

『若有疾愚，
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》

水果 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑

彭铭泉 著

广东省出版集团
广东经济出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第四辑



水果 药膳与食疗

广东省出版集团
广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社,
2004.7

(中国药膳与食疗精粹·第4辑)

ISBN 7-80677-789-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091664 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 7 月第 1 版
印次	2004 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-789-X / TS·60
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: 广州市东湖西路永胜中沙省食品大楼 6 邮编: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

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克董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	鄢成富	龚长江	缪建平

前 言

随着社会经济的蓬勃发展，市场商品的日益丰富，各类食品琳琅满目，人民生活水平得到了很大的提高。许多家庭不再为“无米之炊”而担忧，但却为“众口难调”而发愁。目前，很多家庭尤其是城镇居民的食品消费结构存在着许多的不合理现象，“吃”出了种种误区，如饮食过于追求精细，偏食现象严重，营养搭配不科学，蛋白质、维生素、微量元素等营养素摄入不足，而脂肪、热量均超标，成了导致高血压病、高血脂症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的重要原因，西方某些“文明病”、“富贵病”也在我国纷纷出现。另外，一些儿童和老人因饮食结构不合理而导致营养不良或营养过剩的现象也普遍存在。因此，一日三餐怎样吃好，怎样吃得科学合理，如何使饮食更有利于养生保健等一系列有关饮食的问题已成为每个家庭、烹饪爱好者和餐饮业工作人员热切关注的热点。

众所周知，水果营养丰富，口感鲜美，含各种维生素和矿物质，深受人们的喜爱。本书从保健养生角度，详细介绍了一些常见水果的保健功效、制作及食法，集科学性、知识性、实用性为一体，可作为每个家庭、餐饮工作者及药膳食疗爱好者制作水果食品的理想参考书。

彭铭泉

2003年2月18日

于彭氏药膳研究所

香蕉酸奶茶



■ 香蕉酸奶茶

香蕉酸奶茶



配 方

香 蕉	100 克
酸牛奶	100 毫升
浓茶汁	50 毫升
苹 果	25 克
蜂 蜜	6 克

功 效

滋阴润肠，清热解毒，健脑益智。适用于热病烦渴、便秘、痔血等症。

制 作

1. 先将香蕉去皮切段；苹果去皮、核后切成小块。
2. 将香蕉、苹果置于搅拌器中，加入酸奶、茶汁，搅打30分钟，再加入蜂蜜，打匀装杯即成。

食 法

代茶饮用，每日一杯。

香蕉芹菜饮



■ 香蕉芹菜饮

香蕉芹菜饮



配 方

香 蕉	150 克
芹 菜	300 克
蜂 蜜	6 克

功 效

降压解毒，滋阴补虚，健脑益智。适用于便秘、干渴、发烧、痔血、血压高等症。

制 作

1. 将香蕉去皮，切块，然后捣泥；芹菜洗净后捣烂取汁。
2. 将香蕉泥与芹菜汁一同放入容器中用开水泡30分钟，再放蜂蜜拌匀即成。

食 法

代茶饮用，每日一次。

脆皮香蕉



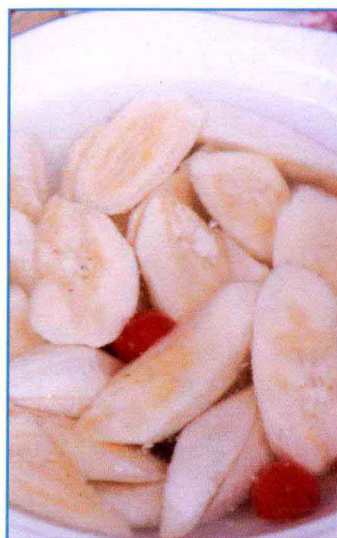
■ 脆皮香蕉

冰糖炖香蕉



■ 冰糖炖香蕉

冰糖炖香蕉



配 方

鲜香蕉	400 克
冰 糖	20 克
水	500 克

功 效

补中和胃，润肺止咳，滑肠通便。适用于胃痛、咳嗽、便秘等症。

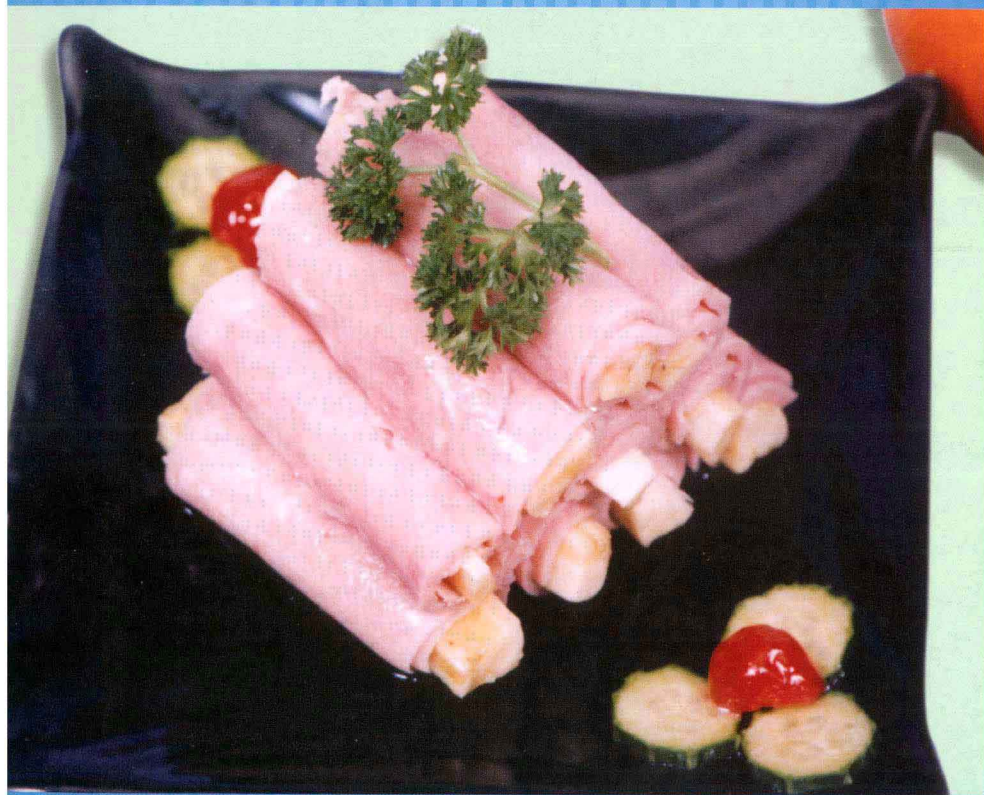
制 作

1. 将香蕉去皮后切成小段。
2. 将锅置武火上，放入清水和冰糖，煮至冰糖溶化，去浮沫，投入香蕉，炖至熟烂，起锅装盘即成。

食 法

可做饮料食用，每日一次。

香蕉火腿



■ 香蕉火腿

香蕉火腿



配 方

香 蕉	3 根
火 腿	3 大片
番茄酱	10 克
淀 粉	5 克
素 油	15 克

功 效

补虚损，助消化，润肠通便。适用于便秘、胃痛、食欲不振等症。

制 作

1. 将香蕉去皮；火腿切成大薄片。
2. 将香蕉放在火腿片上，卷好，在接口处涂上湿淀粉，放入烤箱内烤6分钟。将烤好的香蕉火腿同番茄酱一起上桌即成。

食 法

可佐餐食用，每日一次。

菠萝鸡片汤



配 方

菠 萝	250 克
鸡脯肉	150 克
生 姜	5 克
精 盐	3 克
黄 酒	3 克
干淀粉	10 克
素 油	10 克
麻 油	2 克

功 效

健脾益胃，滋阴养血，养颜嫩肤。适用于食欲不振、气血不足等症。

制 作

1. 将菠萝削皮后用盐水浸泡5分钟，切成扇形；鸡脯肉洗净后切成薄片，用精盐、黄酒、干淀粉拌匀码味；姜切丝。
2. 将炒锅置武火上放入素油烧至六成热时，放入生姜丝炒出香味，放入鸡片，用武火翻炒几下，加菠萝片再炒几下，然后放精盐、清水、盖好锅盖，待汤烧开后，淋上麻油，盛入碗内即成。

食 法

佐餐食用。每日一次。

菠萝炖银耳



■ 菠萝炖银耳