

『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》

护发 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著



广东经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

护发药膳与食疗/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. 护… II. 彭… III. 头发-保养-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082792 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竞董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

前 言

随着社会的发展,工作节奏加快,现代文明给人们带来一些现代疾病,而白发、脱发就是现代罹患的一种疾病。白发、脱发分先天性白发、先天性脱发和后天性白发、后天性脱发两种。前者是由于全身的色素缺乏和遗传基因所致;后者是由外因引起,如空气侵入毛发或受到刺激而导致白发或脱发,如毛皮囊炎就是引起脱发的原因。

祖国医学利用药膳、食疗对白发、脱发有一定疗效。实践证明,一些中药、食物能乌发、生发,如何首乌对乌发有疗效,柏子仁、侧柏叶对生发有一定作用,经常食用一些保健药膳,对预防白发、脱发是有效果的,现介绍一些药膳食疗供读者试作食用。

本书既有传统医学宝库的内涵,又是一本推广药膳食谱的科普读物。全书具系统性、连贯性,内容丰富。希望该书成为您的朋友。

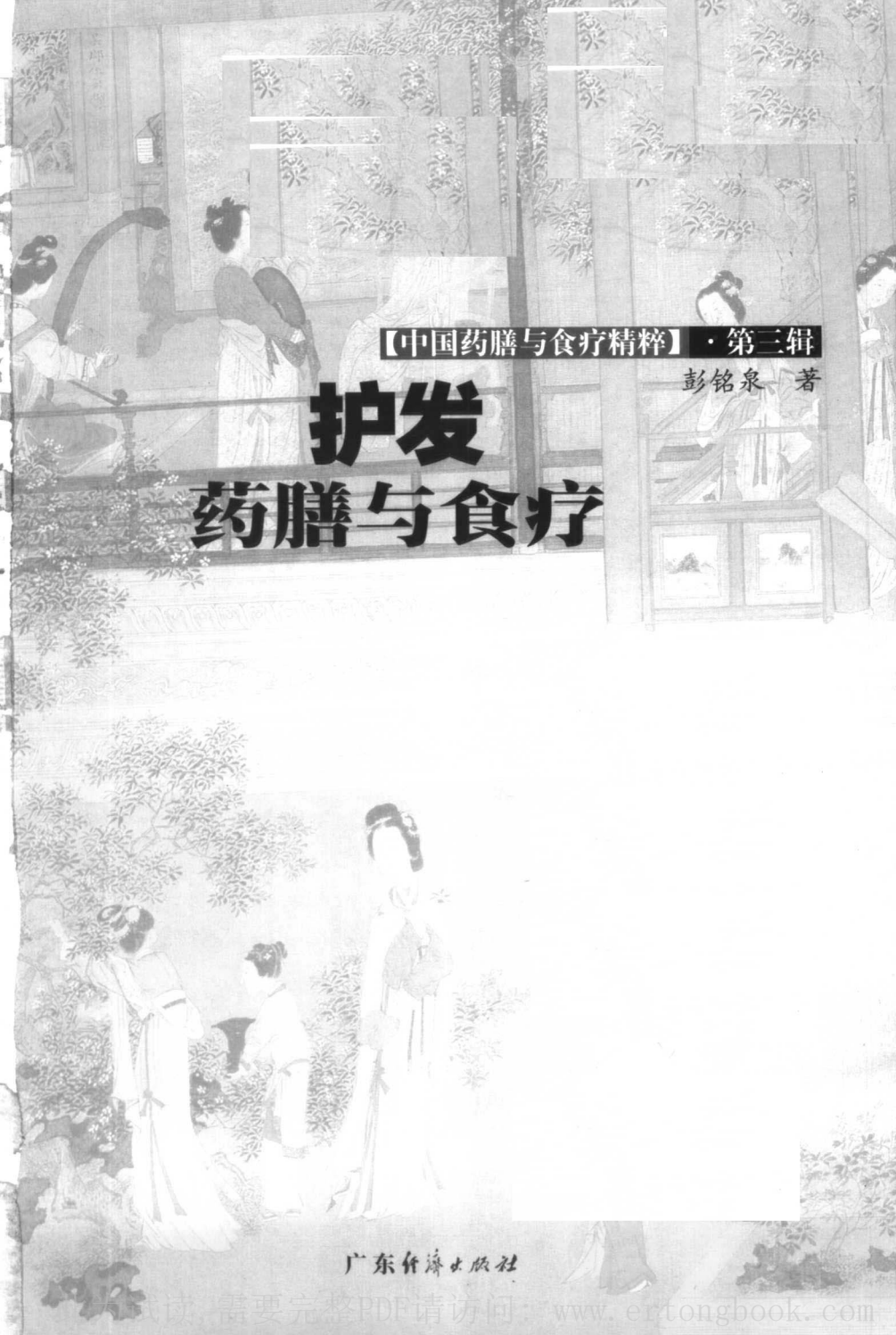
这里特别指出的是,凡属国家保护动物、植物,应加以保护,不得随意取食。必须炮制的药物,请到中药店购买炮制好的再使用。在食用药膳时,如在医师指导下进行,可收到辨证施膳效果。

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18日

于成都彭氏药膳研究所



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

护发 药膳与食疗

广东经济出版社

需要完整PDF请访问：www.eritongbook.com

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第三辑



- ◆ 乌发汤 4
- ◆ 何首乌炖猪爪 6
- ◆ 女贞首乌汤 8
- ◆ 制首乌蜂蜜饮 10
- ◆ 制首乌黑豆粥 12
- ◆ 生发饮 14
- ◆ 党参首乌饮 16
- ◆ 麦冬当归饮 18
- ◆ 糯米首乌粥 20
- ◆ 桂圆菟丝煮瘦肉 22
- ◆ 三黑煮鸡蛋 24
- ◆ 茯苓核桃粥 26
- ◆ 何首乌炖乌鸡 28
- ◆ 黑米饮 30

- ◆ 首乌桂圆黑豆饮 32
- ◆ 黑豆饮 34
- ◆ 生姜团鱼汤 36
- ◆ 当归龟肉饮 38
- ◆ 桑葚糯米饮 40
- ◆ 黑豆小麦饮 42
- ◆ 人参核桃饮 44
- ◆ 黑豆红花饮 46
- ◆ 木耳芝麻饮 48
- ◆ 山楂核桃茶饮 50
- ◆ 首乌双色菊 52
- ◆ 杜仲炸腰花 54
- ◆ 杞子腰花 56
- ◆ 桑葚焗腰子 58
- ◆ 首乌红豆粥 60





- ◆ 乌发糖 62
- ◆ 芝麻核桃糖 64
- ◆ 柏子仁鸡 66
- ◆ 黑芝麻桃仁鸡丁 68
- ◆ 首乌肝片 70
- ◆ 首乌酱猪肝 72
- ◆ 首乌川芎炒里脊 74
- ◆ 首乌炸鸭肝 76
- ◆ 黑芝麻桑葚炸鸡 78
- ◆ 黑芝麻鸡 80
- ◆ 首乌荷花海参 82
- ◆ 首乌桑葚烧海参 84
- ◆ 首乌杜仲烧海参 86
- ◆ 河车烧海参 88
- ◆ 首乌龙杞金鱼肚 90
- ◆ 首乌桑葚鱼肚卷 92
- ◆ 首乌内金扒肚花 94
- ◆ 首乌酱油虾 96
- ◆ 川芎首乌炖鱼头 98

- ◆ 芝麻木耳粥 100
- ◆ 黑芝麻粥 102
- ◆ 何首乌粥 104
- ◆ 黑豆首乌饮 106
- ◆ 黑木耳糖 108
- ◆ 桑葚糖 110
- ◆ 首乌红枣粥 112
- ◆ 首乌竹参心子 114
- ◆ 黑芝麻柏子仁蒸子鸡 ... 116
- ◆ 首乌丹参蒸鲫鱼 118
- ◆ 首乌茯苓五味粥 120
- ◆ 首乌双耳滑鸡煲 122
- ◆ 黑豆黄精汤 124
- ◆ 虫草首乌雪蛤 126
- ◆ 山楂首乌粥 128
- ◆ 黑芝麻柏子仁煲猪心 ... 130
- ◆ 红枣首乌炖黑豆 132
- ◆ 川芎黑芝麻炖乳鸽 ... 134
- ◆ 黑豆核桃粥 136
- ◆ 芝麻桃仁粥 138

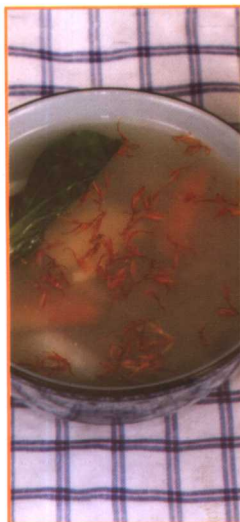


乌发汤



◆ 乌发汤

乌发汤



配 方

熟地黄	10克	黑 豆	50克
山 药	10克	黑芝麻	50克
牡丹皮	9克	胡桃肉	25克
枣 皮	10克	羊 肉	500克
泽 泻	9克	羊 头	1只
制首乌	25克	羊 骨	1000克
当 归	6克	生 姜	20克
红 花	5克	葱 白	20克
菟丝子	30克	胡 椒	10克
天 麻	15克	味 精	6克
侧柏叶	6克	盐	6克

功 效

滋补肝肾，乌须黑发。白发症患者食用有效。

制 作

1. 将羊肉、羊头（打破）、羊骨（打破）用清水洗净；羊肉片去筋膜，入沸水锅内氽去血水，同羊头、羊骨一起放入锅中（羊骨垫底）。
2. 将熟地黄、山药、牡丹皮等13味药物用纱布袋装好扎口，放入锅中，生姜、葱白、胡椒也同时下锅，加入清水适量。
3. 先用武火将汤锅烧沸，打去浮沫，捞出羊肉，切片后，再放入锅中，用文火炖煮1小时，待羊肉酥烂，除去药包即成。食用时，加入味精、盐调味。

食 法

每日1次，每次吃羊肉150克，喝汤，佐餐食用。

何首乌炖猪爪



◆ 何首乌炖猪爪

何首乌炖猪爪



配 方

何首乌	20克
猪 爪	250克
料 酒	6克
盐	4克
味 精	4克
姜	10克
葱	10克

功 效

补肝肾，乌须发。白发症患者食用尤佳。

制 作

1. 将何首乌洗净；猪爪洗净，切成4大块；姜切片，葱切段。
2. 将何首乌、猪爪、姜、葱、料酒同放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火烧煮50分钟，加入盐、味精即成。

食 法

每日1次，每次吃何首乌、猪爪150克，喝汤。

女贞首乌汤



◆ 女贞首乌汤

女贞首乌汤



配 方

女贞子	12克	炙甘草	5克
炒黑豆	20克	羊 头	1只
旱莲草	15克	羊 肉	500克
何首乌	25克	羊 骨	1000克
熟地黄	25克	姜	10克
当 归	6克	葱	10克
白 芍	6克	料 酒	15克
细 辛	2克	盐	5克
山萸肉	10克	味 精	5克
黑芝麻	30克		

功 效

补肝肾，益气血，乌须发。对白发症效果尤佳。

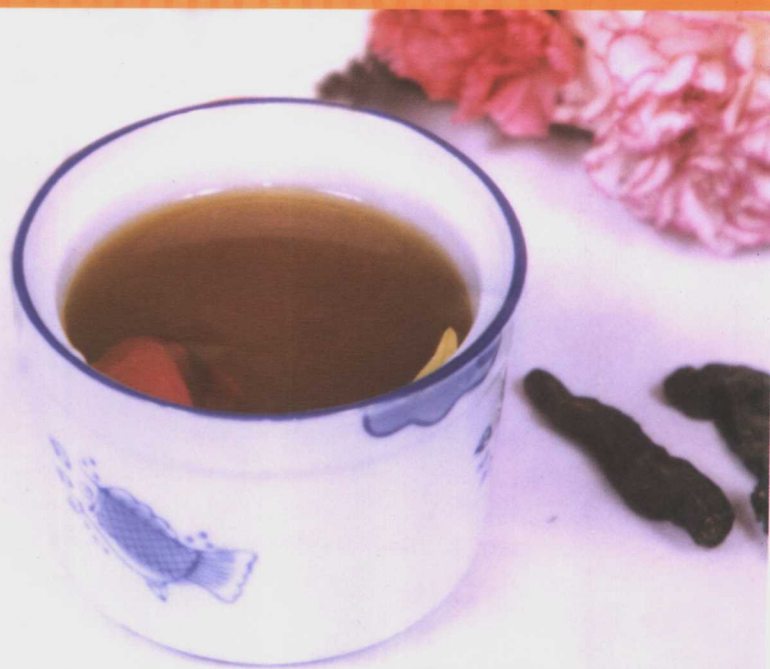
制 作

1. 将以上药物用纱布袋好扎紧口；羊肉洗净，切4厘米见方的块；羊头、羊骨打破；黑豆炒熟，黑芝麻炒香；姜切片，葱切段。
2. 将羊肉、羊骨、羊头、药包、黑豆、黑芝麻、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟，加入盐、味精即成。

食 法

每日1次，每次吃羊肉、黑豆、黑芝麻、何首乌150克，喝汤，既可佐餐食用，又可单食。

制首乌蜂蜜饮



◆ 制首乌蜂蜜饮

制首乌蜂蜜饮



配 方

制首乌	20克
蜂 蜜	30克
生地黄	20克
熟地黄	20克
黑芝麻	30克
炒黑豆	30克

功 效

补肝肾，乌须发。对白发症有较好疗效。

制 作

1. 将以上药物同黑芝麻、黑豆同放锅内，加清水适量，置武火上烧沸，再用文火煎煮35分钟，停火，过滤去渣，留汁液，在汁液内加入蜂蜜。
2. 再把蜂蜜汁液用文火烧沸，煎煮8分钟，停火，晾冷，装入茶瓶内即成。

食 法

代茶饮用。

制首乌黑豆粥



◆ 制首乌黑豆粥

制首乌黑豆粥



配 方

制首乌	20克
黑 豆	30克
红 枣	6只
黑芝麻	30克
大 米	100克
冰 糖	30克

功 效

补肝肾，乌须发，美容颜，润肌肤。对白发病、气血两虚患者食用尤佳。

制 作

1. 将何首乌、黑豆、红枣、黑芝麻、大米淘洗干净，去泥沙；冰糖捣碎。
2. 将药物、黑豆、黑芝麻、大米同放铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火煮45分钟，加入冰糖搅匀即成。

食 法

每日1次，每次吃粥150~200克。