

『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》

润肺止咳 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭象 著



广东经济出版社

中国医药出版社

润肺止咳 药膳与食疗



中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

润肺止咳药膳与食疗/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. 润… II. 彭… III. ①补肺-食谱②止咳-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082798 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疗资料系统化、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

咳嗽，是肺气不利而引起的，有外感咳嗽及内伤咳嗽两种。外感咳嗽其病因为风、寒、暑、湿、燥、火六淫，即自然气候失调，烟尘秽浊之气的袭入。风为百病之首，一般都以风为先锋侵入人体而引起咳嗽；内伤咳嗽，主要为饮食、七情、劳倦和生活上的失调，伤害了肺气而引起咳嗽。

不论外感或内伤咳嗽，都是由于肺受病而罹患的，因此，在治疗上，必须针对肺气而采取治疗、预防措施，方能收到较好的疗效。

本书重点介绍润肺止咳药膳方剂，可作对咳嗽的预防、治疗与保养之用。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，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实。照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场上易于取得，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家庭情况，所罹患咳嗽症状来选用。药膳食疗菜品、汤羹既是食品，又是保健品。该书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；该书既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳食疗的科普读物，全书图文并茂，一菜一照，内容丰富。希望本书成为您的朋友。

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，最好能在医师指导下食用，以便取得辨证施膳之疗效。

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

润肺止咳 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



◆ 猪油蜜膏	4
◆ 蜜饯百合	6
◆ 丝瓜花蜜饮	8
◆ 柿霜糖	10
◆ 紫云三仙	12
◆ 清咽饮	14
◆ 糖橘饼	16
◆ 蜜饯柚肉	18
◆ 止咳梨膏糖	20
◆ 冰糖黄精汤	22
◆ 松子仁糖蘸	24
◆ 糖溜白果	26
◆ 猪肺粥	28
◆ 姜汁糖	30
◆ 戒烟糖	32

◆ 罗汉果煲猪肺	34
◆ 冰糖鹌鹑	36
◆ 水晶桃	38
◆ 银耳羹	40
◆ 清脑羹	42
◆ 银耳鸽蛋汤	44
◆ 虫草汽锅鸡	46
◆ 燕窝汤	48
◆ 银杞明目汤	50
◆ 银耳韭菜炒羊肝	52
◆ 银耳芫荽熘肥肠	54
◆ 白及冰糖燕窝	56
◆ 冰糖炖海参	58
◆ 玉参焖鸭	60
◆ 枸杞银耳羹	62





- ◆ 虫草金龟 64
- ◆ 杏仁饮 66
- ◆ 杏仁蒸雪梨 68
- ◆ 杏仁炖猪肺 70
- ◆ 杏仁蒸脐橙 72
- ◆ 杏仁柚子鸡 74
- ◆ 杏仁粥 76
- ◆ 桔梗饮 78
- ◆ 桔梗粥 80
- ◆ 桔梗杏仁炖猪肺 82
- ◆ 陈皮桔梗粥 84
- ◆ 桑叶杏仁饮 86
- ◆ 桑菊杏仁茶 88
- ◆ 银菊茶 90
- ◆ 甘草芦根粥 92
- ◆ 薄荷桔梗饮 94
- ◆ 冬瓜仁瓜蒌饮 96
- ◆ 竹沥饮 98
- ◆ 桔梗瓜蒌饮 100

- ◆ 银杏粥 102
- ◆ 银耳燕窝 104
- ◆ 鱼腥草白糖饮 106
- ◆ 鱼腥草炖猪肺 108
- ◆ 大蒜拌鱼腥草 110
- ◆ 鹿衔草炖冬瓜 112
- ◆ 鹿衔草炖苦瓜 114
- ◆ 鹿衔草白及炖冰糖 ... 116
- ◆ 夏枯草炖猪肺 118
- ◆ 鱼腥草金银花饮 120
- ◆ 核桃百部蜂蜜茶 122
- ◆ 核桃百部煮粥 124
- ◆ 罗汉果饮 126
- ◆ 罗汉果桔梗炖猪肺 ... 128
- ◆ 百部炖猪肺 130
- ◆ 百部炖羊肺 132
- ◆ 白及炖猪肺 134
- ◆ 白及炖羊肺 136
- ◆ 鱼腥草炖羊肺 138



猪油蜜膏



◆猪油蜜膏

猪油蜜膏



配 方

猪 油	100 克
蜂 蜜	100 克

功 效

补虚润燥，止咳祛痰。适用于肺燥咳嗽、肠燥便秘、身体瘦弱等症。

制 作

将猪油放入搪瓷缸内，加蜂蜜，置文火上煎熬至沸，停火晾冷。将猪油与蜂蜜搅拌均匀即成。

食 法

每次一汤匙，每天2次。

蜜饯百合



◆ 蜜饯百合

蜜饯百合



配 方

干百合 100 克
蜂 蜜 150 克

功 效

润肺止咳。适用于肺癆久咳、咯浓痰、低热烦闷等症。

制 作

将干百合洗净，放入大搪瓷碗内，加入蜂蜜，置沸水上笼蒸1小时，趁热调均匀，晾冷后，装入瓶（罐）内即成。

食 法

每日早晚各服一汤匙。

丝瓜花蜜饮



◆ 丝瓜花蜜饮

丝瓜花蜜饮



配 方

丝瓜花	10 克
蜂 蜜	15 克

功 效

清肺平喘。适用于肺热型支气管炎、咳吐黄痰、喘息、胸痛、口燥等症。

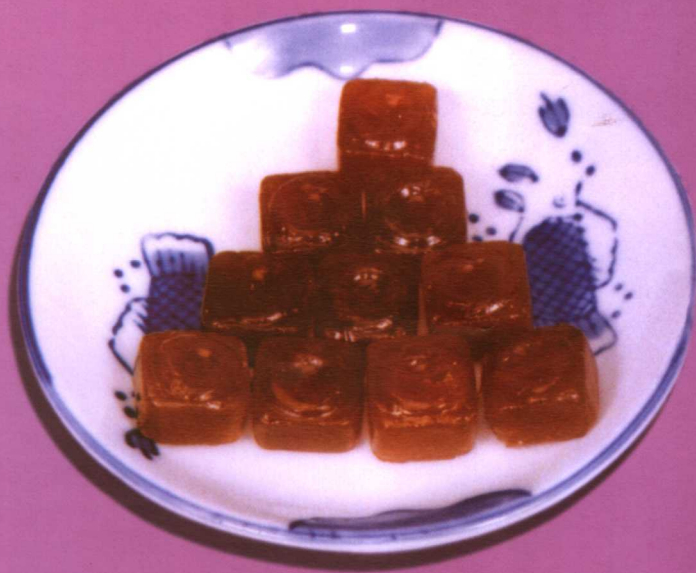
制 作

将丝瓜花洗净，放入茶盅内，加开水冲泡，盖上盖，浸泡10分钟后，倒入蜂蜜搅匀即成。

食 法

拣去丝瓜花不用，趁热饮用，每日3次。

柿霜糖



◆ 柿霜糖

柿霜糖



配 方

柿 霜	15 克
白砂糖	15 克

功 效

清肺平喘，化痰止咳。适用于肺热燥咳、口舌生疮、咯血、消渴等症。

制 作

将柿饼表面白霜与白砂糖一同放入铝锅内，加水少许。置文火上溶炼，待稠后停火。将糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中，稍凉，擀平，用刀划成小块，即成糖块。

食 法

每次一块，每天3次，经常服用疗效较好。

紫云三仙



◆ 紫云三仙