

【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

『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》

粥类 药膳与食疗



广东经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

粥类药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社,
2004.6

(中国药膳与食疗精粹. 第3辑)

ISBN 7-80677-550-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082796 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
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	2004 年 6 月第 1 版
印次	2004 年 6 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-550-1 / TS·55
定价	本册定价: 26.00 元 全套: 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，深受国内外读者的欢迎。

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堯董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近照



用 药

药膳食疗粥，是药膳食疗中的重要组成部分。利用药粥防病治病，抗老延年，是历年医学家的宝贵经验。据不完全统计，我国药粥有700多种，这些药粥处方中，有益元气、抗衰老的人参粥；有补血气、健脾胃的大枣粥；有抗癆、止痢、降血压的大蒜粥；有补脾胃、滋肺肾的山药粥；有润肺生津、补脑强心的木耳粥、核桃仁粥；有润肺养胃、化痰止咳的贝母粥；有补肝肾、润五脏的芝麻粥；有益寿延年、养肝补血的何首乌粥等。

我国宋代诗人陆游写了一首《食粥》诗。诗云：“世人个个学长年，不知长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”陆游把食粥当成延年益寿、抗衰老的佳品。

我国历代药膳食疗中都有许多记载，如《食医心鉴》载有芡苡粥，专治心腹冷气刺痛；《圣惠方》载有竹叶粥，该粥有清热除烦、益胃生津之功效；《饮膳正要》载有生地黄粥，对阴虚潮热、盗汗、咳嗽有疗效；《圣济总录》载有红枣粥，该粥具有健脾益气之功效；《本草纲目》载有菠菜粥，有养血通便之功效。从以上可以看出，历代医家应用粥来疗疾养生的概况。

药膳粥取材容易，制作简便，经济实惠，疗效较高，是可取可用的。本书结合图片、文字说明，一图一粥，一看就懂，深入浅出，便于制作，希望能成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动物、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再使用；食用药膳粥时，在医生指导下更为安全。若食用时有不适感，应立即停止食用，以防个别人对药膳的敏感。

本书适用于一般家庭成员、保健工厂工作人员、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。

彭铭泉

2003年3月8日

于成都同仁堂御膳宫



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

粥类 药膳与食疗

广东经济出版社

www.tongbook.com

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第三辑



◆ 红枣糯米粥	4
◆ 苡仁粥	6
◆ 芡苳粥	8
◆ 甘蔗粥	10
◆ 竹叶粥	12
◆ 莲实粥	14
◆ 生地黄粥	16
◆ 人参粥	18
◆ 黑木耳粥	20
◆ 白茯苓粥	22
◆ 红枣粥	24
◆ 芹菜粥	26
◆ 菠菜粥	28
◆ 赤小豆粥	30
◆ 绿豆粥	32

◆ 竹沥粥	34
◆ 藿香粥	36
◆ 鲜藕粥	38
◆ 大蒜粥	40
◆ 马齿苋粥	42
◆ 白木耳粥	44
◆ 贝母粥	46
◆ 牛乳粥	48
◆ 车前子粥	50
◆ 生姜粥	52
◆ 石膏粥	54
◆ 玉米粉粥	56
◆ 白扁豆粥	58
◆ 羊肉粥	60
◆ 鸡汁粥	62



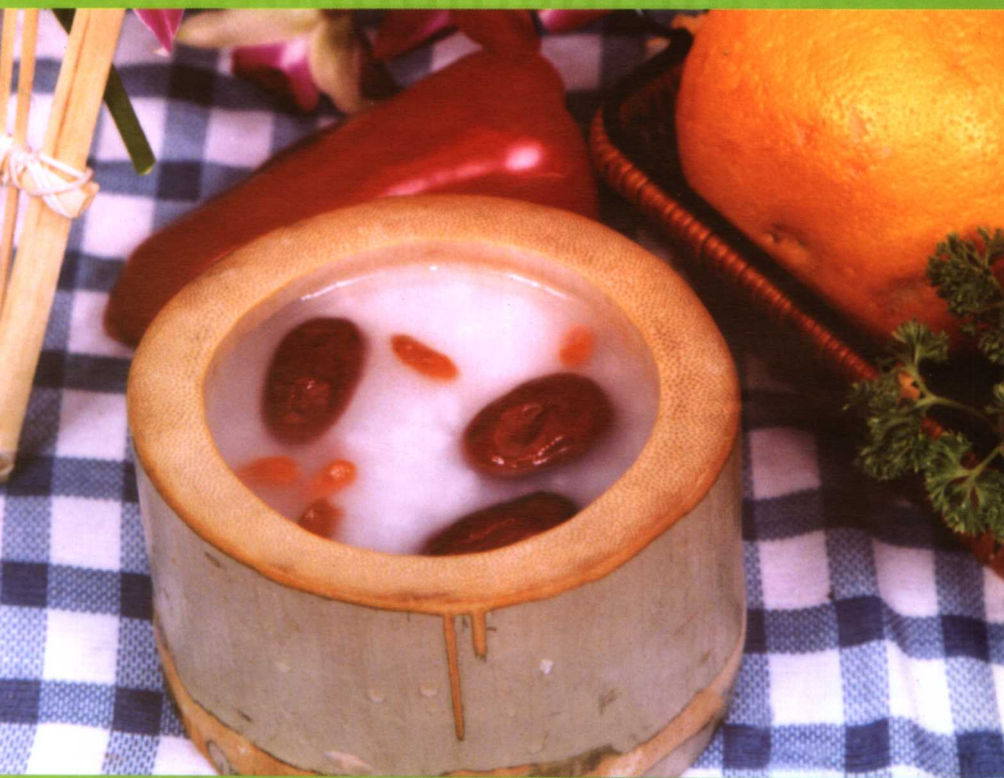


- ◆ 黄芪粥 64
- ◆ 甜浆粥 66
- ◆ 菱粉粥 68
- ◆ 菊芽粥 70
- ◆ 菊花粥 72
- ◆ 葱白粥 74
- ◆ 葛根粉粥 76
- ◆ 磁石粥 78
- ◆ 蔗浆粥 80
- ◆ 薤白粥 82
- ◆ 青小豆粥 84
- ◆ 糯米阿胶粥 86
- ◆ 山莲葡萄粥 88
- ◆ 番薯粥 90
- ◆ 芝麻粥 92
- ◆ 珠玉二宝粥 94
- ◆ 薯蓣鸡子黄粥 96
- ◆ 薯蓣车前子粥 98
- ◆ 三宝粥 100

- ◆ 山药扁豆粥 102
- ◆ 赤小豆山药粥 104
- ◆ 赤小豆内金粥 106
- ◆ 苡仁莲子粥 108
- ◆ 桂圆莲子粥 110
- ◆ 苡仁杏仁粥 112
- ◆ 百合杏仁粥 114
- ◆ 栗子桂圆粥 116
- ◆ 鸭汁粥 118
- ◆ 鸡内金粉粥 120
- ◆ 羊骨粥 122
- ◆ 猪肚粥 124
- ◆ 鲤鱼汁粥 126
- ◆ 海参粥 128
- ◆ 油菜粥 130
- ◆ 丝瓜粥 132
- ◆ 金樱子粥 134
- ◆ 枸杞粥 136
- ◆ 柿饼粥 138



红枣糯米粥



◆ 红枣糯米粥

红枣糯米粥



配 方

山 药	20克
苡 仁	20克
荸荠粉	20克
红 枣	8枚
糯 米	150克
白 糖	25克

功 效

补中益气，健脾除湿。适用于脾胃虚弱、食少便溏、乏力等症。

制 作

1. 将山药、苡仁、红枣等药物择去杂质。
2. 薏苡仁淘洗后，下入锅内，注入清水适量，置火上煮至苡仁开花时，再将糯米、红枣淘洗后，下入锅内，煮至米烂。
3. 将山药打成粉，待米烂时，边搅边撒入锅内，约隔2分钟后，再将荸荠粉撒入锅内，搅匀，即停止加热。
4. 将粥连药一道装入碗内，每碗加入白糖25克即成。

食 法

作早、晚餐食用。

苡仁粥



◆ 苡仁粥

苡仁粥



配 方

苡 仁	150克
薄 荷	15克
荆 芥	15克
葱 白	15克
豆 豉	50克

功 效

健脾，利湿，除痹。适用于风湿阻络、筋脉挛急、不可屈伸、风湿等症。

制 作

1. 将薄荷、荆芥、葱白择洗干净后，投入锅内，注入清水约1500毫升，烧沸后，用文火煎约10分钟，滗出原汁，盛于碗内。
2. 将苡仁淘洗后，置入锅内，加入药汁，置中火上煮至苡仁开花熟烂。食用时，加食盐调味即成。

食 法

作早、晚餐食用。

苹菱粥



◆ 苹菱粥

荜菱粥



配 方

荜 菱	3克
胡 椒	3克
桂 心	3克
粳 米	300克

功 效

适用于心腹冷气刺痛、胃胀不能下食等症。

制 作

1. 将荜菱、胡椒、桂心筛选干净，打成细粉，过80目筛。
2. 将粳米淘洗后，倒入锅内，注入清水约2000毫升，煮粥。
3. 将药粉撒入粥内，边撒边搅，待撒完，搅匀后，即可起锅。食用时，加食盐调味。

食 法

作早、晚餐食用。

甘蔗粥



◆ 甘蔗粥

甘蔗粥



配 方

甘蔗汁	1500毫升
高粱米	400克

功 效

补中益气，清热生津。适用于老人咳嗽虚热、口舌干燥、消化不良、唾液黏涎等症。

制 作

1. 将鲜甘蔗刷洗干净后，砍成15~18厘米的节，再对剖成两半，逐个压尽汁水，流入盆内，待汁足量为止。
2. 将高粱米淘洗干净后，下入锅内，加入甘蔗汁，置中火上煮成稀粥即成。

食 法

作早、晚餐食用。

竹叶粥



◆ 竹叶粥

竹叶粥



配 方

竹 叶	50片
石 膏	90克
砂 糖	30克
粳 米	60克

功 效

清热除烦，益胃生津。适用于膈上风热、头目赤痛、暑热伤津、口渴、心烦、尿赤等症。

制 作

1. 将竹叶用清水洗净后，切成3~5厘米的长条，再同石膏一起放入锅内，加热水约2000毫升，熬20分钟，滗出药汁，滤去渣，澄清晾凉后，滗出上层汁。
2. 将粳米淘洗干净，加入药汁和水煮粥。
3. 食用时，加入白糖少许。

食 法

作早、晚餐食用。