(平)	(171)
巴戟煮大虾(温)	(172)
萆薢鹿头汤(温)	(174)
枸杞羊肾粥(温)	(176)
核桃油烫鸭(平)	(177)
肉苁蓉炖羊肾(温)	(178)
菟丝鸡肠饼(温)	(179)
补肾狗肉汤(温)	(180)

附片烧狗肉(温)	(182)
沙苑烧牛肉(温)	(183)
菟丝鹿尾汤(温)	(185)
双鞭补肾汤(温)	(187)
龙马蒸鸡(温)	(189)
复元汤(温)	(190)
山茱萸粥(平)	(192)
何首乌蒸鲫鱼(平)	(193)
杜仲猪腰(温)	(194)
肉苁蓉炖羊肾(温)	(195)
冬虫夏草炖乳鸽(温)	(196)
枸杞韭菜炒大虾(平)	(197)
补肾壮骨黑豆(温)	(198)
首乌骨髓汤(平)	(200)
锁阳烧龟肉(温)	(201)
桑椹醪(平)	(202)
龙马鱼翅(温)	(203)
鲜蘑牛鞭(温)	(205)
羊蜜膏(平)	(207)
肉苁蓉烧海参(温)	(208)
玫瑰枣糕(温)	(209)
杜仲补肾汤(平)	(211)
杜仲枸杞炒腰花(温)	(212)
固肾酒(温)	(214)
鹿茸酒(温)	(215)
赤小豆黑鱼煲(凉)	(216)