



中华国粹书系

彭铭泉·主编

食疗药膳

中医如此神奇

之

农村读物出版社





中华国粹书系

中医如此神奇
之

食疗药膳

彭铭泉 ■ 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医如此神奇之食疗药膳/彭铭泉主编.—北京:农村
读物出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5048-5155-0

I .中… II .彭… III .食物疗法-食谱 IV .

R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第164566号

总 策 划	刘宁波
责任编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	889mm × 710mm 1/16
印 张	22
字 数	170千
版 次	2009年4月第1版 2009年4月北京第1次印刷
印 数	1~8 000册
定 价	35.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

副 主 编 唐兴官

参编人员 彭铭泉 彭年东 唐兴官 张素华

侯 坤 彭 斌 彭 莉 彭 红

陈亚丁 王素明 侯雨灵 郑晓姝

药膳制作 彭铭泉 唐兴官 张素华



彭铭泉简介

1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业。中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，其代表作有：《中华饮食文库》丛中《中国药膳大典》，为国家“八五”重点图书（1999年）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖；《大众药膳》（1984）荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由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）等，均成为畅销书，深受国

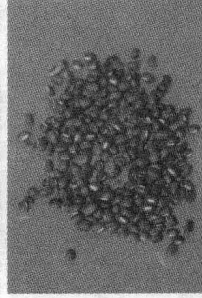
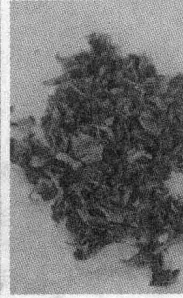
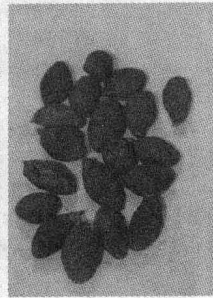
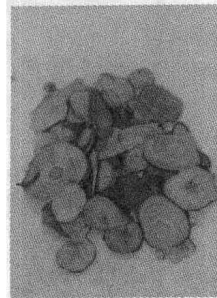
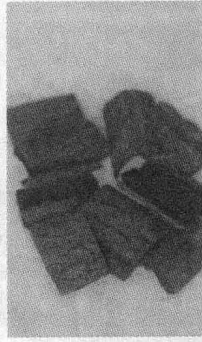
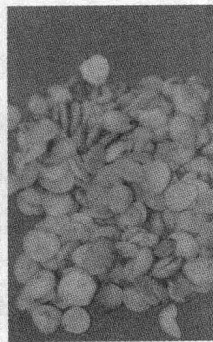
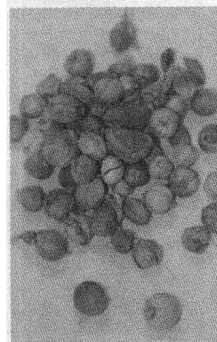
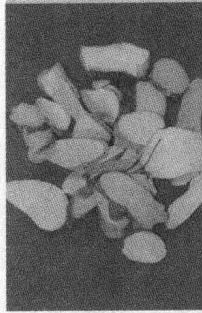
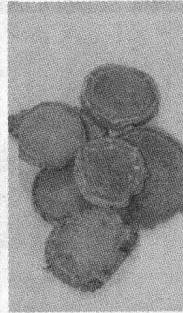
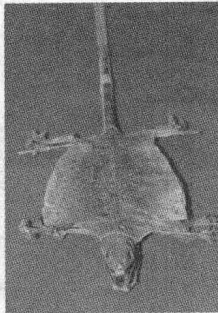
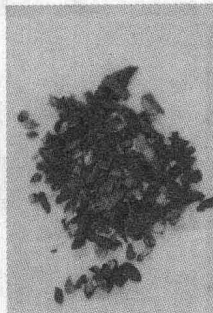
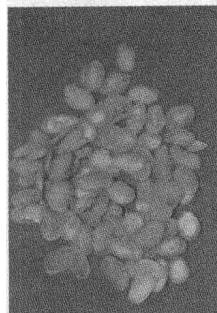
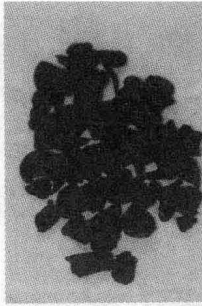
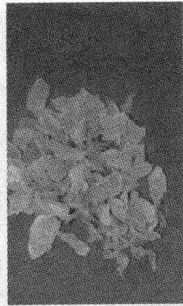
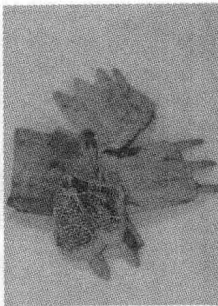
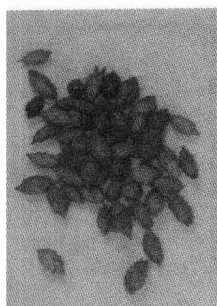
内外读者欢迎。

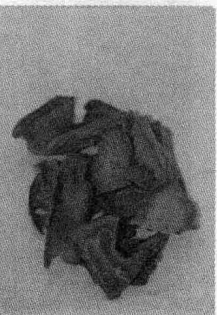
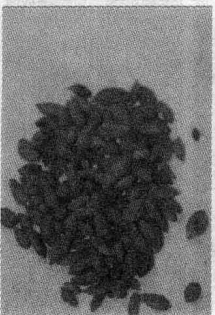
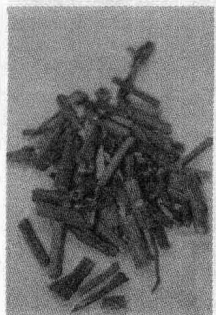
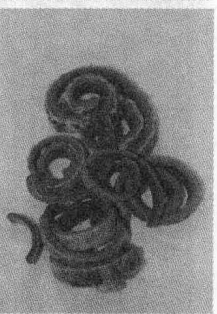
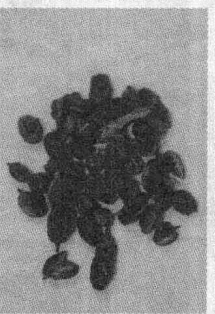
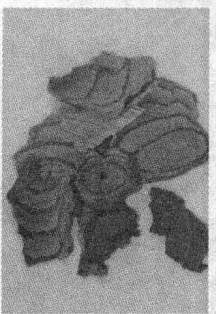
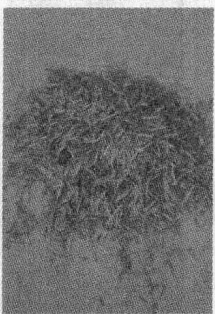
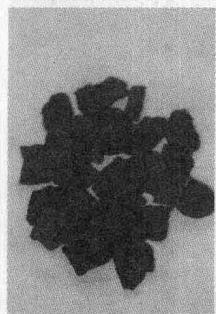
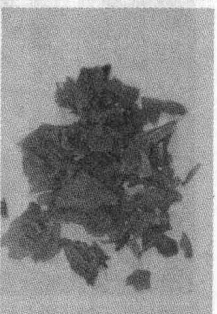
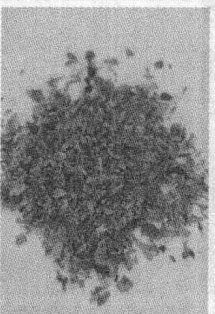
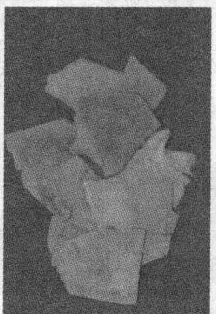
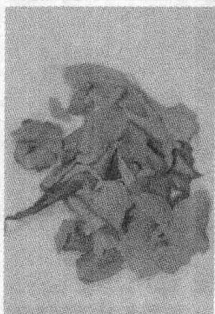
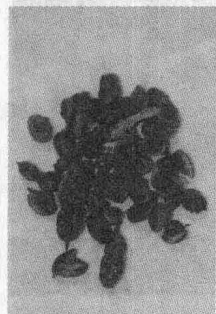
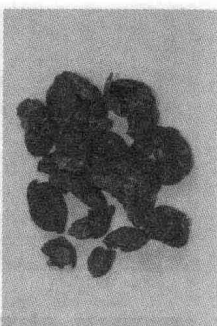
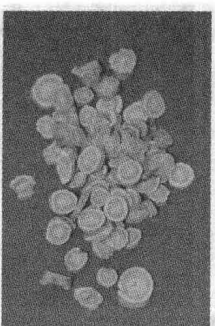
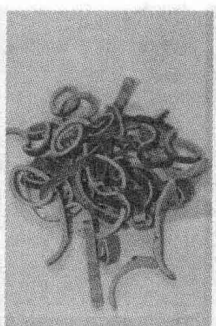
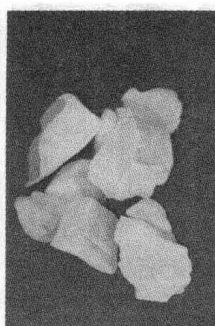
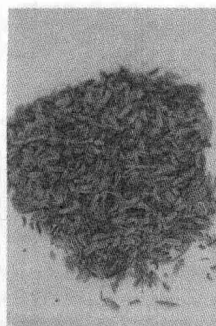
彭铭泉教授在发掘祖国食疗这一瑰宝的过程中，从众多古籍中精心研讨，撰写了300余部药膳专著，使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、大众化，为祖国创新了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

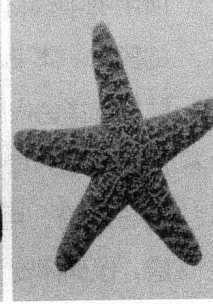
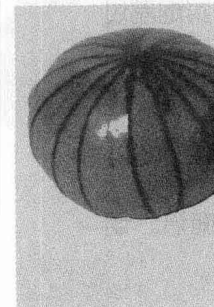
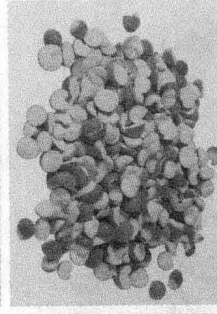
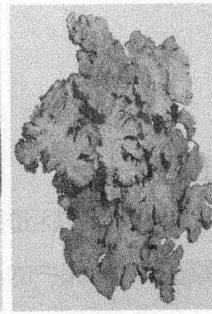
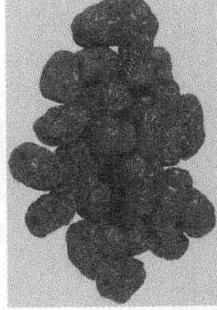
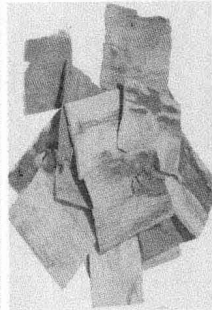
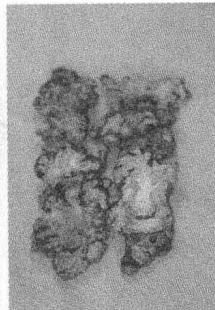
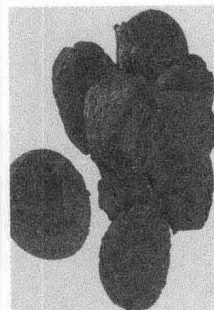
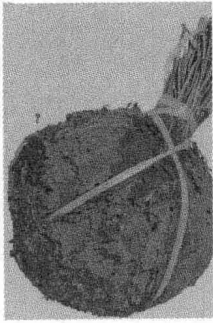
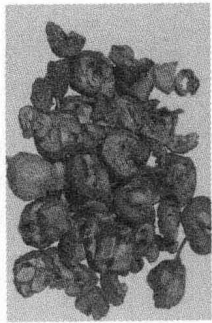
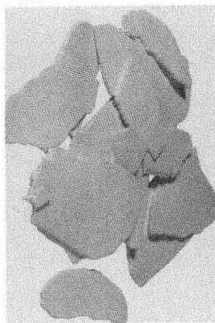
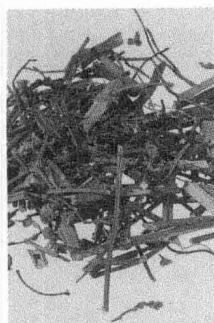
1983年，《解放军报》以《药膳学的开拓者彭铭泉》为题、1987年，《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题、1988年，《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题，介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗，创立中国药膳学的事迹。彭教授不仅著书立说，还把这些药膳理论用于临床实践，他于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期3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，应德国希里玛医院院长胡瑞德博士邀请，赴德国、法国等6国讲学2个月。同时，他还接收了国内和日本、美国、德国、马来西亚、韩国等共160余崇拜中国药膳的人为弟子，传授彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产，传播到世界各地。

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委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。









这里必须指出的是：

务必严格遵守《中华人民共和国野生动植物保护法》等有关法律法规，凡属国家明令保护的动、植物不得随意取食；所用的中药材，必须到正规药材、药品销售部门购买炮制过的药材。本书中涉及的国家保护的动植物药材，需征询专业医师选择替代品。

由于每个人身体各异，为辨证施治、辨证施膳，必须有医师指导施治、用膳等，无专业医师资格者不得擅自施治、用膳，以确保安全。







前言

我国早在二千多年以前,《黄帝内经》对人体所需营养物质,就有专门论述,书中说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而食之,以补精益气。”这说明了我们的祖先对人体所需物质,早已有明确认识。

古代药物与食物是分不开的。我国第一本药书《神农本草经》记载了许多治病与营养物质。如大枣、苡仁、山药、芝麻、莲米、核桃仁、龙眼、百合、蜂蜜……等。这些物质既是药物又是食物。食之使人充饥、治病,这就是“药食同源”。

药膳食疗源于古代。古代的医药学家,如张仲景、孙思邈、孟洗、忽思慧、李时珍、王孟英等,都对食疗有过论述,有的是专篇,有的是专书。唐代,孙思邈在《千金方》一书中,撰写了“食治门”。忽思慧著《饮膳正要》专书。

孙思邈在《千金方》中说:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”宋代,陈直在他的《养老奉亲书》中说:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食。”“贵不伤其脏腑也。”其实,哪里是老人厌于药啊,中青年、儿童也都厌于药的。

1980年10月1日,笔者任成都市中药材公司总经理时,率先开办了首

家“成都同仁堂药膳酒楼”。把家庭、宫廷食疗行为，变成现代药膳商品，供广大人民群众购买食用。现代药膳与古人称的药膳不同，古人讲的药膳是文言文，说的是做饭、熬药两个概念。现代药膳，是在中医药理论指导下，药、食结合，经认真炮制烹饪出色香味形，既能治病疗疾，又能保健强身的美味佳肴。因而，成都同仁堂药膳酒楼开张后，受到国内外顾客的好评。美、日、英、法、德等国客人在成都同仁堂药膳酒楼举行宴会后，都赞不绝口。

为了继承发扬我国神奇的药膳，特地编写了《中医如此神奇之食疗药膳》一书，以满足读者的需求。该书包括药膳概论及一般药膳食疗知识、药膳用药物、药膳用食物、常见疾病用药膳。如高血压、糖尿病、肾脏病、肝脏病、肠胃病、更年期综合征、肺脏病、孕产妇疾病、前列腺炎等药膳。每个药膳有配方、功效、制作方法，还有部分图片，读者一看就懂、就会做。该书既有古方，又有创新，深入浅出，理论联系实际，内容丰富多彩，图文并茂。相信该书将会成为您的朋友。

这里要特别指出的是：凡属国家保护的动植物不得随意取食。由于每人身体各有差异，为取得辨证施膳的效果，有医师指导更为安全。

编 者



前 言

壹 药膳学概论 1

第一节 什么是药膳 2

第二节 药膳的特点 2

一、辨证论治施膳 2

二、药膳是保养脾胃的佳品 4

三、重视药膳性味与五脏的

特定关系 4

四、药膳形是食品性是药品... 5

第三节 药膳学分类 6

一、按药膳研究方向分类 ... 6

（一）药膳配药学..... 6

（二）药膳炮制学..... 7

（三）药膳烹调学..... 7

（四）药膳管理学..... 7

二、按药膳治疗作用分类 ... 8

（一）保健强身类..... 8

（二）治疗疾病类..... 8

（三）抗衰老寿类..... 10

三、按药膳制作方法分类 ... 10

（一）炖..... 11

（二）焖..... 11

（三）煨..... 12

（四）蒸..... 13

（五）煮..... 15

（六）熬..... 16

（七）炒..... 16

（八）卤..... 17

（九）炸..... 17

（十）烧 20

（十一）煮粥..... 21

（十二）药酒 21

（十三）饮料..... 22

第四节 药膳对脏腑的治疗 23

一、药膳对心的治疗 23

二、药膳对肝的治疗 24

三、药膳对脾的治疗 25

四、药膳对肺的治疗 26

五、药膳对肾的治疗 26

六、药膳对胃的治疗 27

七、药膳对大小肠的治疗 ... 28

第五节 药物、食物性味对

五脏的关系 28

第六节 五宜五补与四季五补 33

一、五宜五补 33

二、四季五补 34

貳 药膳用原料 36

第一节 药膳常用药物 37

一、补气药 37

● 人参 37

● 西洋参 38

● 党参 39

● 太子参 40

● 五味子 40

● 黄芪 41

● 白术 43

● 山药 44

● 白扁豆 45

● 大枣 46

● 甘草 47

二、补血药 48

● 当归 48

● 鸡血藤 49

● 熟地 50

● 阿胶 50

● 何首乌 51

● 枸杞子 53

● 龙眼肉 54

● 桑椹 54

三、补阴药 56

● 北沙参 56

● 南沙参 57

● 麦冬 58

● 天冬 58

● 百合 59

● 玉竹 60

● 黄精 61

● 石斛 62

● 女贞子 62

● 旱莲草 63

● 龟胶 64

● 蛤蟆油 64

四、补阳药 65

● 鹿茸 65

● 鹿角胶 66

● 鹿鞭 67

● 海狗肾 67

● 黄狗肾 68

● 九香虫 69

● 海马 71

● 山茱萸 71

● 补骨脂 72

● 巴戟天	73	● 佩兰	89
● 淫羊藿	73	● 白豆蔻	90
● 仙茅	74	● 砂仁	90
● 杜仲	75	● 草豆蔻	91
● 锁阳	76	● 草果	92
● 肉苁蓉	76	七、消食药	93
● 沙苑子	77	● 鸡内金	93
● 菟丝子	78	● 建曲	94
● 续断	79	● 谷芽	94
● 狗脊	79	● 麦芽	95
● 骨碎补	80	● 山楂	95
● 冬虫夏草	82	● 隔山消	96
● 蛤蚧	82	八、理气药	98
● 紫河车	83	● 木香	98
● 雪莲花	84	● 陈皮	99
五、祛痰止咳药	84	● 香附子	100
● 川贝母	84	九、温里药	100
● 瓜蒌	85	● 附子	100
● 半夏	86	● 干姜	101
● 苦杏仁	86	● 肉桂	102
● 昆布	87	● 小茴香	103
六、芳香化湿药	88	● 丁香	104
● 藿香	88	● 高良姜	104