

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

抗衰老

精品

药膳60种

郑州市
健康教育所
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计

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
彭溱懿 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

抗衰老

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，在介绍抗老延年药膳的组成和烹饪方法的基础上，以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关抗衰老精品药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓是适合中老年人阅读的科普读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老精品药膳 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 978-7-5645-0321-5

I. ①抗… II. ①彭… III. ①长寿—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 235154 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 978-7-5645-0321-5

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。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

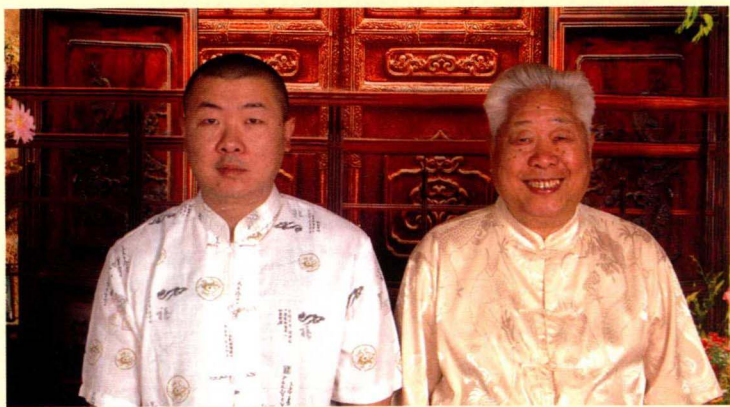
Email: yzbdq1ms@sohu.com 23897807@qq.com

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

抗衰老精品药膳

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 1. 杞鞭壮阳汤 | 3 | 16. 香辣毛豆腐 | 20 |
| 2. 鹿鞭壮阳汤 | 4 | 17. 天麻鸡汤 | 21 |
| 3. 板栗杏仁烧鸡 | 6 | 18. 甘草绿豆汤 | 22 |
| 4. 赤豆苡仁全鸭汤 | 8 | 19. 砂仁草果蒸鲫鱼 | 23 |
| 5. 枣蔻煨猪肘 | 9 | 20. 芝麻油拌鸡片 | 24 |
| 6. 子午乌鱼 | 10 | 21. 菊花炒肉片 | 25 |
| 7. 补骨脂蒸鸡 | 11 | 22. 菊花鲤鱼汤 | 26 |
| 8. 虫草汽锅鸡 | 12 | 23. 砂仁蒸肘 | 27 |
| 9. 益寿鸽肉汤 | 13 | 24. 党参陈皮鸭 | 28 |
| 10. 冰糖银耳羹 | 14 | 25. 天冬青笋汤 | 29 |
| 11. 银耳杜仲羹 | 15 | 26. 虫草乌龟汤 | 30 |
| 12. 田七黄芪蒸鹌鹑 | 16 | 27. 枸杞子蒸鸡 | 31 |
| 13. 湘莲蒸鲤鱼 | 17 | 28. 虫草蒸老鸭 | 32 |
| 14. 红枣卤鹌鹑 | 18 | 29. 洋参炖鸡 | 33 |
| 15. 当归炖牛肉 | 19 | 30. 天麻鲤鱼头 | 34 |
| | | 31. 枸杞炒腰花 | 35 |
| | | 32. 西瓜皮炒鳝丝 | 36 |
| | | 33. 党参牛骨粥 | 37 |

CONTENTS

34. 菟丝羊肉粥	38	51. 石榴酒	55
35. 参茸粥	39	52. 独活牛膝酒	56
36. 黄芪蛇丝粥	40	53. 木瓜酒	57
37. 怀山鳝鱼粥	41	54. 黑豆酒	58
38. 鱼鳔五子粥	42	55. 竹叶酒	59
39. 补骨脂鲈鱼粥	43	56. 苡蓉豆豉饮	60
40. 杞叶羊肾大米粥	44	57. 苡仁葛根浆	61
41. 女贞子米酒	45	58. 健骨饮	62
42. 五加皮泡酒	46	59. 山药鹿茸饮	63
43. 蛤蚧核桃酒	47	60. 首乌龙骨饮	64
44. 桑寄生蛇酒	48		
45. 鹿鞭枸杞追风酒	49		
46. 黄蜂酒	50		
47. 芝麻杜仲酒	51		
48. 虎杖酒	52		
49. 青果酒	53		
50. 天麻酒	54		



概述

药膳食疗用于抗老延年，内容丰富多彩，既有老年人平时生活调养的膳食，又有防病治病的菜肴；既有老年“养生”之汤水，又有益寿之酒饮；既有抗老益寿之饭粥，又有老人喜食之小吃。药膳色香味形俱全，美味可口，起到了“药供食力、食助药威”的效果。唐代著名药家孙思邈著的《千金要方》一书，内容非常丰富，其中专列“食治”篇。孙氏说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”并指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，而“药性刚烈，犹若御兵”，所以，“若是能用食平病，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也”。其中的茯苓酥、杏仁酥就是抗老延寿的著名益寿药膳方剂。宋代陈直著《养老奉亲书》，就是我国早期用药膳抗老延年的专著，全书载方剂231首，其中药膳方剂达162首。陈氏说：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食。”“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”。这就说明用药膳抗老延年益寿，老人是易接受的。

随着社会的发展与进步，我国老年人越来越多，国家人口趋于老龄化。为满足广大中老年延年益寿、强身健体的需求，我们编写了本书。本书主要针对中老年人气血虚弱、抗病力弱的特点，提供药膳配方，每道药膳均有配方、制作方法、功效和适应证。知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，易于操作；既有传统中医学文化的内涵，又有延年益寿的功效。希望读者根据自己身体的实际情况选择药膳，达到延年益寿的目的。



抗衰老精品药膳

1.

杞鞭壮阳汤

配 方

黄牛鞭 350 克，带骨母鸡肉 500 克，肉苁蓉 25 克，枸杞子 15 克，花椒 2 克，猪油 20 克，料酒 10 毫升，白酒适量，姜 10 克，精盐 4 克。

制 作

- (1) 先将牛鞭用热水发胀（5~6 小时），中途换几次热水，以保持热度。然后顺尿道剖成两块，刮洗干净，以冷水漂 30 分；母鸡肉（连骨）洗净待用。枸杞子拣除杂质；肉苁蓉刷洗干净，用白酒润透，蒸 2 小时取出漂洗干净，切片后同枸杞子一起用纱布包好；姜洗净拍破。
- (2) 在砂锅内注入清水适量，放入牛鞭烧开，撇去浮沫，放入姜、花椒、料酒、母鸡肉、药包，用武火烧开再移文火上炖，每隔 1 小时搅动一次，以免粘锅。炖至六成成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜和花椒，至牛鞭八成熟时，取出切成 3 厘米条形仍放入锅内，熟烂为止，鸡肉取出作别用，去药包。再加精盐、猪油调味即成。

功 效

补肝肾，益精血。

适应证

适用于肝血虚损、精血不足所致腰膝酸软、头昏耳鸣、阳痿遗精等症。



鹿鞭壮阳汤

2.

配 方

鹿鞭 1 条，狗肾 10 克，枸杞子 15 克，菟丝子 12 克，巴戟天 9 克，山药 20 克，猪肘肉 300 克，母鸡肉 500 克，料酒 20 毫升，胡椒粉 2 克，花椒 2 克，精盐 3 克，姜 20 克，葱白 20 克。

制 作

- (1) 将鹿鞭用温水发透 (10~12 小时)，中途需换几次温水，刮去粗皮杂质，剖开再刮去里面的精皮、杂质，洗干净切成 3 厘米长；狗肾用油沙炒炮，温水浸泡后刷洗干净，漂 30 分；山药发软切成 2 厘米长的瓜子片；枸杞子拣净杂质；巴戟天和菟丝子一起用纱布包好。
- (2) 将母鸡肉切成长 3 厘米、宽 1.2 厘米的块条，猪肘涮洗干净，拔净残毛；姜、葱洗净，切段。



- (3) 在锅内注入清水适量，放入姜、葱、料酒和鹿鞭段，用武火煮 15 分，捞出鹿鞭，原汤不用，此法再反复两次。
- (4) 在砂锅内加入清水适量，放入猪肘、鸡块、鹿鞭、狗肾上炉火烧开，除去泡沫，加入料酒、姜、葱、花椒，用文火炖约 1.5 小时，除去姜、葱，将猪肘肉取出另作其他用途。再将山药、枸杞子、巴戟天、菟丝子、精盐、胡椒粉放入锅内，改用武火炖至汤香浓。
- (5) 用汤碗一个，先捞出山药入碗底，上盛鸡肉块，再摆上鹿鞭，随后加入原汤即成。

功 效

温肾壮阳，补血益精。

适应证

适用于阳痿、遗精较明显的患者。



板栗杏仁烧鸡

3.

配 方

栗子 200 克，甜杏仁 12 克，红枣 5 枚，核桃仁 20 克，公鸡 1 只，姜 15 克，葱 15 克，料酒 15 毫升，精盐 3 克，酱油 10 毫升，白砂糖 10 克，芝麻酱 6 克，味精 1.5 克，猪油 75 克，湿芡粉 50 克。

制 作

- (1) 将甜杏仁、核桃仁放在碗内，用沸水浸泡后撕去皮，捞出沥干水，放入温油锅内不停地翻动，炸至金黄色，捞在盘中摊开，待冷后用擀面杖滚压成末，待用。
- (2) 将栗子切成两瓣放入沸水锅内，煮至外皮可剥掉时捞出，剥去外皮待用。
- (3) 将鸡宰杀后，褪净毛，剖腹去内脏冲洗干净，斩成 3 厘米见方的块；姜、葱洗净，切成姜丝、葱节待用。



- (4) 将炒锅置中火上烧热，加入猪油 25 克，至武火上烧至六成热，放入鸡块煸炒至黄色，随即加入料酒、姜丝、葱节、白砂糖、酱油、红枣，煸至上色后，加入栗子再焖 15 分，焖至鸡肉熟透。
- (5) 用漏勺捞出鸡块，皮朝下摆在碗内，再捞出栗子放在鸡块上，原锅中汤汁在武火上烧沸，放入芝麻酱拌匀，用湿芡粉成薄芡，加入熟猪油 50 克，反复推匀，浇在鸡面上，撒上杏仁、核桃仁沫即成。

功 效

补脾肺，益肾气，止咳嗽，润肠燥。

适应证

适用于老年人脾肾两虚之食少、乏力、耳鸣、健忘，肺肾两虚之咳嗽、气喘、心悸及精血不足之肠燥便秘、身体消瘦等症。



赤豆苡仁全鸭汤

4.

配 方

赤小豆 15 克，苡仁 15 克，鸭子 1 只，味精 3 克，精盐 6 克，料酒 10 毫升，姜 6 克，葱白 15 克，高汤 2000 毫升。

制 作

- (1) 将赤小豆、苡仁洗净待用。
- (2) 将鸭子宰杀后褪净毛，剖开腹，除去内脏，斩去脚，冲洗干净，沥干水；姜、葱洗净，葱切段，姜切片。
- (3) 将鸭子、赤小豆、苡仁、姜、葱白、高汤放入炖锅内，置武火上烧沸后改用文火炖 60 分后，加入料酒、味精、精盐即可食用。

功 效

益气健脾，行气开胃，补虚。

适应证

适用于老年人神衰血虚之眩晕、面色无华及气虚水肿、发热等症。

