

【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭象 著

『若有疾患，
且先食医之法，
审其痰状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』
《养老奉亲书》

四季 药膳与食疗



广东经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

四季药膳与食疗/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. 四… II. 彭… III. 食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082793 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·

前言

中国药膳食疗，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。秋季燥，宜食麻（芝麻）以润其燥。冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”为此，笔者编写《四季药膳与食疗》这本书，奉献给读者，希望大家参照制作食用，有益健康身体，更好地工作与学习，为振兴中华，建设我们强大的祖国作贡献！

书中所写的菜品汤羹，按春、夏、秋、冬四个季节编写，图文并茂，每道药膳有配方、功效、适应症、制作方法，内容翔实，读者一看就懂，易做。

本书的药膳食疗方剂，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。这些药膳食疗菜品、汤羹，所用药物在当地中药店都可购到，所用辅料如肉类、蔬菜，在集贸市场易于购得。

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药物。

本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、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4月18日

于彭氏药膳研究所



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

四季 药膳与食疗

广东经济出版社

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第三辑



◆ 首乌粥	4
◆ 黑米党参粥	6
◆ 菠菜粥	8
◆ 山药粥	10
◆ 山药蛋黄粥	12
◆ 淡菜粳米粥	14
◆ 青元饭	16
◆ 番薯粥	18
◆ 鲜拌莴苣	20
◆ 山楂肉干	22
◆ 玉参焖鸭	24
◆ 清炒竹笋	26
◆ 鲜拌黄瓜	28
◆ 冬苋菜汤	30
◆ 泥鳅炖豆腐	32

◆ 姜汁菠菜	34
◆ 百合粥	36
◆ 绿豆粥	38
◆ 荷叶粥	40
◆ 砂仁粥	42
◆ 丝瓜粥	44
◆ 豇豆粥	46
◆ 豇豆饭	48
◆ 绿豆饭	50
◆ 赤小豆饭	52
◆ 赤小豆粥	54
◆ 荷叶凤脯	56
◆ 地黄鸡	58
◆ 参麦团鱼	60
◆ 银杏蒸鸭	62





- ◆ 荷叶粉蒸鸡 64
- ◆ 砂仁鲫鱼汤 66
- ◆ 烩鳝鱼丝 68
- ◆ 翠皮爆鳝丝 70
- ◆ 芝麻粥 72
- ◆ 菊花粥 74
- ◆ 胡桃粥 76
- ◆ 苡仁粥 78
- ◆ 玉蜀黍粥 80
- ◆ 苏子粥 82
- ◆ 苍耳子粥 84
- ◆ 赤小豆山药粥 86
- ◆ 赤小豆粥 88
- ◆ 麻仁栗子粥 90
- ◆ 枸杞番薯粥 92
- ◆ 核桃鸭子 94
- ◆ 芝麻兔 96
- ◆ 九月鸡片 98
- ◆ 菊花肉片 100

- ◆ 玉米须炖龟 102
- ◆ 苡仁炖猪蹄 104
- ◆ 红枣糯米粥 106
- ◆ 高粱粥 108
- ◆ 二乳粥 110
- ◆ 玉米粉粥 112
- ◆ 鸡汁粥 114
- ◆ 桂圆莲子粥 116
- ◆ 粟米桂圆粥 118
- ◆ 海参粥 120
- ◆ 双鞭壮阳汤 122
- ◆ 冰糖鹌鹑 124
- ◆ 杞鞭壮阳汤 126
- ◆ 鹿鞭壮阳汤 128
- ◆ 乾坤蒸狗 130
- ◆ 龙马童子鸡 132
- ◆ 杏仁蒸鸭 134
- ◆ 阳春肘子 136
- ◆ 锁阳蒸小龙虾 138



首乌粥



◆ 首乌粥

首乌粥



配 方

制首乌	30克
粳 米	100克
大 枣	3枚
冰 糖	适量

功 效

益肾抗老，养肝补血。适用于肝肾不足、头晕耳鸣、头发早白、贫血、神经衰弱、老年性高血脂、便秘等症。春天食用尤佳。

制 作

1. 将粳米淘净。
2. 将制首乌放入沙锅内，加水适量，用中火煎煮、然后去渣，取浓汁。
3. 将粳米、大枣、冰糖放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。

食 法

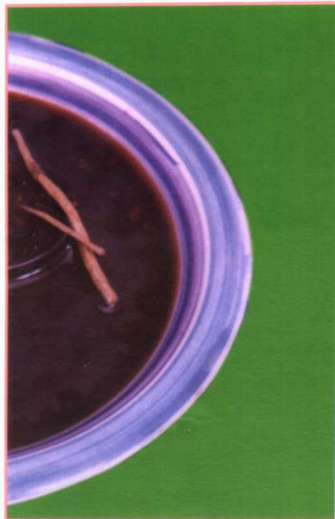
每日1次，作早、晚餐食用。

黑米党参粥



◆ 黑米党参粥

黑米党参粥



配 方

党 参	15克
白茯苓	15克
生 姜	5克
黑 米	100克
冰 糖	适量

功 效

补中益气，健脾养胃。适用于气虚体弱、脾胃虚弱、全身倦怠无力、食欲不振、大便稀薄等症。春天食用尤佳。

制 作

1. 将党参、生姜、茯苓切片；黑米洗净；药物除去杂质，冰糖捣碎。
2. 将药物、黑米、生姜、冰糖放入锅内，加水适量。
3. 将锅置武火上烧开，再改用文火熬2小时即成。

食 法

作早、晚餐食用。

菠菜粥



◆ 菠菜粥

菠菜粥



配 方

菠 菜	250克
粳 米	100克

功 效

养血，润燥。适用于老年慢性便秘、痔疮便血、高血压、小便不利等症。春天食用尤佳。

制 作

1. 先将鲜菠菜挑选干净，洗净泥沙，放入沸水锅内，略烫2分钟，捞出后切细。
2. 把粳米淘洗干净，放入锅内，加水适量。
3. 将米锅置武火上烧开，把菠菜放入米锅中，用文火熬熟即成。

食 法

作早、晚餐食用。

山药粥



◆ 山药粥

山药粥



配 方

山 药 50克
粳 米 150克

功 效

补脾胃，滋肺肾。适用于脾虚腹泻、慢性久痢、虚劳咳嗽、食少体倦，以及老年性糖尿病、慢性肾炎等肺脾肾不足的病症。春天食用尤佳。

制 作

1. 将山药切成薄片；粳米淘洗干净。
2. 将粳米、山药片放入锅内加水适量。
3. 将米锅置武火上烧开，再用文火熬熟即成。

食 法

作早、晚餐食用。

山药蛋黄粥



◆ 山药蛋黄粥

山药蛋黄粥



配 方

山 药	50克
蛋 黄	2个
粳 米	150克

功 效

滋阴润燥，养血息风。适用于心烦不得眠、热病痉厥、虚劳吐血、呕逆、下痢、胎漏下血、烫伤、热疮、肝炎、小儿消化不良。春天食用尤佳。

制 作

1. 将鸡蛋打破，去白留黄，用筷子将黄搅散。
2. 山药洗净，切片；粳米淘洗干净。
3. 将山药、粳米一起放入锅内，加水适量。将锅置武火上烧开，改用文火熬煮至熟。起锅前，将鸡蛋黄倒入粥里，再拌匀烧开即成。

食 法

作早、晚餐食用。

淡菜粳米粥



◆ 淡菜粳米粥