

冬季版

◎ 彭铭泉 主编

大众四季

药

DAZHONG SIJI YAOSHAN DONGJIBAN

膳



四川科学技术出版社

大众四季

药膳

冬季版

主编：彭铭泉
作者：彭铭泉 赖得辉
彭 斌 彭 莉
彭 红 彭年东
侯 坤 郑晓妹
制作：彭铭泉 李彦位
赖得辉



• 四川科学技术出版社 •

图书在版编目(CIP)数据

大众四季药膳(冬季版)/彭铭泉主编. - 成都:四川科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5364-5145-8

I.大… II.彭… III.食物疗法-食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102701 号

大众四季药膳(冬季版)

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
摄 影 徐捷 等
封面设计 四川新设计公司
版面设计 四川新设计公司 翁宜民
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 5.25 字数 100 千
印 刷 四川彩色印刷制版中心
版 次 2003 年 1 月成都第一版
印 次 2003 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 28.00 元
ISBN 7-5364-5145-8/R·1116

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系
地址/成都市盐道街3号
邮政编码/610012



彭铭泉教授及弟子李彦位

作者简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。主任药师、教授，中国药膳研究会常务理事。于1980年10月1日，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。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著了《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《中国药膳大典》、《药膳药物实用大全》、《愈吃愈聪明——简易药膳》、《孕妇小儿保健药膳》、《中老年人保健药膳》、《中国药膳菜谱》等50余部药膳专著，这些药膳专著都成为畅销书，有的获国家、省市优秀图书奖，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心研讨，撰写了药膳专著，使祖国医药学中零星的食疗资料系统化、科学化、大众化，

为祖国创新一门学科——中国药膳学，给我国中医药学和烹饪学结合填补了一个空白。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，用于保健食品工业中去。如虫草鸡、双鞭壮阳汤、排石饮、固肾酒等，解除了许多患者的疾苦，一些产品销售到海外地区和日本，深受欢迎。

为后继有人，彭教授还亲带弟子，传授其药膳制作和药膳炮制技术。目前已有国内外弟子131名，这些弟子都在国内外发挥其应有的作用。

1990年，彭教授应日本富山大学难波恒雄教授的邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1991年，他应香港一洲集团有限公司庄永竟董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。

· 前 言 ·

中国药膳，源远流长，是中华民族之瑰宝，它为中华民族的健康、民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。

四季五补理论，古代许多中医药家都有精辟论述。例如，元代忽思慧著《饮膳正要》一书说：“春气温，宜食麦以凉之。夏季热，宜食菽(绿豆)以寒之。秋气燥，宜食麻(芝麻)以润其燥。冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”为此，笔者特编写《大众四季药膳》这套书，奉献给读者，希望大家参照制作食用，有一健康身体，更好工作与学习，为振兴中华，建设我们强大的祖国作贡献！

本套书中按春、夏、秋、冬四个季节分册编写，图文并茂，每道药膳有配方、功效、适应症、制作方法、秘诀编写，内容翔实，读者一看就懂、会做。

书中所写的药膳菜品，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，按季节科学配伍。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在中药店都可购到，所用辅料如肉类、蔬菜，在集贸市场易于购得。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；该书既有传统医学的内涵，又是一本推广药膳科普读物，还是有实用价值的收藏版本。本套丛书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望该书成为您健康的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的药物。

本书适用于一般家庭成员、保健制品工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。我的弟子李彦位参与药膳菜品的制作，在此，表示衷心地感谢！



彭铭泉

2002年7月1日

于成都同仁堂御膳宫

大众四季药膳

冬季版

目 录



概说

一、四季五补

二、四季施膳

三、五宜与五味

四、四季对食物的选择

五、四季辨证施膳

山药孔雀	9
双鞭壮阳煲	11
巴戟鱼翅煲	13
枸杞鲑鱼煲	15
桃仁炒鸡丁	17
燕窝枸杞鱼翅	19
乌灵参鸡煲	21
人参蒸甲鱼	23
牛膝鱿鱼煲	25
海马枸杞卤驴肉	27
淮山蒸肉丸	29
马蹄枸杞烧鱼翅	31
虫草红枣老鸭煲	33
生姜当归羊肉煲	35
天麻卤乳鸽	37

丁香卤凤爪	39
二冬焗花蟹	41
川明参滑兔丁	43
枸杞烧鲫鱼	45
山药螃蟹煲	47
槟榔炸鸭腿	49
双耳炒肉片	51
西洋参蒸鲍鱼	53
锁阳蒸羊腿	55
鹿茸煮大虾	57
巴戟煮大虾	59
虫草乳鸽煲	61
锁阳韭菜炒小龙虾	63
苁蓉大虾煲	65
霸王别姬	67
锁阳烧牛肉	69
苡仁玉竹子鸭煲	71
茯苓烧田螺	73
灵芝烧鸡块	75
狗鞭雄鸡煲	77
锁阳卤童鸡	79



YAO SHIAN DONG GUO LI BAN MUI

灵芝蒸鲑鱼	81
枸杞牛鞭雄鸡煲	83
枣当归蒸乌鸡	85
牛膝桃仁子鸭煲	87
天冬扒乌鸡	89
马蹄烧肉丸	91
莲子烧鱼肚	93
党参蒸鸡柳	95
酸枣仁炒猪舌	97
当归生姜蒸羊腿	99
阿胶蒸乌鸡	101
红枣烧鸡翅	103
海马卤鸡	105
川明参炸兔腿	107
龙马童子鸡	109
红枣烧肉方	111
红枣蒸扣肉	113
淮山烧兔块	115
山药白木耳烧猪肝	117
锁阳炒韭菜	119
红花烧里脊	121

冰糖燕窝	123
红枣藕粉羹	125
巴戟炒腰花	127
菊花羹	129
山楂羹	131
莲子糕	133
百合绿豆糕	135
蚂蚁芝麻糕	137
巴戟卤乳鸽	139
桔梗炒肉片	141
杭菊炒茄子	143
蜜汁荔枝	145
人参饺子	147
枸杞党参窝头	149
黑芝麻拌凉粉	151
巴戟炒牛肉	153
蜜汁西瓜	155
屠苏酒	157
多鞭酒	157
状元红酒	159
八珍酒	161

原
书
缺
页

原
书
缺
页



到保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

二、四季施膳

我国最早的一部医书《黄帝内经》中，已经认识到人与自然界的密切关系。如《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。”人类为了适应自然变化，必须“顺四时而适寒暑”，因此，人们既要掌握自然变化规律，又要主动地适应自然变化的规律。《移精变气论》指出：动作以避寒，阴居以避暑。”《素问·四气调神大论》提出“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则。因此，人们在饮膳方面，也必须适应这一变化规律。

唐代医家孙思邈非常重视食疗、食养，他说：“安身之本，必须于食，……。”“不知食宜者，不足以全生。”陈纪云说：“百病横天，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年。”

春天，“万物生长向上，五脏属肝，正需补肝，称为升补，宜饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦初”。这就充分说明饮食有节，可增寿延年；饮食不节，则易致病。汉代张仲景明示：“服食节其冷热苦酸辛甘。”也就是说，由于四季气候的不同，因此对选择食物冷热苦酸辛甘也各异。

陈直根据“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食”的认识，以及五味分别主于五脏的理论，指出了“当春之时，其饮食之味，宜减酸增甘，以养脾气”；“当夏之时，宜减苦增辛，以养肺气”；“当秋之时，其饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气”；“当冬之时，其饮食之味宜减咸而增苦，以养心气。”陈氏认为，根据四时季节，进补其味，既不使当旺之气过于亢盛，又不使所克之气有所分伐。

刘完素还提出了以臊焦香腥腐五气助其所克之气，他说：“是以圣人春木旺以膏香助脾；夏火旺以膏腥助肺；金用

冬



事，膳膏臊以助肝，水用事，膳膏膻以助心；所谓因其不胜而助之也。”刘氏的这一理论，对四季施膳奠定了理论基础。

三、五宜与五味

我们的祖先在长期的生活实践中，深刻地认识到人们所食用的食物，与五脏有着密切的关系，有五味归五脏之说。

《黄帝内经》说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”。这是古人对食物的性味所归纳出的五脏。因此，人们在不同的季节，要选用不同的食物，制作饮膳。另外，对不同疾病患者，所食用的饮膳也有不同。如“肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣皆甘。心色赤，宜食酸，小豆、狗肉、李子、韭菜皆酸。肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆、粟皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”。由此可见，药膳的组合，五味与五脏之间的关系是非常密切的。

饮食五味如有太过或不及，必然会造成脏腑阴阳的偏盛偏衰，而产生疾病。因此，利用五味之偏，以调整脏腑之间的偏性，如用辛味药物食物配制成的药膳，可以散肺气之郁；甘味药物、食物制成的药膳，可以补脾胃之虚。因此，五味调和的药膳，五脏才可得以补养。《素问·脏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。这里说的五谷，是指麻、麦、秫米、稻、豆等粮食；五菜，是指韭、薤、葵、葱、藿等蔬菜；五果，是指李、杏、枣、桃、栗等水果；五畜，是指狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、猪肉等肉类。因此，人们四季所食用的主食、副食，都是利用以上谷物、肉类、蔬菜、水果配制而成。

《素问·生气通天论》说：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”饮食的重要作用，在于“谷不入，半日则气衰，一日



则气少矣”。

人们在四季进食饮膳时，要注意饮食有节，才能收到较好的效果，否则还会带来一些副作用。《素问·痹论》说：“高粱之变，足生大丁”。《素问·五脏生成篇》说：“多食咸，则脉凝泣而变色。”因此，在用饮膳时，一定要根据自己身体的状况、气候变化情况、食物的性味等，加以选择食用，才能收到较好的功效。

四、四季对食物的选择

春夏秋冬是自然界出现的现象。就其气候而论，春天温和，夏天炎热，秋天干燥，冬天寒冷。人们所需的营养，就必须适应自然界的规律，去选择食物和药物，如果选择食用的食物和药物不当，人体阴阳就不平衡，就会生病。例如，夏天天气炎热，人体喜凉，若食用鹿肉、狗肉，那么就会出现热症。反之，冬天天气寒冷，人体喜热，若食用寒凉食物，牡蛎肉、团鱼肉，那么就会出现寒症。所以，人们对食物的选择应注意它的性味，合理的食用。

温热食物，有狗肉、牛肉、鸡肉、龟肉、羊肉、雀肉、虾肉、白花蛇肉，乌梢蛇肉等；黄豆、蚕豆、刀豆、淡菜、胡萝卜、葱、蒜、椒、韭菜、芥菜、油菜、香菜、胡椒等；红糖、糯米、面粉、羊乳等。

寒凉的食物，有猪肉、团鱼肉、牡蛎肉、鸭肉、兔肉、鹅肉等；菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、冬苋菜、竹笋、黄瓜、苦瓜、茄子、冬瓜、紫菜等；梨、西瓜、柑、橙、柚、柿子、大麦、小麦、绿豆、小米、白砂糖、牛乳、生蜂蜜等。

平性的食物，有鲤鱼肉、墨鱼肉；赤小豆、黑豆、豇豆、四季豆、丝瓜、木耳、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花、鸭蛋、杏仁、葡萄、桃子、无花果等。

就其根据四季服用饮膳食物来说，也是有要求的。

冬



春天食用的饮膳菜肴。有清炒竹笋、拌虾仁莴苣、玫瑰花烤羊心、首乌肝片、丁香鸭、果仁排骨、莲子猪肚、泥鳅豆腐、川贝雪梨等。

夏天宜食的饮膳菜肴，有荷叶凤脯、参麦团鱼、银杏蒸鸡、天麻鱼头、虫草鹌鹑、荷叶粉蒸鸡、参芪鸡条、砂仁鲫鱼、大蒜烧茄子、翠皮爆鲜鱼等。

秋天宜食的饮膳菜肴，有雪花鸡汤、黄芪猴头汤、红杞田七鸡、龙马童子鸡、阳春肘子、神仙鸭、苡仁炖猪蹄、九月肉片、枸杞肉丝、淮药芝麻酥等。

冬天宜食的饮膳菜肴，有双鞭壮阳汤、杞鞭汤、十全大补汤、鹿鞭壮阳汤、乌鸡白凤汤、当归生姜羊肉汤、乾坤蒸狗、参杞羊头、桃杞鸡卷、芝麻兔、核桃仁炒韭菜等。

唐代名医孙思邈认为，人们应根据不同季节服用不同药物，他指出春季宜服小续命汤，夏季宜服肾蛭汤，秋季宜服黄芪汤，冬季宜服保健药酒。孙氏在《千金要方·服食法》中说：“终身常尔，则百病不生矣。”综上所述，在不同的季节里，人们选择服食不同的食物、药膳菜肴、药物是十分重要的，才会达到强身健体、防病治病、延年益寿的目的。

五、四季辨证施膳

春夏秋冬，从总的气候来看，有春温、夏热，暑湿(长夏)，秋凉而燥，冬寒的特点，但并不是说，所有的寒凉的食物都适合每一个人在夏天食用，因此，食用时一定考虑四个因素；即因时、因地、因人、因证施膳。所谓因证施膳，就是以证为基础，普遍应用的一种治疗方法，饮膳在治疗、补养方面，根据不同人的体质、症状、健康等情况，对饮膳的应用有所区别。所谓因时施膳，就是四季气候变化，对人体生理、病理变化的均产生一定的影响，在选择饮膳时，应加以注意。如长夏阳热下降，水气上腾，湿气充斥，为一年之中湿气最盛的



季节，饮膳选用解暑汤为宜。所谓因地施膳，是在不同的地区，由于气候条件和生活习惯的不同，人的生理活动和病变等特点也不尽相同。如同是温里回阳饮膳，在西北严寒地区，则宜选用药量重，效力强的；而在东南温热地区，则选择药量轻，效力稍弱的用之。所谓因人施膳，是指人的体质有强弱之殊，男女老少之异，故在施膳时，也就不尽相同。如妇女有经期、怀孕、产后等情况，常用八珍汤、妇科保健汤等。老年人血衰气少，生理机能减退，多患虚证，宜平补，多用十全大补汤、复元汤等。小儿生机旺盛，但气血未充，生活不能自理，多饥饱不均，寒温失调，以调养后天为主，用八珍汤等。

以上使用饮膳时注意四个因素，是紧密相关的，因此，在辨证施膳时，首先要辨明证候，再根据时节地理、患者的体质状况、性别年龄的不同，把人体与自然环境结合起来，全面分析，选准食用的饮膳，才可收到良好的效果。

人们无论有病或无病，在选用饮膳时，都要注意辨证施膳。例如，在阳气发生的春季，饮膳要求清淡，不宜食用油腻油煎之膳食，宜食用一些甘蔗、荸荠、樱桃、橘子等，取其清淡，甘凉，防止积热在里。若是炎热夏季，此时暑热，腠理开泄，汗出亦多，使人常易贪食生冷，寒凉太过，则伤脾胃，宜多食双花饮、绿豆汤、西瓜盅、冬瓜盅等，取其清热，解暑利湿。在长夏(盛夏)季节，平素如服人参、鹿茸、附子补益药膳的人，此时宜减服或停服。秋季天气干燥，宜选用芝麻兔、软炸淮山兔、香油蜂蜜等油脂膳食。冬季天气寒冷，可选用补阳饮膳食之。同是一样病症，也必须与四时相结合，辨证施膳。如同是感冒风寒，欲以辛温之物取汗，葱白、生姜煎水，只宜在冬季服用；盛夏天气则应选用鲜藿香和冰糖煎水为宜，以求驱散表寒，又免葱姜辛温较强之弊。

下面对适宜于冬季食用的药膳、结合图片进行阐述。

冬



孔雀山药



【山药孔雀】

配方:

山	药	50克	姜	10克		
山	药	粉	葱	20克		
西	红	柿	盐	5克		
胡	萝	卜	味	精	3克	
茯	苓	卤	猪	肘	200克	
红	皮	萝	卜	白	糖	15克
			芝	淋	油	30克

功效:

健脾补肺，清热解毒。适用于脾虚泄泻，虚劳咳嗽，消渴，遗精，带下，小便频数，消化不良，高血压等症。

制作:

1. 山药浸泡1夜，切薄片(类椭圆形，前端微尖)，加少量盐，煮熟；山药粉肠(熟品)切片；茯苓卤肘肉(熟品)，切半圆形薄片；西红柿切半圆形薄片；胡萝卜、白萝卜洗净，切薄片；黄瓜切椭圆形的薄片。以上用姜、葱、盐、味精、白糖、芝麻油拌匀码味30分钟。

2. 用大胡萝卜用小刀刻一个孔雀头，放置在大圆盘中间，然后用红皮萝卜、山药粉肠、番茄、胡萝卜、茯苓猪肘肉、黄瓜、山药片，摆成孔雀的翅膀和孔雀身尾即成。

秘诀:

山药蒸的时间不宜过长，在10分钟之内，否则太烂，不便摆盘；黄瓜、胡萝卜、红皮萝卜用盐少量码味，时间不宜太长，否则影响外观。

冬

9

