

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中化十养生实用药膳

药膳炮制秘方

配方牛鞭一〇〇克 狗鞭五〇克 仔公鸡一只

茵陈蒿 二〇克 肉苁蓉二〇克 枸杞子二〇

菟丝子一五克 巴戟一五克 淫羊藿一五克

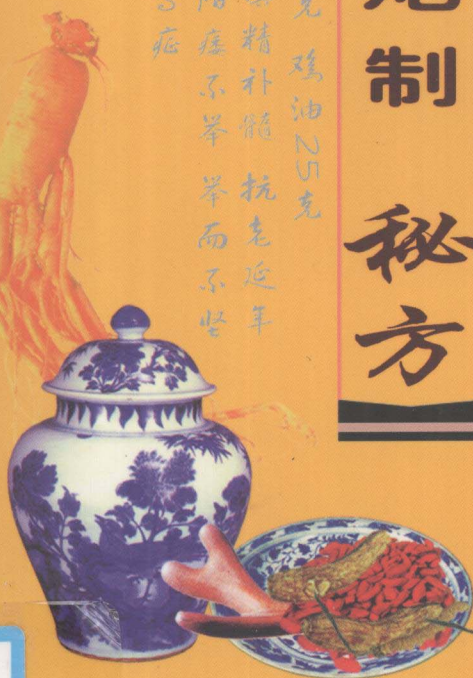
姜一〇克 葱一五克 料酒一〇克 盐五克 味

精五克 胡椒粒五克 鸡油二五克

功效暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老 延年

适用于肾阳虚 阳痿 不举 举而不坚

神经衰弱 失眠 等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

药膳炮制秘方

青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

药膳炮制秘方/彭铭泉主编. —西宁: 青海人民出版社, 2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02555-4

I .药... II .彭... III .药膳炮制—食物疗法—食谱 IV .TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024951 号

中华养生实用药膳

药膳炮制秘方

主编 彭铭泉

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
: 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行 发行部 (0971) 6143516 6123221
印刷: 德州文源印刷有限公司
经销: 新华书店
开本: 787mm×1092mm 1/32
印张: 4.875
字数: 100 千字
版次: 2004 年 5 月第 1 版
印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-3 000
书号: ISBN 7-225-02555-4/R·111
定价: 9.80 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

谨以此书献给

热爱生活及追求

健康的人们！

中华养生实用药膳

编委成员名单

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

审定意见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日



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、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中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；到了元代，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；到了明清时期，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，详细记载了其性味、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、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



概述

药膳炮制是在药膳烹调前，把药材和食物进行必要的初步加工。采用净化、软化、炮炙等方法，使药材和食物，符合药膳烹调要求，有利于制作出性能好，色、香、味、形俱佳的药膳菜肴。为什么要在烹调前对药膳药物、食物进行炮制呢？

1. 为了使药材和食物保持清洁纯净，首先必须除去食物和药物的泥沙、杂质、瘀血、毛桩和非食用部分。如杏仁去皮，麻黄分开根茎，鸡、鸭去毛等。

2. 矫正药材的不良气味，消除食物腥味或减轻食物的臭味，有利于提高药膳食品香味。如羊肉去膻，狗肾去臊臭等。

3. 提高药物和食物疗效，增强补益和治疗作用。如奶制茯苓、人参，水氽鸡、鸭等。

4. 降低或消除药材食物的毒性或副作用；转变药材和食物的性能，保持特定的营养。如首乌制后，抑制杆菌；生地黄制后，性温而补血；萝卜加热后，由辣变甜等。

5. 便于成型适应烹调的需要，将药材和食物制成各种形状。如三七切片，茯苓切丁，冬虫夏草提取药汁等。我们从《中药大辞典》所收录的上万种药材中，精心挑选出108种，常用常见的药膳制作中药材，加以归纳、总结、



整理，用通俗易懂的语言详细载明其性味、归经、功效、适用症、炮制方法，药物的应用等；

本书是制作药膳菜肴，学习药膳炮制方法必备的实用工具书。

本书适用于一般家庭成员、保健工厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务工作者、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。



目 录

药膳炮制概论

药膳炮制目的 / 1

药膳炮制方法 / 3

净选 / 3

浸润 / 4

切制 / 6

炮炙 / 7

药液制备 / 10

提取溶剂的选择原则 / 10

常用溶剂 / 10

提取方法 / 12

过 滤 / 18

浓 缩 / 20

精 制 / 21

提取原则及举例 / 22

药膳常用药物炮制实例

补气药 / 25

25\ 参 人

25\ 参 西

25\ 参 党

25\ 参 干 太

25\ 黄 黄

25\ 木 白

25\ 蔞 山

25\ 豆 鼠 白

25\ 枣 大

25\ 草 甘

25\ 蔞 血 特

25\ 白 当

25\ 虫 蕲

25\ 虫 阿

25\ 吕 首 回

25\ 肉 则 武

25\ 苡 白

25\ 蔞 固 体

25\ 参 北

25\ 参 南

25\ 参 麦

25\ 参 天

25\ 合 百

25\ 竹 玉

25\ 黄 藜

25\ 槐 石



人参 / 25

西洋参 / 26

党参 / 27

太子参 / 28

黄芪 / 29

白术 / 30

山药 / 31

白扁豆 / 33

大枣 / 34

甘草 / 35

补血药 / 36

当归 / 36

熟地 / 37

阿胶 / 38

何首乌 / 39

龙眼肉 / 41

白芍 / 41

补阴药 / 43

北沙参 / 43

南沙参 / 44

麦冬 / 45

天冬 / 46

百合 / 47

玉竹 / 48

黄精 / 49

石斛 / 50



祛痰止咳药 / 79

川贝母 / 79

半夏 / 80

苦杏仁 / 82

昆布 / 83

芳香化湿药 / 84

广藿香 / 84

白豆蔻 / 85

砂仁 / 86

草豆蔻 / 87

草果 / 88

消食药 / 89

鸡内金 / 89

谷芽 / 90

麦芽 / 91

山楂 / 92

理气药 / 94

木香 / 94

陈皮 (橘皮) / 95

香附子 / 96

温里药 / 98

附子 / 98

干姜 / 99

肉桂 / 100

小茴香 / 101

丁香 / 102



高良姜 / 103

平肝药 / 104

天麻 / 104

牡蛎 / 105

全蝎 / 106

安神药 / 107

柏子仁 / 107

酸枣仁 / 108

菌灵芝 / 109

利湿药 / 110

茯苓 / 110

薏苡仁 / 111

泽泻 / 113

通草 / 114

祛风湿药 / 115

白花蛇 / 115

乌梢蛇 / 116

脆蛇 / 117

木瓜 / 118

止血药 / 119

三七 / 119

艾叶 / 120

白及 / 121

活血祛瘀药 / 122

红花 / 122

丹参 / 123

281 \ 萆薢

681 \ 旱莲草

721 \ 菟丝子

751 \ 干地黄

881 \ 黄芩山

081 \ (杏璜) 果白

181 \ 艾蒿

281 \ 麦冬

381 \ 酸枣

881 \ 干姜

481 \ 菟丝子

581 \ 菟丝子

681 \ 草薢

881 \ 菟丝子

881 \ 黄芩

981 \ 菟丝子

081 \ 干姜

141 \ 菟丝子

141 \ 菟丝子

241 \ 菟丝子

841 \ 菟丝子



川芎 / 125

益母草 / 126

收涩药 / 127

五味子 / 127

山茱萸 / 128

白果 (银杏) / 130

芡实 / 131

浮小麦 / 132

桑螵蛸 / 132

莲子 / 133

清热药 / 134

金银花 / 134

鱼腥草 / 135

银柴胡 / 136

地黄 / 138

胖大海 / 139

荷 叶 / 139

解表药 / 141

紫苏 / 141

菊花 / 142

桑叶 / 143



药膳炮制概论

药膳炮制目的

药膳食品在烹调制前，都必须依法对所用的药物（或食物）进行炮制，使其符合防病、治病及药膳烹调工艺的需要，制作出疗效好，色、香、味、形俱佳的药膳菜肴。其炮制目的是：

1. 降低或消除药物毒性或副作用

为了保证药膳应用的安全，必须在烹调制前，对具有毒性或副作用的药物进行炮制处理，以降低或消除毒性或副作用。如半夏生服能使人呕吐、咽喉肿痛、失声等，经炮制后可减轻这些毒性反应。

2. 转变药物和食物的性能，使之有选择地发挥作用

不同的药物和食物，有不同的性味，为了应用的需要，通过炮制转变药物和食物的性能。如生地性寒味甘、苦，具清热凉血、养阴生津之功，而炮制成熟地则性温，具补血滋阴之效。花生，生者性平，炒熟后则性温。

3. 提高药物和食物的效用

如茯苓经乳制后可增强滋补，回枯生血的作用。香附醋制后有助于引药入肝，有利于治疗肝经疾病。“天麻鱼头”中的天麻，经川芎、茯苓、米泔水泡制后，再放入米



饭中蒸，可增强天麻的疗效。去皮的雪梨，用白矾水浸泡，不仅能防止变色、还能增加祛痰的作用。

4. 分开药物和食物的不同部位，有区别地发挥各自的作用

有的药物和食物因所用的部位不同，其效用也各异。如莲子具补脾止泻、益肾固精的作用，而莲心则具清心之热邪；莲房用于止血、去湿。又如猪肠中的直肠部分可用于治痔疮、胶肛、便血，故使用时应有所别，才能达到以脏养脏的目的，收到较好的疗效。

5. 矫臭矫味，增强药膳食品的鲜味

某些药物和食物有特殊的不良气味，不易为人们所接受。如羊肉的膻味，紫河车的血腥臭味，狗肾的腥味，鲜竹笋的苦涩味等，经炮制处理后就能消除其不良气味。另外，如肉类经沸水焯去血水后，再进行烹调，则气味更加鲜美。

6. 除去杂质和异物，保证药膳食品纯净

药物和食物往往都带有一定量的泥沙、杂质、皮筋、毛桩等非食用部分。因此在烹调前需要通过严格的分离、清洗，达到一定的净度。

7. 保证药膳食品的质量，利于工业生产

为了避免某些含挥发性成分的药物受热后有效成分的损失，以及机械化生产的需要，将某些药物和食物采用现代科学技术对有效成分进行提取分离制成一定的剂型，以保证药膳食品质量稳定，用量准确，同时有利于工业化生