

1080种

精品药膳 疗效挺好的，味道也不错

健康之煮

郑州市
健康教育所
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计

神奇药膳精品丛书

前列腺炎

药膳
60种

精品

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东



郑州大学出版社

主 编 彭铭泉
执行主编 彭年东
副 主 编 马红英
陈 燕
李四平
黄 英

编 委

彭铭泉 彭年东 马红英
陈 燕 李四平 黄 英
彭湊懿 张素华 彭 红
彭 斌 彭 莉 郑晓妹
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

前列腺炎

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,在介绍前列腺炎的成因、临床表现和防治知识的基础上,以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关前列腺炎精品药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓是前列腺炎病友养生和康复的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

前列腺炎精品药膳 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 978-7-5645-0319-2

I. ①前… II. ①彭… III. ①前列腺炎—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 235155 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 978-7-5645-0319-2

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

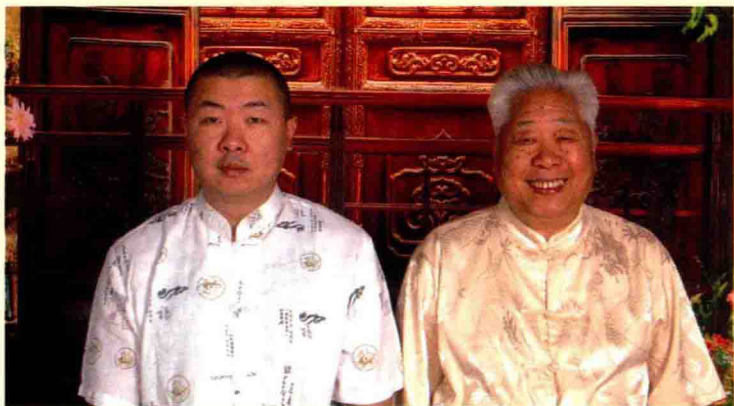
Email: yzbdq1ms@sohu.com 23897807@qq.com

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

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。

李四平，1974年出生，本科文凭，湖南汨罗人。岳阳市健之源御膳宫餐饮文化有限公司董事长，市优秀青年企业家。有较强的中药原药品质鉴别能力和丰富的中药饮片炮制经验。经营项目有药膳餐厅、国医馆等。

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，在此表示衷心地感谢；该书的出版还要感谢成都彭氏药膳研究中心全体同仁的大力支持，这里一并表示感谢！

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

目 录

概述

前列腺炎精品药膳

1. 生冬瓜饮.....	3	16. 赤豆珍珠丸子.....	18
2. 茯苓饮.....	4	17. 茯苓苡仁鸭肉汤.....	19
3. 苡仁饮.....	5	18. 猪苓苡仁鹌鹑汤.....	20
4. 猪苓饮.....	6	19. 猪苓泽泻兔肉汤.....	21
5. 赤豆饮.....	7	20. 赤豆泽泻瘦肉汤.....	22
6. 茯苓苡仁饮.....	8	21. 茯苓粥.....	23
7. 猪苓苡仁饮.....	9	22. 苡仁小米粥.....	24
8. 桑叶首乌饮.....	10	23. 猪苓粥.....	25
9. 赤豆泽泻饮.....	11	24. 赤豆粥.....	26
10. 赤豆苡仁饮.....	12	25. 茯苓苡仁粥.....	27
11. 黄精肉汤.....	13	26. 猪苓泽泻粥.....	28
12. 茯苓兔肉汤.....	14	27. 赤豆苡仁粥.....	29
13. 苡仁鹌鹑汤.....	15	28. 青笋粥.....	30
14. 苡仁鸭肉汤.....	16	29. 鲜拌莴苣.....	31
15. 猪苓乳鸽汤.....	17	30. 烩鳝鱼片.....	32
		31. 青鸭羹.....	33
		32. 黄芪烧活鱼.....	34
		33. 红杞烧活鱼.....	36

CONTENTS

34.复原汤	37	51.苡仁雪菜拌花枝	55
35.沙参排骨汤	38	52.赤豆苡仁炖仔鸭	56
36.龙马童子鸡	39	53.百合拌苦瓜	57
37.壮阳羊肉汤	40	54.山药烧肉	58
38.清炒双耳	41	55.洋参龙眼鸡汤	59
39.法制黑豆	42	56.消暑利尿汤	60
40.红杞蒸鸡	44	57.清宫八珍糕	61
41.赤小豆南瓜煲	45	58.虫草全鸭汤	62
42.砂仁鲫鱼煲	46	59.红杞花旗参饮	63
43.苡仁拌苦瓜	47	60.苡仁赤小豆炖鹌鹑	64
44.慈禧西瓜盅	48		
45.翠衣炒鳝片	49		
46.冰糖银耳羹	50		
47.淡菜皮蛋粥	51		
48.百合丝瓜汤	52		
49.百合绿豆粥	53		
50.红杞南瓜煲	54		



概述

前列腺炎，尤其是占绝大部分的慢性非细菌性前列腺炎，近年来又称其为慢性骨盆疼痛综合征，一直是一种常见且让医师和患者都十分困惑的疾病。由于引起前列腺炎的病原体感染的反应性等的不同，使前列腺炎患者常可以有不同的临床表现，多数患者对治疗效果不满意，许多医师在医治前列腺炎过程中感到棘手，经历过挫折和失望，普遍对该病的治疗缺乏信心、缺乏准确诊断的能力，并最终导致不能合理地治疗。对前列腺炎这一概念的解释和理解不同，也造成了临床实践及文献报道中出现的混乱情况。

前列腺炎，是由于前列腺受到病原微生物等病原体感染，或某些非感染因素刺激而发生的炎症反应，以及由此造成的患者前列腺区域不适或疼痛、排尿异常、尿道异常分泌物等临床表现。前列腺炎的概念中主要强调了一系列的相关临床症状，包括三个基本要素（下尿路症状、存在炎症和前列腺受累），各个要素的表现程度存在较大的差异。

由于引起前列腺炎的病原体等病因的性质及其所引起的病理变化、患者机体的生理状态以及对病原体感染的反应性等的不同，使前列腺炎患者常可以有不同的临床表现，患者可有尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、小便后滴白等排尿异常症状，腰骶部疼痛、下腹坠胀疼痛以及会阴、睾丸、大腿内侧等部位疼痛，失眠、健忘等自主神经功能紊乱症状，并可以对男性的性功能产生一定影响。一些前列腺炎患者缺乏明显的前列腺局部症状，而以机体其他部位的不适为主要表现。该病多见于成年性活动频繁人群。尽管前列腺炎一般不会对生命造成威胁，但它可以严重影响患者的生活质量，使患者的生活变得十分痛苦，尤其是对患者精神健康的影响比严重的糖尿病和慢性心力衰竭更为明显。该病发病率

较高，达 4% ~ 25%，接近半数的男性在一生中的某个阶段会遭遇到前列腺炎的折磨。

慢性前列腺炎基本上可纳入祖国医学的“精浊”、“劳淋”、“白淫”的范畴，主要病因有以下几条：①外感毒热之邪，留恋不去，或性事不洁，湿热留于精室，精浊混淆，精离其位；②相火旺盛，因所愿不遂或忍精不泄，肾火郁而不散，离位之精化为白浊；③房室过度，以竭其精，精室空虚，湿热乘机袭入精室，精被所逼，不能静藏。简单说来，就是体内有寒积、热积、气积、血淤等毒素存在，这些毒素长期在体内蕴结，生理功能就不会正常。所以治疗本病关键在于排毒，排除体内寒积、气积、热积、血淤等毒素。祖国传统的中医药和药膳在其治疗中发挥了很大的作用。

前列腺炎常用的治疗方法有抗生素治疗、物理治疗、 α 受体组滞剂、反复前列腺按摩、肌肉松弛剂、植物性中药等。前列腺炎治疗起来比较麻烦，病情也容易反复。食疗期间如果喝酒吃辣椒，症状很难消除，疗程也会延长。坐浴疗法实际上也是物理疗法的一种，但由于它不需要借助任何医疗设备，在家中患者自己就可以操作，因此是值得推广的家庭最有效的治疗方法。其具体操作为：将 40℃ 左右的水（手放入不感到烫），倒入盆内，约半盆即可，每次坐 10 ~ 30 分，水温降低时再添加适量的热水，使水保持有效的温度，每周 1 ~ 2 次，热水中还可加适当的芳香类中药，如苍术、广木香、白蔻仁等。若导入前列腺病栓后再坐浴，可促进药物的吸收，提高疗效。

忌讳的食物有：狗、牛、羊肉，海鲜等，黄豆及其制品、调味品如胡椒、茴香、蒜、葱、韭菜及酸涩水果食品宜不吃或少吃。另外有一首“八多八少”的歌谣，大家不妨借鉴：少烟多茶，少酒多水，少糖多果，少肉多菜，少盐多醋，少怒多笑，少药多练，少车多步。

以下为您介绍 60 种前列腺炎精品药膳。

前列腺炎精品药膳

1.

生冬瓜饮

配 方

生冬瓜 250 克，白糖 15 克。

制 作

- (1) 将冬瓜洗净，切成丁。
- (2) 将冬瓜丁用小型打汁机打成汁液，加入白糖即可饮用。

功 效

渗湿，利水，止痛。

适应证

适用于前列腺炎，尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、小便后滴白等排尿异常症状，腰骶部疼痛、下腹坠胀疼痛以及会阴、睾丸、大腿内侧等部位疼痛，失眠、健忘等症。



茯苓饮

2.

配 方

茯苓 25 克，白糖 15 克。

制 作

- (1) 将茯苓洗净，切成丁。
- (2) 将茯苓丁放入锅内，加入清水 300 毫升，用武火烧沸，再用文火煎煮 25 分，停火，过滤，加入白糖即可饮用。

功 效

渗湿，利水，止痛。

适应证

适用于前列腺炎。



配 方

苡仁 25 克，白糖 15 克。

制 作

- (1) 将苡仁洗净，去杂质。
- (2) 将苡仁放入锅内，加入清水 300 毫升，用武火烧沸，再用文火煎煮 25 分，停火，过滤，加入白糖即可饮用。

功 效

渗湿利水，止痛。

适应证

适用于前列腺炎。



猪苓饮

4.

配 方

猪苓 25 克，白糖 15 克。

制 作

- (1) 将猪苓洗净，切成丁。
- (2) 将猪苓丁放入锅内，加入清水 300 毫升，用武火烧沸，再用文火煎煮 25 分，停火，过滤，加入白糖即可饮用。

功 效

渗湿利水，止痛。

适应证

适用于前列腺炎。



赤豆饮

配 方

赤小豆 25 克，白糖 15 克。

制 作

- (1) 将赤小豆洗净，去杂质。
- (2) 将赤小豆放入锅内，加入清水 300 毫升，用武火烧沸，再用文火煎煮 25 分，停火，过滤，加入白糖即可饮用。

功 效

渗湿利水，止痛。

适应证

适用于前列腺炎。



茯苓苡仁饮

6.

配 方

茯苓 25 克，苡仁 25 克，白糖 15 克。

制 作

- (1) 将茯苓、苡仁洗净。
- (2) 将茯苓、苡仁放入锅内，加入清水 300 毫升，用武火烧沸，再用文火煎煮 25 分，停火，过滤，加入白糖即可饮用。

功 效

渗湿利水，止痛。

适应证

适用于前列腺炎。

