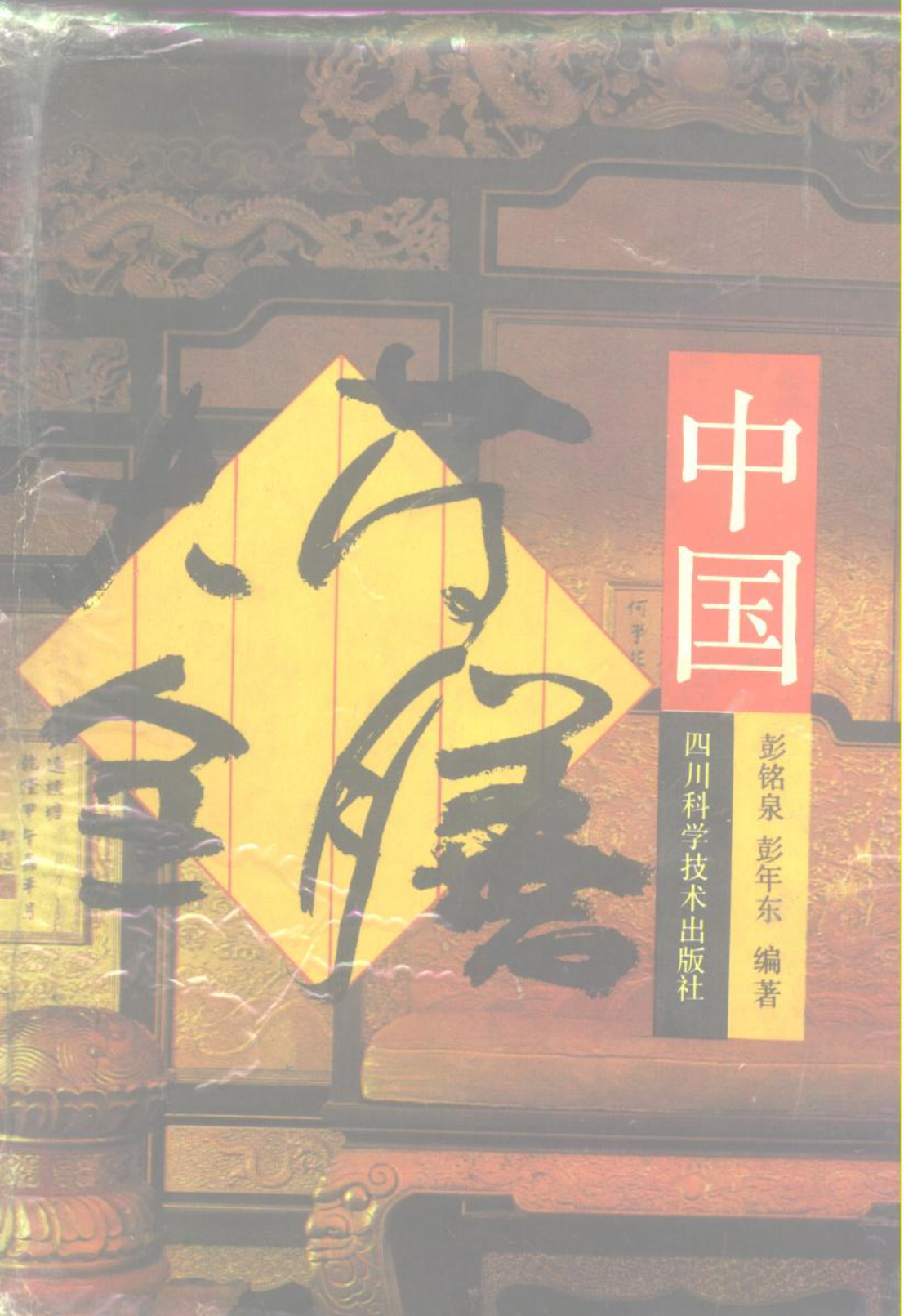


中国

彭铭泉 彭年东 编著

四川科学技术出版社



中国药膳大全

(修订本)

彭铭泉 彭年东 编著

四川科学技术出版社

1994年·成都

(川)新登字 004 号

书 名/中国药膳大全(修订本)

编 著 者/彭铭泉 彭年东

特约编辑·张 平

责任编辑·杜 宇

封面设计·韩健勇

版面设计·翁宜民

责任校对·一 清

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012

经 销 四川省新华书店

印 刷 自贡新华印刷厂

版 次 1994年4月成都第一版

1994年4月第一次印刷

规 格 850×1168毫米 1/32

印 张 27.625 670千字 插页5

印 数 1—1500册

定 价 25.00元(硬精装)

ISBN 7-5364-0523-5/R·98

作 者 简 介



作者彭铭泉教授

彭铭泉教授生于 1933 年，四川省重庆市人，北京化工学院毕业。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作，并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 余篇,并先后编著有《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》、《天府药膳》、《养生汤饮》(国内)、《愈吃愈聪明——简易药膳》、《中老年人保健药膳》、《孕妇小儿保健药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》(海外)、《中国药膳菜谱》(日本)等 15 部药膳专著,均在国内外有关出版社出版,这些药膳著作都成为畅销书,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了祖国食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心研讨,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、群众化,为祖国创新一门学科——中国药膳学,给我国中医药学填补了一个空白。

1987 年,《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题,曾专题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。如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往香港、日本,深受欢迎。

1990 年,彭教授应日本国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。

作者:彭铭泉 联络地址:

中国四川省成都市三圣街 24 号 邮政编码:610021

住宅电话:中国 028—6621673

—序—

药膳,是药物和食物经烹调而成的美味佳肴,它具有保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

远在我国原始时代,人们在寻找野生食物的过程中,发现有些动物、植物不仅可以充饥,而且吃后病也随之而愈,此即药食同源,同时也可以认为中国药膳是源远流长的。

药膳又称食疗,它与其他疗法并驾齐驱,即可照顾病人的胃气,调整身体机能,调理脾胃,加强营养的吸收,以增强病人的抗病能力,从而达到治病的目的,又能发挥保健强身,抗病防老,增强免疫功能的作用。

彭铭泉同志从事食疗工作多年,积累有一定的经验,取得了一定的成绩。今以《中国药膳大全》一书见示,读后深感重点突出,融会贯通,深入浅出,通俗易懂,既有传统医学宝库的内涵,又可推广做为药膳读物。全书具有系统性、连贯性、科学性、普及性,内容十分丰富,堪称佳作,可谓既大且全,名实相符。本书提供的经验,可以给读者有益的启发,按法操作,一定会有益于身体的健康。

中国中医研究院教授 谢海洲

于北京广安门医院

1986年1月14日



上卷 药膳方剂

第一章 菜肴类药膳 ...	3	壮阳狗肉汤.....	12
杞鞭壮阳汤	3	附片羊肉汤.....	13
鹿鞭壮阳汤	4	沙参心肺汤.....	13
双鞭壮阳汤	5	当归生姜羊肉汤.....	14
十全大补汤	6	虫草金龟.....	15
乌发汤	6	红杞田七鸡.....	15
八宝鸡汤	7	虫草全鸭.....	16
妇科保健汤	8	荷叶凤脯.....	17
羊肉羹	9	田七蒸鸡.....	18
山药羊肉汤	9	地黄甜鸡.....	18
复元汤.....	10	参麦团鱼.....	19
雪花鸡汤.....	11	乾坤蒸狗.....	20
人参全鹿汤.....	11	龙马童子鸡.....	21

人参鹿尾汤·····	22	芝麻兔·····	45
参杞羊头·····	23	竹参心子·····	46
雪凤鹿筋汤·····	24	百莲酿藕·····	47
银杏蒸鸭·····	24	冰糖蒸莲子·····	48
天麻鱼头·····	25	桂花核桃冻·····	48
阳春肘子·····	26	软炸白花鸽·····	49
牛膝蹄筋·····	27	软炸鸡肝·····	50
赤豆鲤鱼·····	27	石斛花生米·····	50
参蒸鳊段·····	28	红杞活鱼·····	51
百仁全鸭·····	29	参芪红烧熊掌·····	52
红杞蒸鸡·····	30	芪烧活鱼·····	53
归芪蒸鸡·····	30	砂仁肚条·····	53
虫草鹌鹑·····	31	砂仁鲫鱼·····	54
芪蒸鹌鹑·····	32	参芪鸭条·····	55
淮药肉麻圆·····	32	枣杏焖鸭·····	55
龙眼纸包鸡·····	33	枣蔻煨肘·····	56
软炸淮药兔·····	34	黄精煨肘·····	57
山楂肉干·····	34	红杞乌参鸽蛋·····	58
银杏鸡丁·····	35	荷叶粉蒸鸡·····	59
九月鸡片·····	36	虫草汽锅鸡·····	59
解暑酱包兔·····	37	银耳羹·····	60
翠皮爆鳊鱼·····	38	清脑羹·····	61
枸杞肉丝·····	39	银耳鸽蛋汤·····	61
杜仲腰花·····	39	燕窝汤·····	62
枸杞桃仁鸡丁·····	40	银杞明目汤·····	62
首乌肝片·····	41	菊茉鸡片·····	63
笋煨枸杞叶·····	42	淮药芝麻酥·····	64
桃杞鸡卷·····	42	蚕豆炖牛肉·····	64
丁香鸭·····	43	南瓜清炖牛肉·····	65
陈皮油烫鸡·····	44	板栗烧猪肉·····	65
果仁排骨·····	45	归参山药猪腰·····	66

椒盐火腿·····	66	土茯苓龟·····	82
玄参炖猪肝·····	67	炙黄鸡·····	82
莲子猪肚·····	67	玉米须龟·····	83
川芎白芷炖鱼头·····	68	清炖乌蛇·····	83
白糖炖鱼肚·····	68	炒蛇片·····	84
白木耳炖肉·····	69	乌梢蛇胶囊·····	84
素烩面筋·····	69	北芪炖鲈鱼·····	85
香椿鱼·····	70	黄雌鸡·····	85
内金鳝鱼·····	70	灵芝蹄筋汤·····	86
桃仁墨鱼·····	71	灵芝黄芪炖猪瘦肉·····	86
朱砂蒸鸡肝·····	71	寿星燕窝汤·····	87
麻雀肉饼·····	72	生地黄鸡·····	87
地骨爆两样·····	72	黄芪炖母鸡·····	88
狗脊髓熬莲藕·····	73	淮山杞子炖猪脑·····	88
胡椒根炖蛇肉·····	73	番薯叶炖五花肉·····	89
柚子炖鸡·····	74	蒸鳝鱼猪肉·····	89
归地烧羊肉·····	74	猪油炒苦瓜·····	90
山药炖羊肚·····	75	核桃仁炒韭菜·····	90
红枣炖兔肉·····	75	桃树根煮猪瘦肉·····	91
番薯炖狗肉·····	76	蜗牛炖猪瘦肉·····	91
花生炖猪蹄·····	76	菠萝蜜种仁炖猪瘦肉·····	92
鯪鱼炖猪脚·····	77	肉桂鸡肝·····	92
毛冬青炖猪脚·····	77	瓦楞子蒸鸡肝·····	93
金针菜黄豆煨猪蹄·····	78	水晶桃·····	93
韭菜炒羊肝·····	78	炒绿豆芽·····	94
茺荬熘肥肠·····	79	清炒竹笋·····	94
白及冰糖燕窝·····	79	冰糖麻雀·····	95
冰糖炖海参·····	80	鳖甲炖白鸽·····	95
熘炒黄花猪腰·····	80	酒炖鳗鱼·····	96
豆豉酱猪心·····	81	茴香炖猪腰·····	96
羊头脰·····	81	参归腰子·····	97

泥鳅炖豆腐.....	97	芡实煮老鸭	114
川贝雪梨炖猪肺.....	98	木瓜烧带鱼	115
木瓜汤.....	98	冬瓜煨草鱼	115
鹿头汤.....	99	酱醋羊肝	116
大麦片粉.....	99	六味牛肉脯	116
团鱼汤	100	药膳凤凰	117
鲤鱼汤	100	群鹤朝阳	118
灵芝心子	101	药膳熏肉	118
灵芝鸡	101	砂仁肘子	120
灵芝兔	102	枣仁肉卷	120
灵芝鸭	103	桂香卷肉	121
灵芝舌片	103	砂仁腌肉	121
灵芝炖乳鸽	104	丁香腌肉	122
清蒸灵芝鹌鹑	104	药膳香肠	122
灵芝团鱼	105	松仁小肚	123
灵芝子鸡	106	白果肉圆	124
灵芝炖鹿尾	106	鹿茸炆腰片	124
灵芝双鞭	107	芥末肚	125
巴戟炖猪大肠	108	羊糍糕	125
升麻芝麻炖猪大肠	108	凉拌牡蛎	126
怡糖鸡	109	凉拌虾片	126
韭菜煮蛤肉	109	桂香鸡	127
玉米须炖蚌肉	110	草果熏鸡	127
天麻炖猪脑	110	砂桂熏兔肉	128
归参炖母鸡	111	陈皮酱肉	128
大蒜炖生鱼	111	豆蔻熏肉	129
韭菜炒鲜虾	112	丁香叉烧肉	129
米酒炒海虾	112	小茴香熏肥肠	130
杜仲爆羊腰	113	砂仁熏肚	131
苦瓜焖鸡翅	113	首乌酱猪肝	131
柠檬汁煨鸡	114	牛膝酱猪蹄	132

山楂酱牛腱	132	雪莲捶里脊	151
砂仁酱肘子	133	杜仲爆里脊	152
山药肉焖鸡蛋条	133	五味腰柳	153
茯苓鸡卷	134	双色里脊	153
山药鸡卷	134	洋参炒里脊	154
桂香扒鸡	135	人参里脊	155
桂香烧鸡	136	大枣桂花里脊	155
桂香熏鸡	136	龙眼里脊	156
桂香卤鸡	137	扁豆熘里脊	157
香油白鸡	137	党参烹里脊	157
丁香酱鸡块	138	灵芝里脊	158
砂仁熏鱼	138	红花里脊	159
肉桂五香鱼	139	丹参烤里脊	159
豆蔻熏黄鱼	139	乌蛇里脊	160
香砂酥鱼	140	川芎里脊卷	160
紫河车鱼冻	141	白果肉丁	161
鹿茸鸡冻	141	菊花煨肉丝	162
山楂熏牛肉	142	银耳樱桃肉	162
香油烤奶猪	142	当归肉片	163
山药炸佛手	143	灵芝锅耙肉片	164
茯苓炸葱卷	144	妙香圆子	164
淮山炸圆子	144	太子参氽圆子	165
茯苓软炸圆子	145	珍珠圆子	165
菟丝肉圆	146	斑龙狮子头	166
菟丝软炸里脊	146	红花狮子头	167
小茴炸里脊	147	龙眼石榴	168
山药炸脊球	147	红枣扣肉	168
苡仁酥里脊	148	莲子扣肉	169
苡仁黄瓜里脊	149	锁阳鸽蛋	170
鸡头里脊	150	二茴米粉肉	170
河车里脊兰花	150	荷叶肉	171

王浆焖肘子	172	灵芝烧鸭掌	192
蜂蜜烧肘子	172	党参扒鸭条	193
豆蔻肘子	173	五味扒鸭条	193
豆蔻圆子	174	松子鸭腿	194
藿香炸排骨	174	白果鸭花	195
山楂排骨	175	首乌炸鸭肝	195
首乌双色菊	176	当归煨鸭肝	196
杜仲炸腰花	176	北芪鸭肝汤	197
杞子腰花	177	杜仲鸭腰	197
桑棋焗腰子	177	菟丝炸鸭腰	198
绣球肝	178	天冬烩鸭丁	198
阿胶肥肠	179	香砂酥鸡	199
苡仁扒肚条	179	益母鸡	200
砂仁肚丝	180	红枣鸡	200
内金肚头	180	鹿鞭鸡	201
建曲爆肚条	181	桑椹酿馅鸡	202
雪衣脑花	182	巴戟酥鸡	202
雪蛤炸脊髓	182	油淋仙茅鸡	203
药膳血肠	183	三七蒸鸡	204
蜂蜜烤鸭	184	锁阳鸡	204
八宝鸭子	185	鹿胶鸡	205
清蒸虫草鸭	186	山楂鸡	206
丁香脆皮鸭	186	参芪蒸鸡	206
杏仁酥鸭	187	茅台白果鸡	207
人参焖鸭子	188	人参鸡	208
陈皮扒鸭	188	翡翠党参茅台鸡	208
马蹄鸭子	189	太子参鸡	209
清蒸罗汉鸭	189	珍珠鸡	210
茯苓鸭舌	190	黑芝麻鸡	211
马蹄扒鸭掌	191	柏子仁鸡	212
地黄扒鸭掌	191	党参鱼翅	212

洋参扒鱼翅	213	五味紫鲍	234
荷叶鱼翅	214	枸杞扒鲍鱼	235
茯苓鱼翅卷	214	龙眼扒肚鲍	236
归芪烧鱼翅	215	虫草鲍鱼汤	236
红枣鱼翅	216	雪莲扒鲍鱼	237
斑茸鱼翅	216	黄芪戏干贝	238
淮山绣球鱼翅	217	大枣鸡泥干贝	238
菊花鱼翅	218	百合干贝	239
地黄鱼翅	218	龙杞干贝凤腿	240
菟丝鱼翅	219	胡桃烩干贝	240
三鲜锁阳鱼翅	219	莲子熘干贝	241
沙参鱼翅	220	黄精干贝包三素	242
红烧海马参	221	淮山木犀干贝	243
壮阳海参	222	茯苓干贝棋	243
菟丝蝴蝶海参	222	参杞鱼骨	244
归芪海参熊掌	223	香砂桂花鱼骨	245
杞鞭猴头海参	224	果仁烩鱼骨	245
斑龙海参	224	枣蔻扒鱼肚	246
首乌荷花海参	225	紫蔻烧鱼肚	247
雪蛤海参	226	银耳绣球鱼肚	247
洋参烧海参	227	百仁鱼肚	248
沙苑绣球海参	227	赤金鱼肚	249
锁阳海参	228	神仙鱼肚	249
苁蓉海参	229	阳春鱼肚	250
杜仲蝴蝶海参	229	参麦鱼肚	251
仙茅扒鳖参	230	乾坤鱼肚蟹黄	252
龙眼酿海参	231	蕙苡酿鱼肚	252
桑椹烧海茄	232	龙眼余酿鱼肚	253
杜仲烧海茄	232	龙杞金鱼肚	254
河车海茄	233	桑椹鱼肚卷	254
人参烧鲍鱼	234	内金扒肚花	255

山楂烧鱼唇	256	洋参扒三白	277
荸荠烧鱼唇	257	首乌烧四丝	278
玉竹烧鱼唇	257	龙杞三鲜	279
北芪烧鱼唇	258	茯苓炸海参	280
五味烧鱼唇	259	陈皮扒驼峰	280
雪蛤鱼唇	260	山楂红扒驼蹄	281
红花蟹肉	260	参芪扒熊掌	282
龙眼蟹肉	261	黄精扒鸡腿熊掌	282
红杞蟹肉	262	雪蛤熊掌	283
归芪蟹肉	262	斑龙熊掌	284
洋参蟹肉	263	归芪熊掌	285
太子参蟹黄	263	巴戟扒熊掌	285
鹿茸烧虾	264	锁阳兰花熊掌	286
巴戟烧虾	265	灵芝荷花熊掌	287
杜仲烧虾	265	复元鹿尾汤	288
参麦裙边	266	人参余鹿尾	289
黄精裙边	266	牛膝烧鹿筋	289
红枣扒裙边	267	归芪扒鹿筋鲍鱼	290
香砂裙边	268	菟丝烧鹿筋	291
豆蔻烧裙边	268	川断鹿筋	291
赤豆乌鱼蛋	269	翡翠鹿茸筋	292
苡仁烧鱼皮	270	巴戟鸡茸鹿筋	293
马蹄烧银鱼	270	红杞鹿筋	293
枸杞爆鱿鱼	271	锁阳烧鹿鞭	294
胡桃烧鱿鱼	272	苁蓉芙蓉鹿鞭	295
淮山鱿鱼	273	炒二茸	295
菟丝鱿鱼卷	273	什锦鹿茸羹	296
红珠烧海杂	274	鹿茸三珍汤	297
银耳牡丹	275	余银耳	297
红花蝴蝶戏牡丹	276	芙蓉银耳	298
党参烩海参	277	鸡茸银耳	298

珍珠银耳	299	红枣雪蛤	319
三鲜银耳	300	菠萝雪蛤	320
鹿茸银耳	300	荷花雪蛤	320
灵芝银耳	301	巨胜圆	321
银耳雪蛤	301	龙眼雪糯	321
珍珠雪蛤	302	茯苓豆沙	322
鸡茸雪蛤	302	三鲜砂锅鱼翅	322
翡翠雪蛤	303	蟹黄鱼翅	323
芙蓉雪蛤	304	参龙佛跳墙	323
口蘑烩雪蛤	304	虫草海参煲	324
洋参烧竹荪	305	人参鲍鱼扒海参	324
茯苓鸡脖	305	菟丝烧海参	325
鹿茸扒猴头蘑	306	地黄海参	325
虫草猴头蘑	307	鲜菇烩海参	326
雪蛤猴头蘑	308	鲍鱼煮竹荪	326
龙眼扒猴头蘑	309	红花海鲜汤	327
沙参扒猴头蘑	309	田鸡鲍鱼炆花参	327
天冬扒猴头蘑	310	鹌鹑炖花胶	328
玉竹锅耙汤	310	虫草花胶炖乳鸽	328
黄精烩口蘑	311	金钱胶炖鲍翅	329
巴戟花篮	312	冬虫夏草炖鲍参	329
苡仁酿冬菇	313	金钱胶炖野山人参	330
鹿茸扒黄蘑	313	鲍鱼杜仲炖水鸭	330
牛膝烧虾蹄	314	山瑞炖花胶	331
补骨脂烧牛筋	315	鲜人参炖鲍翅	331
山楂扒蹄筋	315	养颜益寿汤	332
陈皮琵琶蹄筋	316	鲜奶燕窝鸡	332
菟丝鸡腿扒牛鞭	317	洋参燕窝鸡汤	333
银耳花	317	寿星燕窝汤	333
人参银耳	318	杞圆燕窝汤	334
什锦雪蛤	318	银燕雪蛤汤	334

竹荪凤燕	335
杏仁干贝豆腐	335
竹荪烩红螺	336
双耳海螺	336
翡翠红螺	337
百合煮蛤蜊	337
百合炒鲜贝	338
郁金蒸鲜贝	338
丁香海味煲	339
肉苡蓉鱼煲	339
韭菜炒蛤蜊	340
菟丝炒鲜虾	340
淮山凤尾虾	341
黄精炒鳝丝	341
砂仁蒸石斑鱼	342
天麻蒸白鳢	342
罗汉大虾	343
杜仲醉翁虾	343
首乌酱油虾	344
酱油巴戟蟹	344
党参鳝球	345
丹参蒸田鸡	345
玉竹白玉卷	346
淮笋炒带子	346
淮杞炒双翠	347
山楂糖醋鱼卷	347
苡仁发菜鱼圆汤	348
珍珠螺肉圆	348
炸蟹粉球	349
黄芪鸡丝烩海蜇	349
苡仁醋海蜇	350

川芎白芷炖鱼头	350
双母蒸山瑞	350
山药烧水鱼	351
灵芝水鱼	352
龙马水鱼	352
参麦炖水鱼	353
灵芝红枣炖水鱼	353
全方炖山瑞	354
核桃杜仲炖金龟	354
附杞炆龟羊	355
红枣烧龟肉	356
土茯苓炖龟肉	356
冬虫夏草炖金龟	357
肉苡蓉炖蚝肉	357
巴戟蒸龙虾	358
苡蓉牛鞭汤	358
鹿鞭红杞汤	359
锁阳牛肉汤	360
金樱白凤汤	360
枸杞蒸乳鸽	361
苡蓉牡蛎汤	361
双鞭羊肉汤	362
鹿尾培元汤	362
龙马炖鹌鹑	363
韭菜枸杞炒虾球	364
巴戟蒸麻雀	364
破故纸蒸猪腰	365
第二章 饭粥类药膳	
.....	366
红枣糯米粥	366

高粱粥	366	羊肉粥	382
苡仁粥	367	鸡汁粥	383
茱萸粥	367	黄芪粥	383
甘蔗粥	368	甜浆粥	384
竹叶粥	368	菱粉粥	384
莲实粥	369	菊芽粥	385
生地黄粥	369	菊花粥	385
豆蔻馒头	370	麻雀粥	386
茯苓包子	370	葱白粥	386
水蛇粟饭圆	371	葛根粉粥	387
人参粥	372	磁石粥	387
黑木耳粥	372	蔗浆粥	388
白茯苓粥	373	薤白粥	388
红枣粥	373	青小豆粥	389
芹菜粥	374	糯米阿胶粥	389
菠菜粥	374	山莲葡萄粥	390
赤小豆粥	375	番薯粥	390
绿豆粥	375	芝麻粥	391
竹沥粥	376	薯蓣半夏粥	391
藿香粥	376	珠玉二宝粥	392
鲜藕粥	377	薯蓣鸡子黄粥	392
大蒜粥	377	薯蓣芡苢粥	393
马齿苋粥	378	三宝粥	393
白木耳粥	378	山药扁豆粥	394
贝母粥	379	赤小豆山药粥	394
牛乳粥	379	百合杏仁赤豆粥	395
车前子粥	380	赤小豆内金粥	395
生姜粥	380	薏米莲子粥	396
石膏粥	381	龙眼莲子粥	396
玉米粉粥	381	薏米杏仁粥	397
白扁豆粥	382	百合杏仁粥	397