

健康
厨房



彭铭泉 主编

白领减压

药膳



健康
厨房



白领减压 药膳

彭铭泉 主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领减压药膳 / 彭铭泉主编. —北京: 农村读物出版社,
2007.12

(健康厨房)

ISBN 978-7-5048-5064-5

I. 白… 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 (2007) 第 161497 号

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

副 主 编 李 伟 (佩玮) 谭春燕 (琬荻)

编 委 彭铭泉 彭年东 张素华 彭 斌 彭 莉

刘 尉 谭春燕 李 伟 郑晓姝 侯 坤

王素明 陈亚丁 侯雨灵 彭 红 卫小炜

菜肴制作 彭铭泉 李 伟 谭春燕 张素华

摄 影 马谊东

责任编辑 李文宾 赵 勤

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 3.5

字 数 60 千

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~6 000 册

定 价 16.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

作者简介

彭铭泉

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，是中国药膳学的创始人。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，出版100余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》，为国家'85重点图书（1999）；《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，并连同其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《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）、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）等，均成为畅销图书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他对众多古籍精心研究，撰写了许多药膳专著，使祖国医学中的食疗资料系统化、科学化、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资源，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年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的赞赏；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，解除了许多病人的痛苦，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，赴日本进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，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，国内及日本、美国、韩国等十多个国家共有140余人拜彭铭泉教授为师，学习彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产，传播到世界各地。

彭铭泉教授还担任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。



目 录

概 述	5
一、白领减压常用药膳	7
1. 常用菜肴类药膳	7
人参炒鸡片	7
人参炖乌鸡	8
山药烧鸡块	9
党参蒸鹌鹑	10
西洋参炒鹌鹑	11
党参蒸乳鸽	12
西洋参炒肉	13
山药烧兔肉	14
党参蒸鳝段	15
黄精烧兔肉	16
2. 常用煲类药膳	17
霸王别姬煲	17
归芪鸡煲	18
洋参土鸡煲	19
黄精乌鸡煲	20
龙马童子鸡煲	21
沙参鸡煲	22
天冬土鸡煲	23
麦冬乌鸡煲	24
二冬土鸡煲	25
玉竹乌鸡煲	26
3. 常用粥类药膳	27
人参粥	27
山药粥	27
茯苓粥	28
党参粥	28
大枣粥	29
枸杞粥	29
核桃粥	30
黄精粥	30
首乌粥	31
山茱萸粥	31
4. 常用面点类药膳	32
灵芝面	32
茯苓面	33
山药面	34
人参菠菜饺	35
人参汤圆	36
洋参饺子	37
红杞珍珠圆子	38
菟丝子饼	39
茯苓饼	40
三仙糕	40
5. 常用汤羹类药膳	41
银耳羹	41
燕窝羹	42
莲子羹	43
藕粉羹	44
大枣莲子汤	45
人参乌鸡汤	46
人参乳鸽汤	47
洋参乳鸽汤	48
党参乳鸽汤	49
党参竹荪汤	50
6. 常用饮品类药膳	51
人参饮	51
西洋参饮	51
党参饮	52
太子参饮	52
黄精饮	53
大枣饮	53
蜂蜜饮	54
蜂乳饮	54
冬虫夏草饮	55
枸杞饮	55
二、药膳常用基本汤料的制作	56

概述

随着社会的不断发展,白领工作者由于工作紧张,往往不能劳逸结合。有时要工作至深夜,造成睡眠不足;有人因疲劳过度而头昏眼花;有人由于饮食不规律,吃出了许多的毛病。2000年,据世界卫生组织宣布,全世界因营养过剩而死亡的人数,首次超过了因营养不良而死亡的人数。

2002年8~12月,卫生部、科技部和国家统计局开展的“中国居民营养品与健康状况调查”显示,与饮食相关的高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病等发病率逐年上升,患者年龄段下降。一些人才、精英由于过劳而英年早逝。所以,白领工作者要多为自己的健康着想、为自己的家庭负责啊!

为有效地缓解白领工作人群的压力,本书根据白领人群的饮食习惯,充分利用我国丰富的中药材资源,

根据我国中医药学古籍和所搜集到的民间药膳中的减压偏方、验方,整理出一套白领减压药膳,以满足广大白领人群的实际需求。内容包括:常用菜肴类药膳、常用煲类药膳、常用粥类药膳、常用面点药膳、常用汤羹类药膳、常用饮品



类药膳。每个药膳又有原料、制作、功效、适应证、选购与保存、温馨提示等内容。读者只要按照书中的内容操作，就可为自己和家人烹制出既减压又可口的膳食。

本书详细阐述了白领减压药膳的特点、白领减压药膳所用的药物与食物等方面的知识。书中所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个配方都根据药食的性味、功能与特点进行科学配伍；每个菜品、汤羹，既介绍了配方、功效与应用，又介绍了制作方法。这些药膳中所用的药物在中药店里均可买到，所用辅料如肉类、海产品等，在农贸市场、超市中也易于购得，而自制方法一看就懂。本书知识与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，是一本推广白领食疗药膳的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。

这里特别要指出的是：凡属国家明令保护的动、植物，不得随意取食。由于每个人的身体情况不同，食用药膳应有医师指导，这样更为安全，也利于辨证施膳。

本书适用于白领工作者、一般家庭成员、医务人员、厨师和药膳爱好者阅读。



一、白领减压常用药膳

1

常用菜肴类药膳

人参炒鸡片



【原料】鲜人参 15 克，鸡脯肉 300 克，黑木耳 30 克，莴苣 50 克，料酒 10 克，姜 5 克，葱 10 克，食盐 3 克，鸡精 3 克，植物油 35 克。

【制作】(1) 将鲜人参洗净，切片；鸡脯肉切片；黑木耳泡发，去蒂，撕成瓣状；莴苣去皮，切片；姜切片，葱切段。

(2) 将锅置武火上，加入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香；下入鸡片、人参片，再下入鲜人参片，炒熟，加入盐、鸡精即成。

【功效】大补元气，补脾益肺。

【适应证】适用于气虚欲脱、脾气不足、肺气亏虚、津伤口渴、消渴、心神不安、失眠、多梦、惊悸、健忘等症。

【选购与保存】选购人参时，身干、无霉变、虫蛀、有浓郁香气、味甘者为佳。可放阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品对白领有减压作用。
- (2) 可佐餐，每 10 天为一个疗程。
- (3) 阴虚火旺者忌服。

人参炖乌鸡



【原 料】人参15克，乌鸡1只，香菇50克，料酒10克，姜5克，葱10克，食盐4克，胡椒粉3克，鸡精3克。

【制 作】(1) 将鲜人参洗净，切片；乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。
(2) 将人参、乌鸡、料酒、姜、葱同放炖锅内，加入清水2800毫升，锅置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、鸡精、胡椒粉即成。

【功 效】滋阴，补气，补血。

【适应证】适用于气血虚损、工作紧张、压力过大、津伤口渴、消渴、心神不安、失眠多梦、惊悸、健忘等症。

【选购与保存】选购人参以身干、无霉变、无虫蛀、有浓郁香气、味甘者为佳。可放阴凉干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品对白领人群有减压作用，尚有补气血功效。
- (2) 可佐餐，每10天为一个疗程。
- (3) 感冒者忌服。

山药烧鸡块



【原 料】鲜山药 150 克，鸡肉 300 克，莴苣 50 克，料酒 10 克，姜 5 克，葱 10 克，食盐 3 克，鸡精 3 克，植物油 35 克，白糖和生抽、老抽酱油各适量。

【制 作】(1) 将鲜山药洗净，去皮，切成 3 厘米见方的块；鸡肉洗净，切成 2 厘米见方的块；莴苣去皮，切成 3 厘米见方的块；姜切片，葱切段。

(2) 将锅置武火上，加入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入鸡块，炒变色，加入白糖、料酒、生抽、老抽，然后加入山药、莴苣，加入清汤，烧熟，加入盐、鸡精即成。

【功 效】健脾胃，补气血。

【适应证】适用于脾胃虚损、工作紧张、压力过大、心神不安、失眠多梦、惊悸、健忘等症。

【选购与保存】选购鲜山药时，以条直而粗、肉白者为佳。可放阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品有强壮作用，对白领尤宜。
- (2) 可佐餐，每 10 天为一个疗程。
- (3) 四季均可食用。

党参蒸鹌鹑



【原 料】党参20克，鹌鹑2只，料酒10克，姜5克，葱10克，食盐3克，鸡精3克，胡椒粉2克。

【制 作】(1) 将党参洗净，切成4厘米长的段；鹌鹑宰杀后去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。

(2) 将鹌鹑放入盆内，加入盐、鸡精、姜、葱、料酒腌制30分钟，放入蒸盆内，加入清汤800毫升，置武火大气蒸笼内蒸35分钟即成。

【功 效】补中益气，生津养血。

【适应证】适用于脾胃虚弱、工作紧张、压力过大、中气不足、体倦无力、心神不安、失眠多梦等症。

【选购与保存】选购党参时，以根条粗壮、根皮宽松、有横纹、质柔润、味甘者为佳。本品易受潮、霉变、虫蛀，宜放入防潮木箱内，置阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品有强壮作用，对白领尤宜。
- (2) 可佐餐，每10天为一个疗程。
- (3) 四季均可食用。

西洋参炒鹤鹑



【原料】西洋参6克，鹤鹑2只，黑木耳30克，莴苣50克，料酒10克，姜5克，葱10克，食盐3克，鸡精3克，植物油35克。

【制作】(1) 将西洋参洗净，切片；鹤鹑肉切3厘米见方的块；黑木耳泡发，去蒂，撕成瓣状；莴苣去皮，切片；姜切片，葱切段。

(2) 将锅置武火上，加入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入鹤鹑、西洋参片，炒变色，下入料酒、黑木耳、莴苣片，炒熟，加入盐、鸡精即成。

【功效】益气生津，润肺清热，减轻心理压力。

【适应证】适用于气阴虚所致少气、肺气亏虚、津伤口渴、消渴、心神不安、失眠多梦、惊悸、健忘等症。

【选购与保存】选购西洋参以断面灰白色、无裂隙、有紧密环纹、味甘微苦、无破皮、无霉变、无虫蛀者为佳。可放阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品对白领有减压作用。
- (2) 可佐餐，每10天为一个疗程。
- (3) 有实邪者忌服。

党参蒸乳鸽



【原 料】党参15克，乳鸽1只，香菇50克，料酒10克，姜5克，葱10克，食盐4克，胡椒粉3克，鸡精3克。

【制 作】(1) 将党参洗净，切成4厘米长的段；乳鸽宰杀后去毛、内脏及爪；姜切片，葱切段。

(2) 将乳鸽放入盆内，加入盐、鸡精、姜、葱、料酒腌制30分钟，放入蒸盆内，放上党参，置武火大气蒸笼内蒸35分钟即成。

【功 效】补中益气，生津养血。

【适应证】适用于脾胃虚弱、工作紧张、压力过大、中气不足、体倦无力、心神不安、失眠多梦等症。

【选购与保存】选购党参时，以根条粗壮、根皮宽松、有横纹、质柔润、味甘者为佳。本品易受潮、霉变、虫蛀，宜放入防潮木箱内，置阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品有强壮作用，对白领尤宜。
- (2) 可佐餐，每10天为一个疗程。
- (3) 四季均可食用。

西洋参炒肉



【原 料】西洋参6克，猪瘦肉300克，黑木耳30克，莴苣50克，料酒10克，姜5克，食盐3克，鸡精3克，水淀粉15克，植物油35克。

【制 作】(1) 将西洋参洗净，润透，切片；猪瘦肉洗净，切成薄片，用水淀粉抓匀；姜切片，葱切段。

(2) 锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；再下入猪瘦肉片，炒变色，下入料酒、黑木耳、莴苣，炒熟，加入盐、鸡精即成。

【功 效】益气生津、润肺清热。

【适应证】适用于气阴虚所致少气、口干、口渴、乏力等症。

【选购与保存】选购西洋参以环纹密、无霉变、无虫蛀、有浓郁香气、味甘者为佳。可放阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

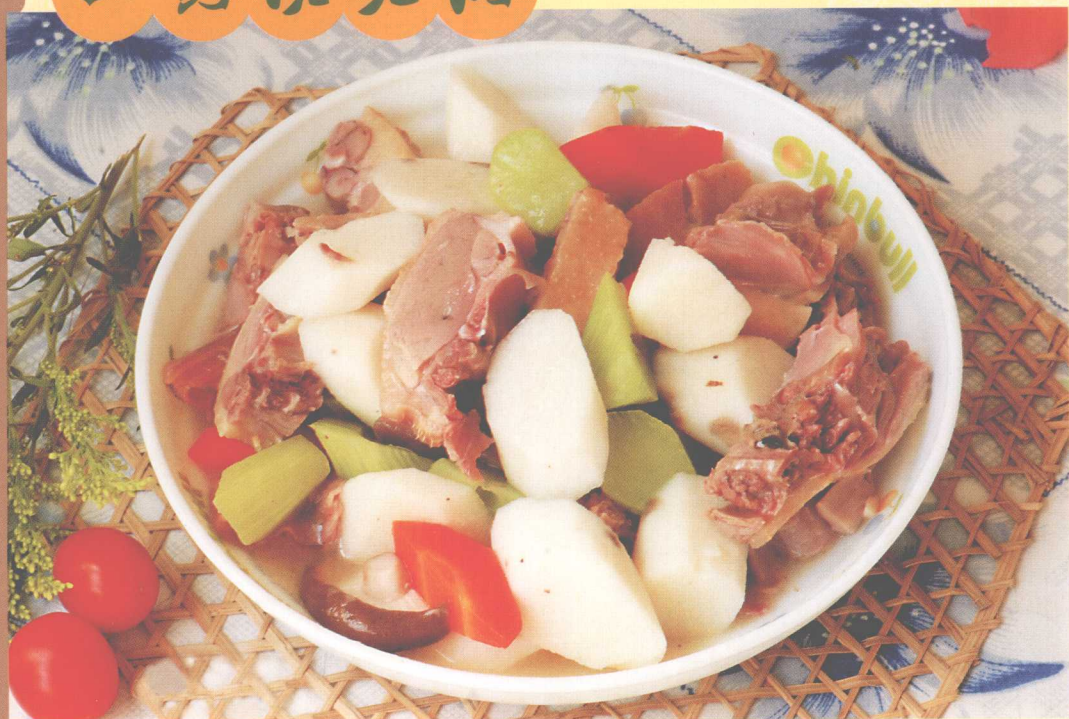
温馨提示

(1) 本品对白领有减压作用，尚有补益气血功效。

(2) 可佐餐，每10天为一个疗程。

(3) 有实邪者忌服。

山药烧兔肉



【原料】鲜山药 150 克，兔肉 300 克，茼蒿 50 克，料酒 10 克，姜 5 克，葱 10 克，食盐 3 克，鸡精 3 克，植物油 35 克。

【制作】(1) 将鲜山药洗净，去皮，切成 3 厘米见方的块；兔肉洗净，切成 3 厘米见方的块；茼蒿去皮，切成 3 厘米见方的块；姜切片，葱切段。

(2) 将锅置武火上，加入植物油，烧六成热时，下入姜、葱爆香；下入兔肉块，炒变色，加入料酒，然后加入山药、茼蒿、清汤，烧熟，加入盐、鸡精即成。

【功效】健脾胃，补气血，减轻心理压力。

【适应证】适用于脾胃虚损、工作紧张、压力过大等症。

【选购与保存】选购鲜山药时，以条直而粗、肉白者为佳。可放阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品有强壮作用，对白领尤宜。
- (2) 可佐餐，每 10 天为一个疗程。
- (3) 四季均可食用。

党参蒸鳙段



【原 料】党参 20 克，鳙段 300 克，料酒 10 克，姜 5 克，葱 10 克，食盐 3 克，鸡精 3 克，胡椒粉 2 克。

【制 作】(1) 将党参洗净，切成 4 厘米长的段；鳙鱼宰杀后去骨及内脏，切成 4 厘米长的段；姜切片，葱切段。

(2) 将鳙鱼段放入盆内，加入盐、鸡精、姜、葱、料酒腌制 30 分钟，放入蒸盆内，加入清汤少许，置武火大气蒸笼内蒸 15 分钟即成。

【功 效】补中益气，生津养血。

【适应证】适用于脾胃虚弱、工作紧张、压力过大、中气不足、体倦无力、心神不安、失眠多梦等症。

【选购与保存】选购鲜党参时，以条直而粗、无霉变、无虫蛀、身干者为佳。可放阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品有补益气血作用，对白领尤宜。
- (2) 可佐餐，每 10 天为一个疗程。
- (3) 四季均可食用。

黄精烧兔肉



【原料】黄精 20 克，兔肉 300 克，莴苣 50 克，料酒 10 克，姜 5 克，葱 10 克，食盐 3 克，鸡精 3 克，植物油 35 克。

【制作】(1) 将黄精润透，洗净，切成 3 厘米见方的块；兔肉洗净，切成 3 厘米见方的块；莴苣去皮，切成 3 厘米见方的块；姜切片，葱切段。

(2) 将锅置武火上，加入植物油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香；下入兔肉块，炒变色，下入黄精，加入料酒，然后加入莴苣、清汤，烧熟，加入盐、鸡精即成。

【功效】润肺养阴，补脾益气，减缓压力。

【适应证】适用于脾肺虚损、头昏、肺癆咳血、工作紧张、压力过大等症。

【选购与保存】选购黄精时，以鸡头或姜形、节部隆起有环纹、断面色黄略透明、干燥者为佳。可放阴凉、干燥、通风处保存；也可放冰箱内冷藏。

温馨提示

- (1) 本品有强壮作用，对白领尤宜。
- (2) 可佐餐，每 10 天为一个疗程。
- (3) 中寒泻泄者不可食用。