

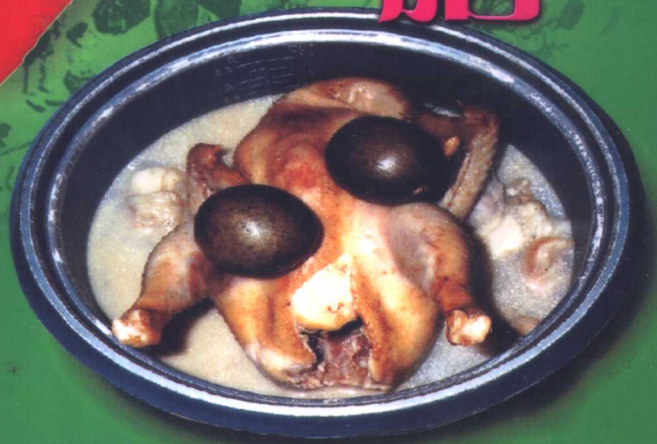
SIJI YANGSHENG YAOSHAN

彭铭泉 主编

实用中国药膳丛书

四季养生药膳

SHIYONG ZHONGGUO YAOSHAN CONGSHU



成都时代出版社

四季养生药膳

主 编 彭铭泉

副主编 陈述坤

编 者 彭铭泉 陈述坤 赖得辉
彭斌 侯坤 彭莉 彭红
彭年东

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季养生药膳/彭铭泉主编. —成都:成都时代出版社 2003
(实用中国药膳丛书)

ISBN 7-80548-816-9

I. 四... II. 彭... III. 食物养生—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000162 号

责任编辑:龚爱萍

策 划:陶启君

封面设计:席维中

版式设计:

责任校对:蒋雪梅

·实用中国药膳丛书·

四季养生药膳

彭铭泉 主编

成都时代出版社发行

(成都市庆云南街 19 号 邮编:610017)

新华书店经销 成都金星彩色印务有限责任公司印刷

850mm×1168mm 32 开 9.125 印张 190 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-80548-816-9/R·1 定价:14.80 元

电话:(028)86619530(综合类) 86613762(棋牌类) 86615250(发行部)

作者简介

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。大学文化,中医药膳教授。他从1980年开始从事中国药膳科研工作,在国内外有关报刊上发表药膳论文三百余篇,并出版药膳专著三十余部,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》,系国家“八五”重点图书;《中国药膳大全》获“四川省优秀科普作品”一等奖;《中国药膳学》获四川省人民政府重大科技成果奖。这些作品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》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)、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》等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了我国食疗这一瑰宝,他对众多中医古籍精心研究,撰写了不少药膳专著,使我国中医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、大众化,填补了中医学的一个空白。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,于1980年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、枸杞酒等,解除了许多病人的痛苦,一些产品还远销日本,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富士山医科大学邀请,赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动;1992年,又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,他还接收了日本、韩国、美国等十多个国家崇拜中国药膳的人为弟子,传授中国彭氏药膳的制作方法,把中国药膳这一宝贵文化遗产,传播到世界各地,此举深受海外人士的好评。

彭铭泉教授现任中国药膳研究会常务理事、中国中医药学会药膳专业委员会顾问、中国保健食品协会顾问、四川省药膳协会副会长、中国药膳学会成都分会主任委员、成都大学药膳专业客座教授。

序

药膳为食疗的一种。自古即有食医、疫医、疡医和兽医四医并称,而食医为之首。当时食医仅为宫廷安排膳食之需。今能普及于平民百姓,这也是既有继承,又有创新之举。

近代药膳专家彭铭泉教授,把药膳理论与临床实践相结合,不仅国内独创,而且名扬海外,在韩国、日本、东南亚以及我国港澳台地区也享有很高的声誉。

这次彭铭泉教授又以科普读物形式写成新著《实用中国药膳丛书》,有《高血压心脑血管病药膳》《糖尿病药膳》《肝·肺·癌病药膳》《性功能保健药膳》《药膳酒泡制法》和《四季养生药膳》,皆通俗易懂,易学易做。连贯起来具有系统性,分别单行具有独特性,是一套完整的不可多得的养身保健丛书。

我与彭铭泉教授相识三十余年,对其钻研精神深为钦佩,其实践精神更胜我一筹。一日,我出差成都,打开电视正看到他在讲四季养身药膳,讲解清楚,通俗易懂,人人皆可按图索骥,若如法炮制,便可养身保健。

我曾为彭教授之专著题词曰:“药膳防病于未然,疗疾起于沉疴。”确为肺腑之言也。

中国中医研究院研究员
北京中医药大学名誉教授
谢海洲

目 录

序	(1)
---------	-------

春季养生药膳

一、菜肴类	(2)
二、面点、蜜膏类	(34)
三、汤羹类	(56)
四、饮料、水果类	(72)

夏季养生药膳

一、菜肴类	(88)
二、面点、蜜膏类	(106)
三、汤羹类	(129)
四、饮料、水果类	(144)

秋季养生药膳

- 一、菜肴类 (168)
- 二、面点、蜜膏类..... (187)
- 三、汤羹类 (205)
- 四、饮料、水果类..... (222)

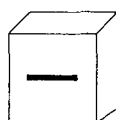
冬季养生药膳

- 一、菜肴类 (237)
- 二、面点、蜜膏类..... (242)
- 三、汤羹类 (256)
- 四、饮料、水果类..... (272)

春季养生药膳

春天,天气逐渐暖和,万物开始复苏,这时五脏属肝,适宜进补。制作药膳饮品,最好使用凉性药物、凉性食物,对人体才有好处。

春季,由于气温逐渐变暖,如果人们仍按冬季滋补方法进餐,身体对一些大热大补的食物就不易接受,给肠胃带来负担,容易罹患疾病。春季宜食一些凉性食物,如首乌粥、山药面等。下面介绍的药膳,是供春季食用的。



菜肴类

攒丝燕菜

配方：

干燕菜 18 克 生鸡丝 45 克 香菇丝(水)15 克 兰片丝(水)15 克 荸荠丝 15 克 火腿丝 45 克 鸡蛋皮丝 18 克 清汤 1500 毫升 味精适量 料酒 9 克 食盐适量 碱 3 克

功效：

滋肺补肾，健体延年。适宜于肺阴虚肺结核的咳嗽、咯血，以及平时的滋补强身食品。

制作：

1. 将干燕菜放入碗内，加入温水泡发(约 15 分钟)，轻轻捞出。用镊子择去燕毛和根，用净水冲洗 2~3 次(切不可揉搓)，以洗净灰土为准。然后滗去冷水，把碱放在燕菜上，加入适量的开水，用筷子慢慢拌匀，待燕菜涨起，用细罗滗去碱水，再用开水冲洗 2~3 次(以去碱味)即已发好，随即用干净布包着挤去水分，待用。

2. 将配料生鸡丝等分别用开水焯熟，捞出后，再分别用清汤

煨一下,使其入味,滗去水分,按顺序码在深碗里,扣在汤盂子内(面朝上),再将燕菜盖在上面。

3. 把汤锅放在武火上,放入清汤、食盐,烧开后,撇去浮沫,把汤倒入汤盂子内即成(浇汤时,注意用手勺压住燕菜,防止冲散)。

食法:

可佐食,亦可单食。

天麻鱼头

配方:

天麻 25 克 川芎 10 克 茯苓 10 克 鲜鲤鱼 1 尾(1500 克)
酱油适量 料酒适量 食盐适量 味精适量 白糖适量 胡椒粉
适量 香油适量 葱适量 生姜适量 水豆粉适量 清汤适量

功效:

平肝熄风,定惊止痛,行气活血。适用于虚火头疼、眼黑肢麻、神经衰弱、高血压、头昏等症。

制作:

1. 将鲜鲤鱼为鳞、鳃和内脏,洗净,装入盆内;将川芎、茯苓切成大片,用第二次淘米水泡上,再将天麻放入泡过川芎、茯苓的淘米水中浸泡 4~6 小时,捞出天麻置米饭上蒸透,切成片待用。

2. 将川芎、茯苓、天麻片放入鱼头和鱼腹内,置盆内,然后放入葱、生姜,加入适量清水后,上笼蒸约 10 分钟。

3. 将鱼蒸好后,拣去葱和生姜。另用水豆粉、清汤、白糖、食盐、味精、胡椒粉、酱油、料酒、香油烧开勾芡,浇在天麻鱼上即成。

蜜饯姜枣龙眼

配方：

龙眼肉 250 克 大枣 250 克 蜂蜜 250 克 姜汁适量

功效：

健脾益胃，滋补心血。适用于脾虚、血亏所出现的食欲不振、面色萎黄、心悸怔忡等症。

制作：

1. 将龙眼肉、大枣洗净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，改用文火煮至七成熟时，加入姜汁和蜂蜜，搅匀，煮熟。

2. 将龙眼肉、大枣药液起锅待冷，装入瓶内，封口即成。

食法：

每次吃龙眼肉、大枣各 6~8 粒，每天 3 次。

归参炖母鸡

配方：

当归 15 克 党参 15 克 母鸡 1 只(约 1500 克) 葱适量
生姜适量 料酒适量 食盐适量

功效：

补血壮体。适用于肝脾血虚之慢性肝炎和各种贫血。

制作：

1. 将母鸡宰杀后，去毛桩和内脏，洗净，将当归、党参放入鸡腹内，置砂锅内，加入葱、生姜、料酒、食盐，加清水适量。

2. 将砂锅置武火上烧沸，改用文火煨炖，直至鸡肉烂即成。

食法：

可分餐食用，吃肉，喝汤。

青 鸭 羹

配方：

青头鸭 1 只 草果 1 个 赤小豆 250 克 食盐适量 葱适量

功效：

健脾，开胃，利尿。适宜于脾虚水肿病人。

制作：

1. 将青头鸭宰杀后，退毛，去内脏，洗净，备用。
2. 将赤小豆淘洗干净，连同草果装入青头鸭腹内。
3. 将鸭放入锅内，加水适量，用火炖煮，待鸭炖熟后，加食盐、葱即成。

食法：

空腹食鸭，喝汤。

赤 豆 鲤 鱼

配方：

赤小豆 50 克 陈皮 6 克 辣椒 6 克 草果 6 克 活鲤鱼 1 尾(约 1000 克) 生姜适量 葱适量 胡椒适量 食盐适量 鸡汤适量 菜叶适量

功效：

利水消肿。适用于消渴水肿、黄疸、脚气、小便频数等症。

制作：

1. 将活鲤鱼除去鳞、鳃和内脏，洗净待用。

2. 把赤小豆、陈皮、辣椒、草果洗净后，塞入鲤鱼腹内，再将它放入盆内，另加适量生姜、葱、胡椒、食盐，灌入鸡汤，上笼蒸制。

3. 蒸制时间约 1 小时 30 分钟，待鲤鱼蒸熟后，即可出笼。另将葱丝或绿叶蔬菜用汤略烫，投入鱼汤中即成。

红杞活鱼

配方：

枸杞 15 克 活鲫鱼 3 尾(约 750 克) 香菜 6 克 葱适量
醋适量 料酒适量 胡椒粉适量 姜末适量 食盐适量 味精适
量 香油适量 猪油适量 清汤适量 奶汤适量

功效：

温中益气，健脾利湿。适用于脾胃虚弱、饥而不食、精神倦怠等症。

制作：

1. 将活鲫鱼除去鳞、鳃和内脏，洗净，用开水略烫一下。在鲫鱼身上，每隔五分斜刀切成十字花刀；香菜切段；葱切成细丝和葱米。

2. 在铁锅时放猪油，置武火上烧热，依次投入胡椒粉、葱米、姜米，随后放入清汤、奶汤、姜汁、味精、食盐，同时将切过花刀的鲫鱼放在开水锅内烫约 4 分钟(使刀口翻过，并去腥味)，取出放入汤里，将枸杞用温水洗净后，下铁锅内，烧沸后，移文火上炖 20 分钟，加入葱丝、香菜段、料酒、醋，并洒入香油即成。

玉竹心子

配方:

玉竹 50 克 猪心 500 克 生姜 适量 葱 适量 食盐 适量
花椒 适量 白糖 适量 味精 适量 香油 适量 卤汁 适量

功效:

安神宁心,养阴生津。适用于热病伤阴的干咳烦渴,或心血不足、心烦不眠等症。

制作:

1. 玉竹拣去杂质,切成米节,用水稍润,煎熬 2 次,收取药液约 1500 毫升;生姜、葱洗净,分别切片、节待用。

2. 将猪心破开,洗净血水,与药液、生姜、葱、花椒同置锅内,在火上煮到六成熟时,捞出稍晾凉。

3. 将猪心放在卤汁锅内,用文火煮熟捞起,揩净浮沫。

4. 在锅内加卤汁适量,放入食盐、白糖、味精和香油适量,加热成浓汁,将其均匀地涂在猪心里外即成。

鲫鱼姜

配方:

芡菱 10 克 缩砂仁 10 克 陈皮 10 克 大鲫鱼 1000 克 大蒜 2 头 胡椒 10 克 泡辣椒 10 克 葱 适量 食盐 适量 酱油 适量

功效:

醒脾暖胃。适用于脾胃虚寒之慢性腹泻、慢性痢疾等症。

制作：

1. 将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净；在鲫鱼腹内，装入陈皮、缩砂仁、芫荽、大蒜、胡椒、泡辣椒、葱、食盐、酱油，备用。

2. 在锅内放入菜油烧开，将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入水适量，炖煮成羹即成。

食法：

空腹吃之。

归芪蒸鸡

配方：

当归 20 克 炙黄芪 100 克 仔母鸡 1 只 料酒适量 胡椒粉适量 生姜适量 葱适量 味精适量 食盐适量

功效：

滋补精血。适用于血虚所致的各种病症。

制作：

1. 将仔母鸡宰杀后，去净毛桩和内脏，然后用开水焯透，捞在凉水内冲洗干净，沥净水分；当归洗净，视其块头大小，顺切几刀；姜葱洗净，姜切大片，葱切长段，待用。

2. 将当归、黄芪由鸡的裆部装入腹内，然后放入盆内（腹部向上），摆上葱、生姜，加入清汤、食盐、料酒、胡椒粉，加盖盖好，用绵纸将盆口封严，上笼蒸约 2 小时取出。

3. 揭去绵纸，拣出生姜、葱，加味精，调好味即成。

归参山药猪腰

配方：

当归 10 克 党参 10 克 山药 10 克 猪腰 500 克 酱油适量 醋适量 姜丝适量 蒜末适量 香油适量

功效：

养血，益气，补肾。适用于血损肾亏所致的心悸、气短、腰酸痛、失眠、自汗等症。

制作：

1. 将猪腰切开，剔去筋膜腺，洗净，放入铝锅内。
2. 将当归、党参、山药装入纱布袋内，扎紧口，放入铝锅内。
3. 在铝锅内加水适量，清炖至猪腰熟透，捞出猪腰，冷却后，切成薄片，放在盘子里。
4. 将酱油、醋、姜丝、蒜末、香油等与猪腰片拌匀即成。

半月沉江

配方：

当归 10 克 面筋 400 克 水发香菇 75 克 冬笋 75 克 芹菜末 10 克 番茄 1 个 花生油 500 克(实耗油 50 克) 精盐 10 克

功效：

补血和血。适用于脾虚血少所出现的各种贫血。

制作：

1. 将面筋用手捏成高 2 厘米的圆柱形小粒；香菇去蒂，切片；

冬笋切滚刀块；番茄切豆粒状；当归切片。

2. 将面筋放油锅内炸成赤色，浸入沸水，再片成厚圆片，将面筋、香菇、当归、冬笋、精盐（1.5 克）水 500 克煮面筋发软，捞起沥干（除去当归），汤装入碗中沉淀。

3. 取圆碗一个，碗里加花生油，将香菇片排放在碗底的两边，再放入冬笋块，倒入沉淀过的清汤（100 毫升）；再取小碗一个，放入当归片 2 克，水 150 毫升，两碗一并放进蒸笼，用武火蒸 20 分钟，取出，将圆碗里的蒸料翻扣在汤碗中。

4. 炒锅放在中火上，倒入沉淀过的清汤（250 毫升）、清水（250 毫升），放进精盐（1.5 克）、味精，煮沸，撒入芹菜末、番茄，倒入小碗中的当归汤调匀，起锅轻轻浇入汤碗即成。

葱炖猪蹄

配方：

葱 50 克 猪蹄 4 个 食盐适量

功效：

补血消肿。适用于血虚、四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。

制作：

1. 将猪蹄拔去毛桩，洗净，用刀划口，放入锅中。

2. 将葱切段，放入锅中，加水适量和食盐少许，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即成。

食法：

可分顿吃蹄，喝汤，佐餐食用。