

1080种

精品药膳 疗效挺好的，味道也不错

健康
之煮

神奇药膳精品丛书

痛风病

精品

药膳
60种

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东

郑州市
健康教育所
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计



郑州大学出版社

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东
副 主 编 徐宏平
马红英
陈 燕
黄 英

编 委

彭铭泉 彭年东 徐宏平
马红英 陈 燕 黄 英
彭湊懿 张素华 彭 红
彭 斌 彭 莉 郑晓姝
侯 坤 陈亚丁 侯雨灵
王素明

菜品制作

蒋 勇 李贝蓓 张 岚
马 军 刘映军 胡世超
胡世毅

健康之煮
神奇药膳精品丛书

痛风病

精品

药膳
60种

郑州大学出版社

内容提要

本书是中国现代药膳学的开拓者彭铭泉和其传承人彭年东的心血之作，在介绍痛风病的原因、痛风病患者宜忌食物的基础上，以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关痛风病精品药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓是痛风病病友养生和康复的好帮手。

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风病精品药膳 60 种 / 彭铭泉主编. — 郑州:
郑州大学出版社, 2011.4
(健康之煮·神奇药膳精品丛书)
ISBN 978-7-5645-0315-4

I. ①痛… II. ①彭… III. ①痛风—食物疗法—
食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235104 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371-66966070

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/32

印张: 2.25

字数: 71 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-0315-4

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

主编简介

彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化指挥工程学院本科毕业，中医药膳教授，中国现代药膳学的开拓者。自1980年开始从事中国药膳科研工作，在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版300余部药膳专著。代表作有：《中国药膳大典》，该书为国家“八五”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年获四川省优秀科普作品一等奖）；《大众药膳》（1984年，分别荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖）。此外，还有日本株式会社永云社出版的《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）、2010年出版的《中华药膳纲目》等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎，被誉为“药膳学泰斗”。广东经济出版社在出版彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为中国现代药膳鼻祖，并精心打磨出“一书治一病”的特色书。他创新药膳配方，经过无数检验，卓有成效。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，并于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅。他的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，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和中国香港地区，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。2005年，应德国希里玛医院胡瑞德先生邀请赴德国、法国、比利时、卢森堡、荷兰、奥地利等国，进行药膳讲学活动。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共200余位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广为传播。

现在彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医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。

联系电话：13693493053

Email: yzbdq1ms@sohu.com 23897807@qq.com

执行主编简介

彭年东，男，汉族，1971年出生于成都市。四川成都大学毕业，中医药膳配药师、烹调师、炮制师。和父亲彭铭泉先生合作出版多部药膳专著，担任《中国药膳大典》（1999年）的副主编，该书为国家“八五”重点图书；担任《中国药膳学》副主编，本书获四川省重大科技成果奖；担任《中国药膳大全》（1987年）副主编，该书获四川省优秀科普作品一等奖；担任《大众药膳》（1984年）副主编，该书荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖。协助父亲完成《中华药膳纲目》、《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》、《中老年保健药膳》等著作，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

彭年东先生在和父亲创作药膳书籍的同时，曾协助父亲开办香港一洲保健药膳酒家，担任深圳龙生保健饮料厂销售部部长，担任海口修元阁药膳餐厅总经理，成功开办深圳老成都药膳酒楼和药膳名小吃店。

彭年东先生现在担任成都彭氏药膳研究中心副主任，是彭氏药膳内传第一人。



副主编简介

徐宏平，毕业于河南医科大学，医学硕士，郑州铁路职业技术学院副教授。

马红英，女，毕业于中山医科大学。现任广州解放军第421医院主任医师。

陈燕，女，第一军医大学硕士毕业。现任广州军区机关门诊部副主任医师。

黄英，女，毕业于河南医科大学，主治医师。

前言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物能够疗伤健体、防治疾病，这对人类的繁衍生息起到了重要作用。

随着生产力的发展，烹饪技术逐渐完善，到奴隶社会出现了羹和汤，后来又制造出了药用酒。据屈原《天问》记载：“彭铿斟雉，帝何飧。”我们的祖先彭祖，用野鸡汤，治愈了帝尧的病，距今已有数千年历史。周代已有最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著《黄帝内经》，该著作载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年病康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；元代忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细论述了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化淤、消食等20余项。1980年10月1日，笔者继承祖先——彭祖食疗文化，创办了成都同仁堂药膳酒楼，使药膳食疗商品化，受到国内外好评。

近几年来，随着人们生活水平提高、社会竞争加剧等因素，大量人群呈现亚健康状态，罹患“富贵病”，诸如“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

.....

据此,我们编写这套“健康之煮·神奇药膳精品丛书”,旨在为大众健康服务。该套丛书包括:《心脑血管病精品药膳 60 种》、《高血压病精品药膳 60 种》、《高脂血症精品药膳 60 种》、《糖尿病精品药膳 60 种》、《前列腺炎精品药膳 60 种》、《更年期精品药膳 60 种》、《骨质疏松症精品药膳 60 种》、《失眠症精品药膳 60 种》、《肝脏病精品药膳 60 种》、《肺脏病精品药膳 60 种》、《胃肠病精品药膳 60 种》、《痛风病精品药膳 60 种》、《皮肤病精品药膳 60 种》、《益智健脑精品药膳 60 种》、《术后康复精品药膳 60 种》、《产妇精品药膳 60 种》、《补肾壮阳精品药膳 60 种》、《抗衰老精品药膳 60 种》。

本丛书图文并茂,一菜一图,一看就会,令人赏心悦目,其中讲述的药膳操作方法简单、便捷,文字叙述通俗易懂,所涉及的药材又是大众化药物,在各地中药店均可轻易买到。读者阅后即可轻松做出可口的药膳来,实用性极强。

成都著名书法家李国钦先生题写了丛书名,郑州市健康教育所王北一所长对此丛书的出版给予了大力支持,在此一并表示衷心地感谢;该书的出版还要感谢成都彭氏药膳研究中心全体同仁的通力合作。

敬请注意:凡国家保护的动物、植物,应坚决保护,不得随意取食;此外,由于各人体质不同,病情各异,请酌情选用药膳,如有不适,应立即停止食用,以确保食用安全。

我们希望,本丛书能成为广大药膳爱好者的益友,并为烹调爱好者收藏。

彭铭泉 彭年东

2010年8月28日于成都彭氏药膳研究中心

CONTENTS

目 录

概述

痛风病精品药膳

1. 独活饮	3
2. 人参茯苓饮	4
3. 独活茯苓饮	5
4. 苡仁粥	6
5. 茯苓粥	7
6. 川芎杏仁粥	8
7. 苡仁煮樱桃	9
8. 荆芥饮	10
9. 白术葛根粥	11
10. 白芷粥	12
11. 苡仁煮葡萄	13
12. 川牛膝粥	14
13. 百合炒西芹	15
14. 苡仁炒西芹	16

15. 苡仁烧西兰花	17
16. 苡仁蒸冬瓜	18
17. 玉竹炒猪心	19
18. 草果排骨汤	20
19. 百合炒肉丝	21
20. 海带拌白菜	22
21. 蜂蜜香蕉	23
22. 土茯苓粥	24
23. 玉米须饮	25
24. 川芎当归烧兔肉	26
25. 杏仁粥	27
26. 莲子肚片	28
27. 蜂蜜西红柿	29
28. 菟丝子焖西兰花	30
29. 牛膝烧猪肘	31
30. 莲子拌西芹	32
31. 肉苁蓉烧兔肉	33
32. 山药茯苓烧肘肉	34

CONTENTS

33. 菟丝子拌西芹	35	50. 百合拌西芹	52
34. 川牛膝焖西兰花	36	51. 双耳炒青笋	53
35. 肉苁蓉烧排骨	37	52. 苡仁拌黄瓜	54
36. 茯苓山药羹	38	53. 山药肉汤	55
37. 人参茯苓羹	39	54. 肉苁蓉蒸冬瓜	56
38. 独活茯苓羹	40	55. 山药烧乌鸡	57
39. 苡仁大米羹	41	56. 茱萸蒸乌鸡	58
40. 茯苓菟丝羹	42	57. 川芎烧牛肉	59
41. 茯苓饼	43	58. 菟丝子烧鸭肉	60
42. 菟丝子饼	44	59. 牛膝烧乳鸽	61
43. 人参饼	45	60. 茯苓土豆泥	62
44. 锁阳饼	46		
45. 肉苁蓉饼	47		
46. 苡仁煮白菜	48		
47. 丁香卤鸭	49		
48. 芝麻油笋片	50		
49. 天冬拌茄子	51		



概述

痛风病是由高尿酸引起的一系列组织器官损害的疾病，发作时如针锥刀戳，异常痛苦。

人体内尿酸的生成，饮食是重要因素之一。平时饮食不加控制，过量摄取食物中的嘌呤，可致使体内嘌呤代谢紊乱，氧化成为尿酸。

临床上典型表现有急性或慢性痛风性关节炎反复发作，血液尿酸浓度增高，久病者有痛风石积，常导致关节畸形，病程后期可引起肾尿酸结石和其他肾实质损害。严重时危及生命。

痛风病各种年龄均可发生，但以中年男性居多，女性停经以后较为常见。发作时大多在夜间，突然感到脚胀趾痛，患部有如冷水浇在上面，发冷打抖，然后渐有微热，疼痛也由中等发展到严重，痛如针刺，如锥戳，似感骨头移位，碰不得，动不得。病情反复且漫长，令患者终身痛苦。

痛风，古代称为“痹证”。《黄帝内经》对痹证的病因病机论述甚详。以病因命名的有风痹、寒痹、湿痹、热痹；以症候命名的有行痹、痛痹、着痹、周痹、众痹；以机体组织命名的有皮痹、肉痹、筋痹、脉痹；以脏腑命名的有五脏痹（心痹、肺痹、肝痹、脾痹、肾痹）、肠痹、胞痹等。古人上述命名虽多，其中有许多雷同之处。如风痹即行痹，寒痹即痛痹，湿痹即着痹等。现代医学的痛风，是指血液里积蓄尿酸，在末梢小关节引起肿胀似针刺疼痛的疾病，不是所有痹证都是痛风，而痛风则包括在痹证之中。现代医学研究表明：痛风是因肝肾代谢功能紊乱、体内嘌呤物不能正常排除体外，形成尿酸精盐沉积在各关节处，从而引起关节红肿、发热、疼痛。许多痛风患者，大都因饮食不节所致。有人喜食大鱼大肉，主食多

以面食为正餐，常以酒为友；有的不但好酒，而且醉酒。由于饮食不节，这些食物进入体内，形成大量尿酸精盐沉积在关节处而罹患痛风病。为了减少和避免痛风病，我们必须注意饮食控制，少食嘌呤含量高的食物。比如所需蛋白质最好从牛奶及其制品或植物性食物中获得，这类食物中含嘌呤较少。严格控制肉食、动物内脏及鱼类，少吃面食、多吃大米，因吃米饭不增加尿酸，而面食里每 100 克就有 38 毫克的尿酸。多吃苹果、梨等含尿酸少的水果，特别是西瓜不含尿酸。酒是不能饮的，特别是啤酒加海鲜、啤酒加烧烤是坚决不能吃的，因 500 毫升啤酒就可以产生 96 毫克尿酸。所以痛风患者，必须戒酒。

痛风病精品药膳

1.

独活饮

配 方

独活、桑寄生、秦艽、防风、细辛、酒川芎、茯苓、牛膝、桂心、炒杜仲、人参各 6 克，酒当归、酒白芍、熟地黄、甘草各 5 克，冰糖 25 克。

制 作

- (1) 将独活等中药洗净，装入纱布袋内，扎紧口；冰糖打碎成屑。
- (2) 将中药袋放入锅内，加水 800 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 25 分，停火，滗出药液，再加水 800 毫升，如上法再煎煮一次，然后将两次药液混合在一起，加入冰糖屑搅匀即成。

功 效

行气，活血，镇痛。

适应证

适用于气血不足之痛风等症。



人参茯苓饮

2.

配 方

人参 3 克，茯苓 20 克，冰糖 15 克。

制 作

- (1) 将人参、茯苓洗净；冰糖打碎成屑。
- (2) 将人参、茯苓放入锅内，加入清水，置武火上烧沸，再用文火炖煮 25 分，停火，滗出药液，再加水 300 毫升，如上法再煎煮一次，然后将两次药液混合在一起，加入冰糖屑搅匀即成。

功 效

行气，活血，镇痛。

适应证

适用于气血不足之痛风等症。



配 方

独活 10 克，茯苓 20 克，冰糖 15 克。

制 作

- (1) 将独活、茯苓洗净；冰糖打碎成屑。
- (2) 将独活、茯苓放入锅内，加入清水 300 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 25 分，停火，滗出药液，再加水 300 毫升，如上法再煎煮一次，然后将两次药液混合在一起，加入冰糖屑即成。

功 效

行气，活血，镇痛。

适应证

适用于气血不足之痛风等症。



苡仁粥

4.

配 方

苡仁 20 克，大米 40 克，冰糖 15 克。

制 作

- (1) 将大米、苡仁淘洗干净；冰糖打碎成屑。
- (2) 将大米、苡仁放入锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，再用文火煮 35 分，加入冰糖屑即成。

功 效

祛风湿，蠲痹痛。

适应证

适用于风湿、痛风等症。



配 方

茯苓 20 克，大米 40 克，冰糖 15 克。

制 作

- (1) 将大米、茯苓淘洗干净；冰糖打碎成屑。
- (2) 将大米、茯苓放入锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，再用文火煮 35 分，加入冰糖屑即成。

功 效

祛风湿，蠲痹痛。

适应证

适用于风湿、痹痛等症。



6.

川芎 6 克，杏仁 10 克，大米 40 克，冰糖 15 克。

- (1) 将大米、川芎、杏仁淘洗干净；冰糖打碎成屑。
- (2) 将大米、川芎、杏仁放入锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，再用文火煮 35 分，加入冰糖屑即成。

祛风湿，蠲痹痛。

适用于风湿、痹痛等症。

