

汤水

养生

大众

“中国药膳学”创始人、

著名药膳专家彭铭泉教授主编

煲一锅好汤,喝出美丽和健康

藥膳

Popular
Medicinal
Soups



BOOK

廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



大众养生汤水

Popular Medicinal Soups

主 编：彭铭泉

执行主编：彭年东

编 委：彭铭泉

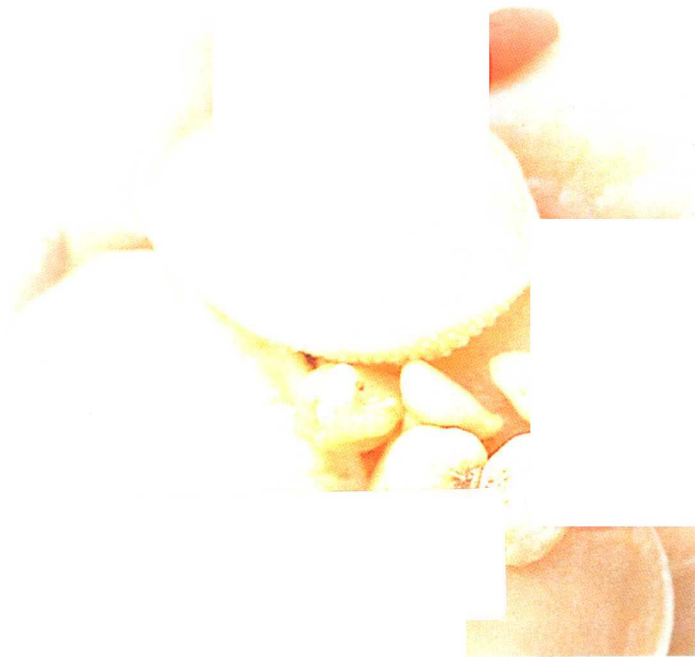
彭年东

彭 红 彭 斌

彭 莉 郑晓姝

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明



图书在版编目 (C I P) 数据

大众养生汤水/彭铭泉主编. -广州: 广东旅游出版社, 2006.10

ISBN 7-80653-766-X

I.大... II.彭... III.食物养生-汤菜-菜谱

IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第015845号

大众养生汤水

Popular Medicinal Soups



广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市龙华创艺路亿康工业园 B 座)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路30号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889 × 1194 毫米 32 开 4 印张 30 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

定价: 20.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

彭铭泉教授简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。本科毕业。中医药膳教授，主任药师，“中国药膳学”创始人，在国内外报刊上发表论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》(1999年)，320万字，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，并连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》(1984年)，荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社水云社出版的《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。广东经济出版社在出版其《中国药膳与食疗精粹系列》丛书时，称彭教授为中国药膳学鼻祖，通过精心打磨的药膳颇具针对性：“一书治一病”有特色；创新药膳配方；经过检验卓有成效。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他通过对有关古籍材料的大量研讨和精心提炼，使祖国医学中有关食疗的零星资料系统化、科学化、社会化和大众化。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、均专门介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅为中国药膳著书立说，而且把这些药膳理论用于临床实践。于1980年他创办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，解除了许多患者的疾苦，其中一些产品销往日本和香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应富山医科大学邀请，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。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家热爱中国药膳的140余人作为学员，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国独特而宝贵的知识，传播到世界各地，深受海外人士的好评。

联络地址：中国四川省成都市致民东路18号A栋0108号
邮政编码：610041

电话：028-85480962

传真：028-85480962

主页：<http://www.pmqys.com>

E-mail：pmq@pmqys.com

目录 CONTENTS

第一章 四季养生汤水

- | | |
|--------------|--------------|
| 08/ 洋参鲫鱼汤 | 16/ 薏苡仁百合鲫鱼汤 |
| 08/ 山药胡萝卜仔鸭汤 | 16/ 白扁豆鱼头豆腐汤 |
| 09/ 二冬鲈鱼汤 | 17/ 薏苡仁蹄筋汤 |
| 10/ 麦冬北沙参鹌鹑汤 | 18/ 沙参鲜藕鱿鱼汤 |
| 10/ 首乌羊肝汤 | 18/ 核桃荸荠仔鸭汤 |
| 11/ 玉竹百合鲜鱿汤 | 19/ 菊花党参生鱼汤 |
| 12/ 山楂瘦肉仔鸡汤 | 20/ 当归生姜羊肉汤 |
| 12/ 杞子泥鳅豆腐汤 | 21/ 玉竹百合兔肉汤 |
| 13/ 红枣黄精仔鸭汤 | 22/ 黑芝麻排骨汤 |
| 14/ 无花果鹌鹑汤 | 23/ 壮阳狗肉汤 |
| 14/ 川贝雪梨田螺汤 | 24/ 阿胶肥肠汤 |
| 15/ 赤豆兔肉汤 | 25/ 雪莲鹿筋汤 |

第二章 祛病调养汤水

- | | |
|--------------|--------------|
| 28/ 双仁甘薯汤 | 34/ 苋菜海蜇汤 |
| 28/ 藕汁二黄汤 | 35/ 仙茅羊肾汤 |
| 29/ 莲藕瓜蒌汤 | 36/ 雪里蕻紫菜海带汤 |
| 30/ 山药乳鸽汤 | 36/ 芥菜黑鱼汤 |
| 30/ 苡仁山药猪胰汤 | 37/ 桂枝当归羊肉汤 |
| 31/ 冬瓜皮鲤鱼汤 | 38/ 萝卜莲子瘦肉汤 |
| 32/ 马蹄猪肺汤 | 38/ 人参龙骨牛鞭汤 |
| 32/ 木瓜猪脚汤 | 39/ 巴戟锁阳猪尾汤 |
| 33/ 红杞鹿鞭鸡肉汤 | 40/ 巴戟牡蛎牛鞭汤 |
| 34/ 菜胆韭菜籽猪肚汤 | 40/ 枸杞甘草牛肚汤 |

- | | |
|--------------|-------------|
| 41/ 附子猪肾汤 | 43/ 麻仁母鸡汤 |
| 42/ 附子菟丝子狗肉汤 | 44/ 苁蓉龙骨乌鸡汤 |
| 42/ 雪莲鸡脚鹿筋汤 | 45/ 当归党参母鸡汤 |

第三章 清肝润肺汤水

- | | |
|--------------|-------------|
| 48/ 车前草郁金仔鸭汤 | 56/ 北沙参猪肘汤 |
| 48/ 赤小豆仔鸭汤 | 57/ 玉竹菠菜鸭肝汤 |
| 49/ 菜胆玉米须螺肉汤 | 58/ 百合鲜藕乌鸡汤 |
| 50/ 香附陈皮乳鸽汤 | 58/ 山楂番茄牛肉汤 |
| 50/ 猪苓田螺汤 | 59/ 沙参心肺汤 |
| 51/ 番茄墨鱼汤 | 60/ 红枣沙参白鸭汤 |
| 52/ 黄花淡菜汤 | 60/ 玉竹苡仁鸭汤 |
| 52/ 二冬葵菜汤 | 61/ 砂仁豆芽瘦肉汤 |
| 53/ 荸荠黑鱼汤 | 62/ 银耳猪肝汤 |
| 54/ 苡仁虾仁冬瓜汤 | 62/ 蘑菇红花汤 |
| 54/ 白芨羊肝汤 | 63/ 党参黄精猪肘汤 |
| 55/ 桑葚鸡肝汤 | 63/ 白果杏仁乌鸡汤 |
| 56/ 苡仁丹参猪蹄汤 | |

第四章 补肾健脾汤水

- | | |
|------------|-------------|
| 66/ 鹿鞭壮阳汤 | 68/ 冰糖银耳莲子汤 |
| 66/ 杞子核桃汤 | 69/ 芝麻核桃汤 |
| 67/ 桑葚芝麻羹汤 | 70/ 杜仲冬菇猪腰汤 |
| 68/ 百合黄鱼汤 | 70/ 核桃鸭子汤 |

目录 CONTENTS

- | | |
|--------------|-------------|
| 71/ 川贝雪梨汤 | 77/ 菟丝鸡蛋汤 |
| 72/ 苡仁山药鸡煲 | 78/ 芥菜百合汤 |
| 72/ 竹笋鸭肫汤 | 78/ 人参山药鳖鱼煲 |
| 73/ 冰糖杏仁燕窝汤 | 79/ 赤小豆生鱼汤 |
| 74/ 苡仁白糖汤 | 80/ 山药胡萝卜鸡汤 |
| 74/ 苡仁鸡汤 | 80/ 冰糖金钱草汤 |
| 75/ 川贝鲍鱼汤 | 81/ 西洋参鱼肚汤 |
| 76/ 生地猪尾汤 | 82/ 红枣苡仁鱼翅汤 |
| 76/ 核桃仁白术炖鱼肚 | 83/ 三鞭壮阳汤 |

第五章 滋阴养颜汤水

- | | |
|-------------|--------------|
| 86/ 蜂蜜银耳汤 | 95/ 白芷花生炖鱼头 |
| 86/ 山药松茸汤 | 96/ 菊花鱼片汤 |
| 87/ 虫草燕窝汤 | 96/ 菊花白菜竹荪汤 |
| 88/ 党参竹荪汤 | 97/ 白芍墨鱼汤 |
| 88/ 石斛黄豆汤 | 98/ 洋参乌鸡汤 |
| 89/ 白术鱼头汤 | 98/ 高丽参鹌鹑汤 |
| 90/ 大枣豌豆汤 | 99/ 银耳肉片汤 |
| 90/ 山药青豆汤 | 100/ 茯苓猪尾汤 |
| 91/ 党参白鹅汤 | 100/ 珍珠乌鸡雪莲汤 |
| 92/ 白参白鸽汤 | 101/ 洋参燕窝汤 |
| 92/ 二白银耳汤 | 102/ 蜂蜜雪梨汤 |
| 93/ 白果羊肉汤 | 102/ 赤小豆黑鱼汤 |
| 94/ 白果老龟汤 | 103/ 苡仁炖猪蹄汤 |
| 94/ 茯苓萝卜羊肉汤 | |

第六章 孕产妇营养汤水

- | | |
|--------------|---------------|
| 106/ 龙马鱼翅汤 | 115/ 砂仁炖大虾 |
| 106/ 杞子鸡汤 | 116/ 菟丝乌鸡汤 |
| 107/ 木香陈皮鸡汤 | 116/ 沙参猪肺汤 |
| 108/ 黄芪猴头菌汤 | 117/ 核桃炖虾仁 |
| 108/ 黑豆红糖汤 | 118/ 党参砂仁炖仔鸭 |
| 109/ 当归炖鲍翅 | 118/ 太子参杞子炖冰糖 |
| 110/ 参芪鸡汤 | 119/ 菊花茯神猪肉汤 |
| 110/ 莲子鸡肉炖鲍鱼 | 120/ 枸杞核桃炖仔鸡 |
| 111/ 太子参炖猪腰 | 121/ 归芪猪蹄汤 |
| 112/ 首乌炖肝腰 | 122/ 归芪鸡汤 |
| 112/ 赤小豆鲫鱼汤 | 123/ 党参砂仁炖鱼翅 |
| 113/ 桑螵蛸炖猪腰 | 124/ 菊花茯苓炖生鱼 |
| 114/ 荸荠炖带子 | 125/ 八宝鸡汤 |
| 114/ 冬瓜皮鲤鱼汤 | |

我国古代有“四季五补”理论。按季节分为春、夏、秋、冬，但由于季节较长的是夏天，故在夏天至秋天之间划出长夏这一时节，从而就有了四季五补之说。

具体说，木、火、土、金、水就是春、夏、长夏、秋、冬的季节，这样就形成了四季五补与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。古人用这一理论指导人们膳食的原则。

元代，忽思慧写的《饮膳正要》一书中说：“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽(绿豆)以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。秋气燥，宜食麻(芝麻)，以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。冬气寒，宜食黍，以热性活其寒，禁热饮食，温灸衣服”忽思慧对于春、夏、秋、冬四季所宜食用的食物讲得十分清楚，为四季五补理论奠定了基础，对指导我们食用药膳养生汤水有重要意义。

由于不同季节，人们服用药膳养生汤水也不相同。春天，气候温和，万物生长向上，五脏属肝，应以肝主疏泄为主，需要补肝，称为升补，适宜食用“首乌羊肝汤”、“山楂瘦肉仔鸡汤”等；夏季，气候炎热，人体喜凉，五脏属心，需要清补，适宜“无花果鹌鹑汤”、“玉竹百合兔肉汤”等；长夏，五脏属脾，需要淡补，适宜食用“赤豆兔肉汤”等；秋季，气候凉爽，五脏属肺，需要平补，适宜食用“核桃荸荠仔鸭汤”等；冬季，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，需要滋补，适宜食用“当归生姜羊肉汤”、“壮阳狗肉汤”等。



All-Season Soups & Tonics

四季养生

第一章

汤水

洋参鲫鱼汤



西洋参

- 【配方】**
- | | |
|-------------|------------|
| 西洋参·····10克 | 鸡精·····10克 |
| 鲫鱼·····500克 | 盐·····5克 |
| 番茄·····100克 | 胡椒粉·····4克 |
| 棒骨汤··3000克 | 味精·····5克 |
| 鸡油·····30克 | |

- 【制作】**
1. 将鲫鱼宰杀后，除去鳞、鳃及肠杂。
 2. 西洋参润透，切薄片。将西洋参片放入煲内，加入番茄片、棒骨汤、鸡油，置武火上烧沸，再用文火煮30分钟后，下入鲫鱼煮熟后加入盐、味精、鸡精、胡椒粉即成。
- 【功效】** 益气生津、滋补气血。适用于气血阴虚所致口干口渴、乏力等症。

山药胡萝卜仔鸭汤

- 【配方】**
- | | |
|------------|------------|
| 山药·····30克 | 棒骨汤··3000克 |
| 仔鸭·····1只 | 胡萝卜···200克 |
| 盐·····5克 | 料酒·····10克 |
| 鸡精·····3克 | 姜·····10克 |
| 葱·····10克 | 胡椒粉·····4克 |

- 【制作】**
1. 将山药洗净，浸泡24小时，切薄片；胡萝卜去皮，切2厘米宽、4厘米长的片；仔鸭宰杀后去毛桩、内脏及爪，切成5厘米见方的块；姜拍松，葱切段。
 2. 将仔鸭、山药、胡萝卜、姜、葱、棒骨汤、料酒放入砂锅内，盖上盖，置武火上烧沸后，改用文火炖60分钟后加入盐、鸡精、胡椒粉即成。
- 【功效】** 补脾胃，益气血。适用于脾胃虚弱、气血两亏、面色萎黄等症。

二冬鲈鱼汤

【配方】 天冬 20克 麦冬 20克 鲈鱼 1条
料酒 5克 盐 5克 味精 3克
姜 10克 葱 15克 胡椒粉 3克

【制作】 1. 将鲈鱼宰杀后，去鳞、鳃及肠杂；麦冬洗净，去心梗；天冬洗净，顺切薄片；姜拍松，葱切段。
2. 将天冬、麦冬、姜、葱、料酒同放在砂锅内，加适量水置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，加入鲈鱼，鲈鱼肉熟后加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

【功效】 滋阴清热、润肺生津。适用于阴虚发热、咳嗽吐血、肺癆、消痈、消渴、便秘、咽喉肿痛等症。



麦冬北沙参鹌鹑汤

- 【配方】 麦冬……20克 胡椒粉……3克
北沙参……20克 葱……10克
鹌鹑……500克 料酒……15克
姜……10克 味精……5克
盐……5克 棒骨汤……适量



麦冬

- 【制作】 1.将鹌鹑宰杀后，去毛桩、内脏及爪；北沙参洗净，切3厘米长的段；麦冬洗净，去心；姜拍松，葱切段。
2.将鹌鹑、麦冬、北沙参、姜、葱、料酒同放煲内，加入棒骨汤，置武火上烧沸，再用文火煲25分钟，加入盐、味精、胡椒粉调味即成。

【功效】 补五脏、祛湿热。适用于泻痢痞积、湿痹、肺热等症。

首乌羊肝汤

- 【配方】 何首乌……20克 羊肝……500克
料酒……5克 姜……20克
葱……5克 盐……5克
味精……3克 胡椒粉……3克
鸡油……20克 棒骨汤……适量



何首乌

- 【制作】 1.将羊肝洗净，切成3厘米、宽4厘米长的片；何首乌润透，切薄片；姜拍松，葱切段。
2.将棒骨汤、姜、葱、何首乌放入煲内，加入料酒，置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，加入盐、味精、鸡油、胡椒粉、羊肝，煮熟即成。

【功效】 益血，补肝，明目。适用于血虚、面色萎黄、身体羸弱等症。

玉竹百合鲜鱿汤

【配方】 玉竹…… 20克 料酒 …… 15克 盐 …… 5克
百合…… 20克 姜 …… 10克 味精 …… 5克
鲜鱿鱼… 500克 葱 …… 5克 胡椒粉 …… 3克

【制作】 1.将鱿鱼洗净，切4厘米见方的块；玉竹、百合洗净，玉竹切4厘米长的段；姜拍松，葱切段。
2.将玉竹、百合、姜、葱、料酒放入煲内，加适量水置武火上烧沸，再用文火煲20分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鲜鱿鱼，煮熟即成。

【功效】 养阴润燥、清心安神。适用于热病阴伤、阴虚久咳、虚烦惊悸等症。



山楂瘦肉仔鸡汤

- 【配方】 山楂……100克 猪瘦肉…2500克
仔鸡肉…500克 棒骨汤…2500克
鸡精……适量 味精……5克
盐………适量



山楂

- 【制作】 1.将猪瘦肉洗净，切4厘米见方的块；鸡肉洗净，氽去血水；山楂去杂质，洗净。
2.将猪瘦肉、仔鸡肉、山楂同放入砂锅内，加入棒骨汤，煮50分钟后，加盐、鸡精、味精调味即成。

- 【功效】 滋阴润燥，化食消积。适用于脾虚积滞、高血压、高血脂等症。

杞子泥鳅豆腐汤

- 【配方】 枸杞子……20克 味精………3克
泥鳅………250克 姜………5克
盐………10克 葱………10克
豆腐………250克 胡椒粉……3克
料酒………5克 棒骨汤…3000克



枸杞子

- 【制作】 1.将枸杞子洗净，去果柄、黑子及杂质；泥鳅宰杀，去头及肠杂，洗净；豆腐洗净，切6厘米长、3厘米宽、2厘米厚的块；姜拍松，葱切花。
2.将枸杞子、泥鳅、豆腐、料酒、盐、味精、姜、葱、胡椒粉、棒骨汤同放煲内，煮熟即成。

- 【功效】 滋阴、补肾、明目。适用于夏季烦渴、热病伤阴等症。

红枣黄精仔鸭汤

【配方】 红枣····· 6个 料酒····· 15克 姜····· 10克
黄精····· 20克 盐····· 5克 葱····· 15克
仔鸭····· 1只 味精····· 3克 胡椒粉····· 3克
棒骨汤····· 适量

【制作】 1.将仔鸭宰杀后去毛桩、内脏及爪；红枣洗净，去核；黄精润透切片；姜拍松，葱切段。
2.将仔鸭、姜、葱、黄精、红枣、料酒、棒骨汤同放煲内，置武火上烧沸，再用文火炖45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】 补中益气，滋阴润心肺，强筋骨。适用于体虚乏力、心悸气短、肺燥干咳、糖尿病患者。



无花果鹌鹑汤



无花果

- 【配方】**
- | | |
|------------|---------|
| 无花果……30克 | 鹌鹑……2只 |
| 料酒……5克 | 姜……10克 |
| 葱……5克 | 盐……10克 |
| 棒骨汤……2000克 | 胡椒粉……3克 |
| 味精……3克 | |

- 【制作】**
1. 将鹌鹑宰杀后，去毛桩、内脏及爪；无花果洗净；姜拍松，葱切段。
 2. 将鹌鹑、无花果、姜、葱、料酒同放煲内，加入棒骨汤，置武火上烧沸，再用文火煮45分钟，加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

- 【功效】** 补五脏、清热、开胃。适用于五脏虚弱、消化不良、便秘等症。

川贝雪梨田螺汤



贝母

- 【配方】**
- | | |
|-----------|------------|
| 田螺肉……300克 | 葱……5克 |
| 川贝母……10克 | 料酒……10克 |
| 雪梨……2个 | 盐……5克 |
| 胡椒粉……3克 | 味精……5克 |
| 姜……5克 | 棒骨汤……2000克 |

- 【制作】**
1. 将田螺肉洗净，切片；雪梨去皮，切块；川贝母洗净润透；姜拍松，葱切段。
 2. 将田螺、川贝母、雪梨、姜、葱、料酒放入煲内，加入棒骨汤，置武火烧沸，再用文火煲35分钟，加入盐、味精、胡椒粉调味即成。

- 【功效】** 清热利水、润肺止咳。适用于肺热咳嗽、眼目赤痛、大小便不利等症。