

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

常见病药膳

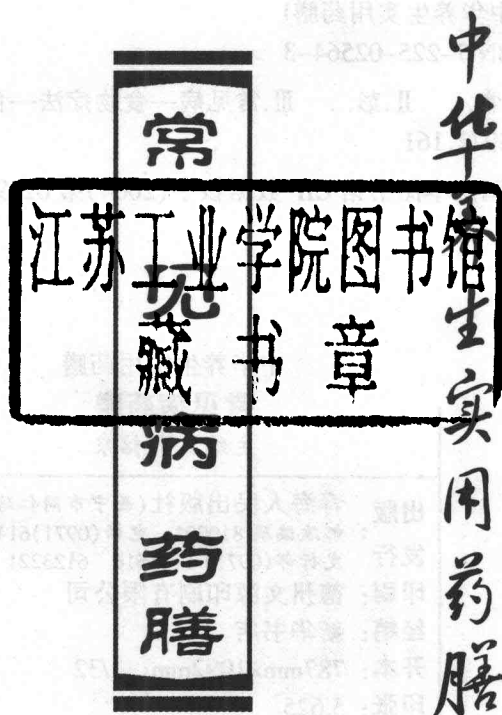
配方 牛鞭一〇〇克 狗鞭五〇克 仔公鸡一只
 茵陈五〇克 肉苁蓉五〇克 枸杞子五〇克
 菟丝子一〇克 巴戟一〇克 淫羊藿一〇克
 姜一〇克 葱一〇克 料酒一〇克 盐五克 味

精山克 胡椒粉山克 鸡油山克
功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗老延年
 适用于 肾阳虚 阳痿 不孕 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



青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病药膳/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 7-225-02564-3

I.常... II.彭... III.常见病—食物疗法—食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024958 号

中华养生实用药膳

常见病药膳

主编 彭铭泉

出版: 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

发行: 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: 5.625

字数: 120 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 7-225-02564-3/R·120

定价: 11.30 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 郑小妹

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。



目 录

感冒药膳

桑叶菊花饮/ 2

薄荷粳米粥/ 3

豆豉葱白汤/ 4

银花薄荷饮/ 2

荆芥粳米粥/ 3

支气管炎药膳

荸荠甜豆浆/ 6

荸荠炒牛肝/ 7

红果雪梨丝/ 9

猪肝拌豆芽/ 7

紫菜黄瓜汤/ 8

支气管哮喘药膳

牛肝炒豆苗/ 12

牛肉烧板栗/ 13

芝麻小白菜/ 14

芹菜炒猪肝/ 12

玫瑰酱大蒜/ 14

肺结核药膳

乳香西红柿/ 17

蛋肉拌黄瓜/ 18



皮蛋拌豆腐/ 18

豆浆冲鸡蛋/ 19

腐竹拌鲜蘑/ 19

肺气肿药膳

干贝猪肉汤/ 21

鸡蛋炒豆腐/ 22

牛肉炒鸡蛋/ 22

灵芝香酥鸡/ 23

黄豆煮猪肝/ 24

肺脓肿药膳

丝瓜鸡蛋汤/ 26

素馅鲜馄饨/ 26

冰糖水果羹/ 27

银耳枇杷羹/ 28

蜂蜜鸭梨羹/ 28

小儿肺炎药膳

枇杷粳米粥/ 30

川贝雪梨蜜/ 31

防风粳米粥/ 31

萝卜陈皮汤/ 32

胡桃蒸杏仁/ 32

百日咳药膳

麦冬沙参粥/ 33

白萝卜糖饮/ 34

冰糖鸭蛋羹/ 34



腮腺炎药膳

金针菜根汤/ 35

板蓝根米粥/ 36

鲫鱼枸杞菜/ 37

银花连翘粥/ 36

炸腮解毒茶/ 37

金银花甘草茶

急性胃炎药膳

菠菜鸡蛋羹/ 38

绿茶姜丝饮/ 40

马齿苋煮汤/ 41

清汤牛肉面/ 39

高良姜米粥/ 40

山楂苹果茶

慢性胃炎药膳

荠菜炒猪肝/ 42

木耳炖香菇/ 44

红枣瘦肉汤/ 45

瘦肉炒茄子/ 43

海带炖豆腐/ 44

黑米和茶

胃、十二指肠溃疡药膳

黑枣糯米粥/ 47

白菜心汤饭/ 49

二白烧猪肚/ 50

赤豆糯米饭/ 47

玫瑰佛手枣/ 49

麦冬茶



胃下垂药膳

香菇烧猪脑/ 51

鲫鱼炖豆腐/ 53

莲子烩猪肚/ 54

汽蒸活鲤鱼/ 52

带鱼黄芪汤/ 54

腹泻药膳

萝卜炒羊肉/ 57

蒜蓉炒苋菜/ 59

苹果山楂饮/ 60

清汤萝卜丝/ 58

红枣木耳汤/ 59

痢疾药膳

银花粳米粥/ 61

槟榔粳米粥/ 62

茶叶黑米粥/ 63

苦瓜冰糖粥/ 62

车前叶米粥/ 63

便秘药膳

黑芝麻蜜粥/ 64

蜜糖花生油/ 65

蜜奶芝麻羹/ 67

香蕉冰糖汤/ 65

海带焖木耳/ 66



肝炎、肝硬化药膳

鲤鱼薏仁汤/ 69

鲤鱼赤豆汤/ 70

泥鳅煮豆腐/ 70

羊肝炒荸荠/ 71

萝卜炖羊肉/ 71

胆结石药膳

芦根白糖饮/ 74

茅根玉米须/ 74

消炎利胆茶/ 75

黄瓜藤煎汁/ 75

急性肾炎药膳

茄子烩葱头/ 76

番茄苋菜盅/ 77

荠菜炒冬笋/ 78

黄瓜山楂梨/ 78

冬瓜蚕豆粥/ 79

慢性肾炎药膳

美宝西瓜盅/ 80

清热西瓜冻/ 81

竹笋扒冬瓜/ 82

番茄炒丝瓜/ 82

荠菜豆腐干/ 83



泌尿系统感染药膳

萝卜绿豆丸/84

桂花蒸枇杷/85

鸭梨鲜藕卷/86

绿豆芽蜜汁/85

花生油拌翠衣/86

泌尿系统结石药膳

补肾化石膏/89

蜜烤萝卜干/90

海金沙绿茶/91

胡桃西米粥/90

车前子蜜饮/91

高血压药膳

炆腐竹菠菜/92

荸荠海蜇汤/93

土豆炒洋葱/95

莴苣拌蜇皮/93

黄瓜拌粉皮/94

动脉硬化、冠心病、脑血管

疾病药膳

姜汁拌芹黄/98

海带拌青椒/99

鲤鱼山楂汤/100

蒜泥拌茄子/98

兔肉紫菜汤/99



高脂血症药膳

- | | |
|------------|------------|
| 花生拌芹菜/ 102 | 香炸素三样/ 103 |
| 山楂炖兔肉/ 104 | 红枣玉米窝/ 104 |
| 果肉玉米糊/ 105 | |

缺铁性贫血药膳

- | | |
|------------|------------|
| 豆腐烧油菜/ 107 | 腐干炒芹菜/ 108 |
| 萝卜炒芹菜/ 108 | 猪红菠菜粥/ 109 |

肥胖症药膳

- | | |
|------------|------------|
| 冬菇炒油菜/ 110 | 笋扒冬瓜条/ 111 |
| 菱角烧丝瓜/ 112 | 红薯小米粥/ 113 |
| 口蘑蒸山药/ 113 | |

糖尿病药膳

- | | |
|------------|------------|
| 豆腐烧豌豆/ 114 | 竹笋拌鳝鱼/ 115 |
| 玉米须炖龟/ 116 | 玉米绿豆糊/ 116 |
| 莲子小米粥/ 117 | |



老年人骨质疏松、小儿佝偻病药膳

猪骨炖黄豆/ 119

虾皮粳米粥/ 120

山药牛奶糊/ 121

猪骨炖海带/ 120

麻酱烧茄子/ 121

前列腺炎、前列腺肥大药膳

茯苓猪浮汤/ 123

田螺益母汤/ 124

茯苓莲米粥/ 125

利尿蛤蜊肉/ 124

芝麻蜂蜜糊/ 125

阳痿药膳

猪腰胡桃汤/ 127

狗肉黑米粥/ 128

双鞭壮阳汤/ 130

牛肾糯米粥/ 128

韭菜虾仁粥/ 129

遗精、早泄药膳

枸杞牛肉汤/ 132

虫草鸭块汤/ 133

附片焖狗肉/ 132

杜仲羊肾汤/ 134



核桃烧丝瓜/ 134

外阴瘙痒药膳

肉末荷包蛋/ 136

菠菜卧鸡蛋/ 137

瘦肉拌双丝/ 138

荠菜肉丸汤/ 138

荸荠烧肉丸/ 139

子宫脱垂药膳

韭黄炒猪肾/ 141

茭白蜂蜜饮/ 142

莲子炖猪肚/ 142

荷叶蒸黑枣/ 143

黄芪甲鱼汤/ 144

月经不调药膳

韭菜炒鸡蛋/ 146

枸杞煮鸡蛋/ 146

木耳红枣茶/ 147

红糖绿茶饮/ 147

山楂红花酒/ 147

闭经药膳

桃仁牛血羹/ 149

益母调经汤/ 150

墨鱼桃仁汤/ 150

黑豆红花汤/ 151

月季黄酒汤/ 151



痛经药膳

- | | |
|------------|------------|
| 茴香鸽肉粥/ 153 | 姜枣红糖汤/ 153 |
| 核桃芝麻糖/ 154 | 圆肉花生汤/ 154 |
| 胡桃炒韭菜/ 155 | |

带下病药膳

- | | |
|------------|------------|
| 杏莲乌鸡粥/ 156 | 山药乌鸡膏/ 157 |
| 红枣莲子粥/ 157 | 芡实核桃粥/ 158 |
| 绿豆木耳粉/ 158 | |

女性更年期综合征药膳

- | | |
|------------|------------|
| 糯米灵芝粥/ 161 | 老年康米粥/ 162 |
| 合欢蜂蜜粥/ 162 | 枣仁茺萸粥/ 163 |
| 柴胡疏肝粥/ 163 | |

神经衰弱、失眠药膳

- | | |
|------------|------------|
| 莲心小麦粥/ 166 | 鸡蛋小米粥/ 166 |
| 首乌红枣粥/ 167 | 人参粳米粥/ 167 |
| 糖水百合饮/ 168 | |