

『若有疾患，
且先食医之法，

审其疾状，

以食疗之，

食疗未愈，

然后命药，

贵不伤其脏腑也』

《养老奉亲书》

痛风病 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】· 第一辑

彭铭泉 著



广东人民出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著

痛风病 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风病药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2003.10

(中国药膳与食疗精粹·第1辑)

ISBN 7-80677-467-X

I. 痛… II. 彭… III. 痛风-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036895 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2003 年 10 月第 1 版
印次	2003 年 10 月第 1 次
印数	1~6 000 册
书号	ISBN 7-80677-467-X / TS·49
定价	全套 (1—10 册) 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，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多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食物资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长的邀请，赴香港特别行政区讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编 彭铭泉

副主编 彭年东 彭 斌 胡 罡

编 委 彭年东 彭 红 彭 莉

侯 坤 赖德辉 郑晓姝

胡 罡 胡绪良 李彦位

鄢成富 龚长江 缪建平

前 言

痛风症是内高尿酸引起的一系列组织器官损害的疾病，发作时疼痛异常，常导致关节变形，严重时可危及生命。

人体内尿酸的生成，饮食是重要的因素之一。平时饮食没有控制，过量摄取食物的嘌呤，致使体内嘌呤代谢紊乱，氧解成为尿酸。

临床上典型表现有急性或慢性痛风性关节炎反复发作，血液尿酸浓度增高，久病者有痛风石沉积，常导致关节畸形，病程后期可引起肾尿酸结石和其他肾实质损害。

痛风病各种年龄均可发生，但以中年男性居多，女性停经以后较为常见。发作时大多在夜间，突然感到脚大趾疼痛，患部如有冷水浇在上面、发冷发抖，然后渐有微热，疼痛也由中等发展到严重，一直痛到如针刺，如锥戳，似感骨头移位，碰不得，动不得。病情反复漫长，令患者终生苦恼。

中医学认为痛风会走闯人体各处，所以为一种全身性疾病。又因其为七情内伤后风寒湿入侵，走经全身骨节，所以采用驱风、除湿、散寒、调和气血之法，使经络流畅，缓和精神的过度紧张。

现介绍一些失眠药膳，供读者选用。

彭铭泉

2003年3月

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹·第一辑

- ◆ 川芎当归炖猪瘦肉 4
- ◆ 牛膝炒鹌鹑 6
- ◆ 白芍蒸乳鸽 8
- ◆ 白术桂枝烧牛肉 10
- ◆ 桂枝炖鲜藕 12
- ◆ 红花桃仁粥 14
- ◆ 木瓜苡仁饮 16
- ◆ 白芷川芎炖鱼头 18
- ◆ 丁香当归烧兔肉 20
- ◆ 丁香当归蒸排骨 22
- ◆ 防风红枣炖蹄花 24
- ◆ 防风黄芪蒸土鸡 26
- ◆ 黄芪桂圆饮 28



- ◆ 黄芪大枣饮 30
- ◆ 桂枝大枣炖鲜藕 32
- ◆ 木瓜附子炒猪肝 34
- ◆ 乌蛇炖子鸡 36
- ◆ 乌蛇蒸团鱼 38
- ◆ 脆蛇炒鸡片 40
- ◆ 附子炒羊肉 42
- ◆ 附子桂圆粥 44
- ◆ 桂香牛肉 46
- ◆ 桂香鸡 48
- ◆ 砂仁红枣炖乳鸽 50
- ◆ 木香炒鸡蛋 52



- ◆木香白术炖猪肚 54
- ◆木香白术蒸鲫鱼 56
- ◆黄精蒸鳗鱼 58
- ◆黄精红枣炖猪肘 60
- ◆黄精枸杞粥 62
- ◆淫羊藿炒羊肝 64
- ◆淫羊藿苍术烧海参 66
- ◆淫羊藿肉桂炖乌鸡 68
- ◆淫羊藿枸杞酒 70
- ◆丹参炒鸡丝 72
- ◆丹参烧鳝鱼 74
- ◆丹参枸杞酒 76



- ◆川芎白芷炖牛肉 78
- ◆川芎白芷烧兔肉 80
- ◆红花鱿鱼 82
- ◆牛膝当归蒸鲤鱼 84
- ◆牛膝当归排骨汤 86
- ◆麦冬蚂蚁煮鹌蛋 88
- ◆田七红枣烧鸡块 90
- ◆田七枸杞蒸鸡蛋 92
- ◆人参田七炖乌鸡 94

- ◆人参当归烧羊肉 96
- ◆人参当归饮 98
- ◆当归熟地蒸鳗鱼 100
- ◆二冬百合炖白鸽 102
- ◆杜仲牛膝烧鸭掌 104
- ◆杜仲枸杞粥 106
- ◆杜仲红枣炖牛肉 108
- ◆白芍炒猪肝 110
- ◆白芍红枣蒸发糕 112
- ◆白芍枸杞粥 114
- ◆黄芩炒苦瓜 116
- ◆黄芩当归炖子鸭 118
- ◆黄芩当归红枣饮 120
- ◆知母炒芹菜 122
- ◆知母炖雪梨 124
- ◆知母蜂蜜粥 126
- ◆土茯苓炒肉丝 128
- ◆土茯苓蒸冬瓜 130
- ◆土茯苓炖乳鸽 132
- ◆归芪蚂蚁饮 134
- ◆山楂豌豆汤 136
- ◆桃仁红花面 138



川芎当归炖猪瘦肉



▲ 川芎当归炖猪瘦肉

川芎当归炖猪瘦肉



配 方

川 芎	15克
当 归	15克
瘦 肉	300克
料 酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
鸡 精	2克

功 效

活血行气，祛风止痛。适用于痛风、月经不调、经闭腹痛、肋肋作痛、头痛、风湿痛等症。

制 作

1. 将川芎、当归润透，切薄片；瘦肉洗净，切成3厘米见方的块；姜切片，葱切段。
2. 将川芎、当归、瘦肉、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入清水1200毫升，置武火上烧沸，再用文火炖35分钟，加入盐、鸡精即成。

食 法

每次食肉30~50克，喝汤。

牛膝炒鹤鹑



▲ 牛膝炒鹤鹑

牛膝炒鹌鹑



配 方

牛 膝	20克
鹌 鹑	2只
莴 笋	50克
料 酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
鸡 精	2克
素 油	35克

功 效

活血祛淤，补肝肾，强筋骨，止痛。适用于痛风、月经不调、头痛、眩晕等症。

制 作

1. 将牛膝润透，切成3厘米长的段；鹌鹑宰杀后，去毛桩、内脏及爪，切成3厘米见方的块；莴笋洗净，去皮，切3厘米见方的片，姜切片，葱切段。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，再下入鹌鹑、料酒，炒变色，下入牛膝，莴笋片，炒熟，加入盐鸡精即成。

食 法

可常吃，每次吃肉30~50克。

白芍蒸乳鸽



▲ 白芍蒸乳鸽

白芍蒸乳鸽



配 方

白 芍	15克
乳 鸽	1只
料 酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克
鸡 精	2克
芝麻油	30克

功 效

养血敛阴，柔肝止痛，平抑肝阳之盛。适应于痛风、月经不调、行经腹痛、自汗、盗汗等症。

制 作

1. 将白芍润透切片；乳鸽宰杀后，去毛桩、内脏及爪，切成4厘米见方的块；姜切片，葱切段。
2. 将白芍、乳鸽、料酒、姜葱同放蒸杯内，置武火大气蒸笼内蒸30分钟，将蒸杯出笼加入盐、鸡精、芝麻油即成。

食 法

每次食肉30~50克。

白术桂枝烧牛肉



▲ 白术桂枝烧牛肉

白术桂枝烧牛肉



配 方

白 术	15克
桂 枝	10克
牛 肉	350克
料 酒	10克
葱	10克
姜	5克
鸡 精	2克
盐	3克
胡萝卜	150克
素 油	35克

功 效

温经通络，驱邪除湿。适用于痛风、脾虚泄泻、水肿、自汗、胸腹胀满、胎动不安等症。

制 作

1. 将白术、桂枝洗净润湿切碎；牛肉洗净切成3厘米见方的块；胡萝卜切3厘米见方的块；姜切片，葱切段。
2. 将炒锅烧热放入素油，用武火烧至六成热放入葱姜爆香，再下入牛肉、料酒、酱油、炒至变色，下入白术、桂枝、胡萝卜块炒至八成熟，下入100毫升清水，中火烧25分钟，加入盐，鸡精即成。

食 法

每次吃肉30~50克。

桂枝炖鲜藕



▲ 桂枝炖鲜藕