

【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

《养老奉亲书》

贵不伤其脏腑也】

然后命药，

食疗未愈，

以食疗之，

审其痰状，

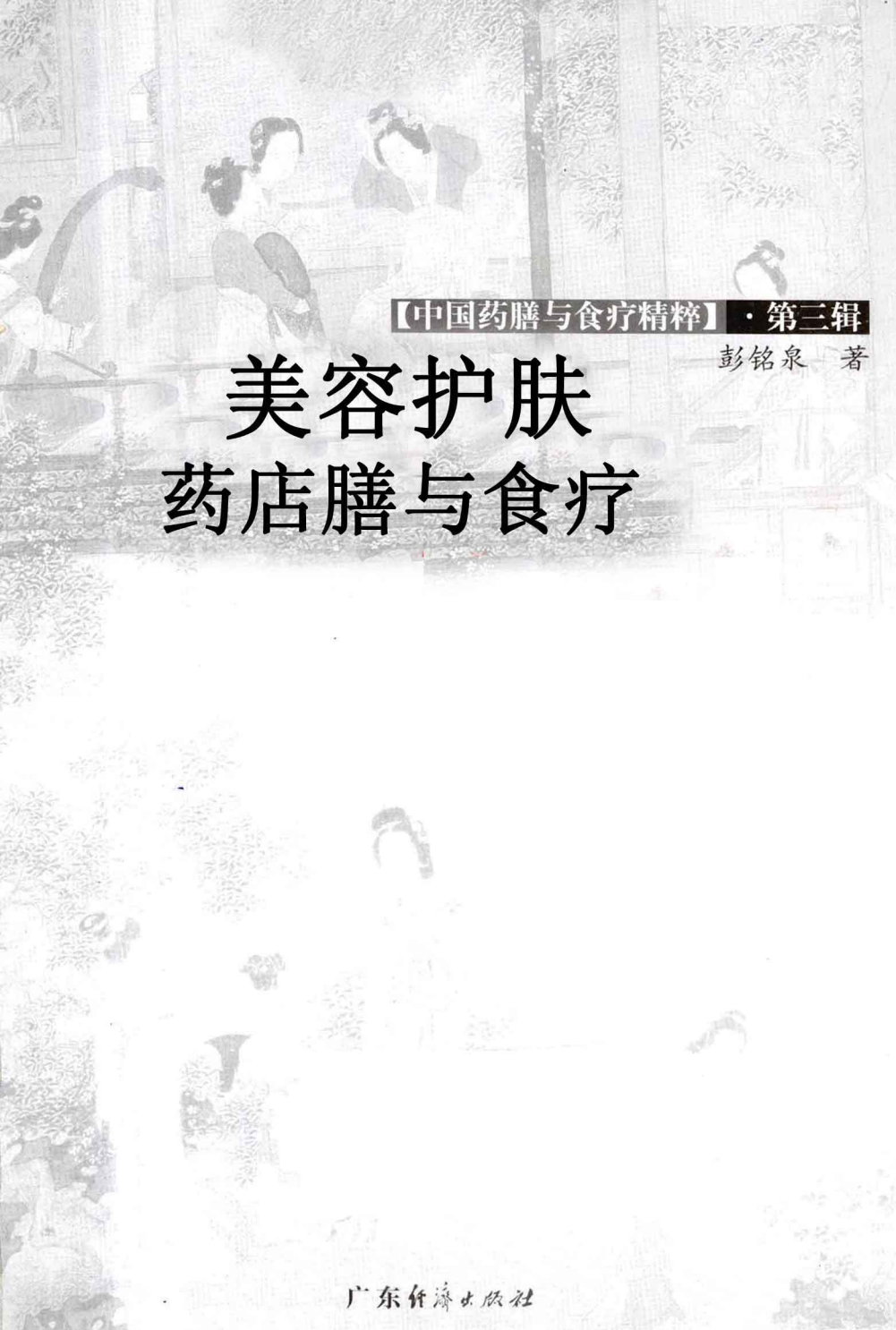
且先食医之法，

『若有痰患，

美容护肤 药膳与食疗



广东经济出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第三辑

彭铭泉 著

美容护肤 药店膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容护肤药膳与食疗/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. 美… II. 彭… III. ①美容-食物疗法-食谱②皮肤-护理-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082800 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

清代的慈禧太后，坚持服用人参、珍珠粉、银耳等，取得了很好的美容效果，在她70岁时，肌肤白嫩，她的宫女德龄在回忆录中这样写道：“老佛爷七十高龄，她的肌肤还像十七八岁的少女一样。”由此可见，慈禧的白嫩，与她经常食用药膳食疗、人参、银耳、珍珠粉有关。现代科学研究证明，有许多中药都具有祛黑增白皮肤的作用。如白芷、白茯苓、白羊肉、牛乳、无花果等。而银耳含有蛋白质、糖类、维生素B、脂肪、粗纤维和胶质，对肌肤有软化嫩肤的作用，经常食用对增白嫩肤是有裨益的。

本书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，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、汤羹，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及所罹患疾病来选用。全书具有系统性、连贯性，内容丰富。

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。需炮制的药物，请到中药店购买。在食用药膳时，有医师指导下更佳。

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

于成都彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第三辑



◆ 白芷炖豆腐	4
◆ 白芷炖鱼头	6
◆ 萝卜炖白羊肉	8
◆ 香菇炖白鸽	10
◆ 姜葱炖白鸭	12
◆ 白芝麻炖白鹅	14
◆ 白芷炖冰糖	16
◆ 雪蛤白芷	18
◆ 冰糖白芷炖燕窝	20
◆ 白芨炖燕窝	22
◆ 二白炖银耳	24
◆ 炖雪蛤	26
◆ 炖鳖鱼	28
◆ 烧白鸭	30
◆ 炖白鹅	32

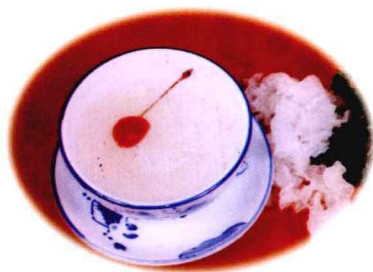
◆ 二白炖老龟	34
◆ 白茯苓烧白羊肉	36
◆ 茯苓炸里脊	38
◆ 茯苓烧乌鸡	40
◆ 菊花煮鱼片	42
◆ 菊花炒肉片	44
◆ 竹荪菊花汤	46
◆ 蜂蜜蒸菊花	48
◆ 附子炖白羊肉	50
◆ 果仁炖白羊肉	52
◆ 扁豆炖白羊肉	54
◆ 白扁豆炖白鸽	56
◆ 扁豆炖白鸭	58
◆ 白扁豆炖白鹅	60
◆ 无花果炖白鸽	62
◆ 枸杞炖白鹅	64





- ◆ 茯苓白芝麻饼 66
- ◆ 鱼头炖豆腐 68
- ◆ 芝麻炖白鸽 70
- ◆ 白芝麻炖墨鱼 72
- ◆ 白芝麻炖白鹅 74
- ◆ 鲜人参炒鸡片 76
- ◆ 西洋参煲乌鸡 78
- ◆ 冰糖黑芝麻炖银耳 80
- ◆ 冰糖枸杞炖银耳 82
- ◆ 银耳炖猪瘦肉 84
- ◆ 竹荪炖银耳 86
- ◆ 红杞炖雪蛤 88
- ◆ 大枣炖雪蛤 90
- ◆ 冰糖鸽蛋 92
- ◆ 冰糖鹌蛋 94
- ◆ 银耳鸡蛋汤 96
- ◆ 枸杞炒羊腰 98
- ◆ 玉竹炒羊心 100
- ◆ 玉竹蒸仔鸭 102

- ◆ 玉竹炒猪心 104
- ◆ 枸杞玉竹煮羊心 106
- ◆ 蜂蜜蒸雪梨 108
- ◆ 苡仁炖猪爪 110
- ◆ 苡仁炖猪尾巴 112
- ◆ 赤小豆煮生鱼 114
- ◆ 鸡血藤饮 116
- ◆ 珍珠饮 118
- ◆ 菠菜煮田螺 120
- ◆ 祛蝴蝶斑方 122
- ◆ 昆布绿豆汤 124
- ◆ 冬瓜苡仁粥 126
- ◆ 黄芩山梔饮 128
- ◆ 山药烧胡萝卜 130
- ◆ 金钱草甲珠饮 132
- ◆ 地肤子饮 134
- ◆ 醋蛋 136
- ◆ 川芎松花蕾饮 138



白芷炖豆腐



◆ 白芷炖豆腐

白芷炖豆腐



配 方

白 芷	20 克
豆 腐	400 克
姜	5 克
葱	10 克
白胡椒粉	3 克
味 精	3 克
鸡 油	20 克

功 效

消斑，增白。适用于皮肤黑、皮肤有斑点等。

制 作

1. 将白芷浸泡一夜，切片，洗净；豆腐洗净，切3厘米宽、4厘米长的块；姜拍松，葱切段。
2. 将白芷、豆腐、姜、葱同放炖锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、鸡油、胡椒粉即成。

食 法

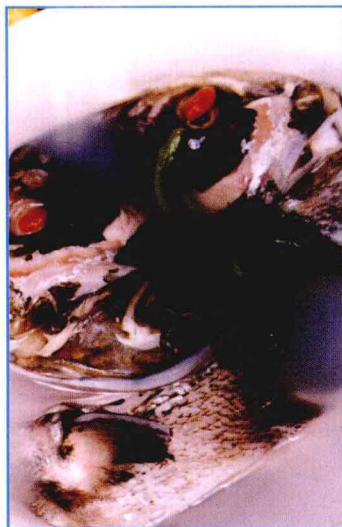
每日1次，佐餐食用。

白芷炖鱼头



◆ 白芷炖鱼头

白芷炖鱼头



配 方

白 芷	20 克
鱼 头	1 只 (约 500 克)
姜	5 克
葱	10 克
料 酒	15 克
盐	5 克
白胡椒粉	3 克
鸡 油	20 克
鸡 精	3 克

功 效

补气血，健脑，益智，增白。适用于皮肤黑、头痛头晕等症。

制 作

1. 将白芷浸泡一夜，切成薄片；鱼头去鳃，洗净，剁成4块；姜拍松，葱切段。
2. 将白芷、鱼头、姜、葱、料酒同放炖锅内，加清水蒸气2000毫升，置武火上烧沸。再用文火炖煮35分钟，加入盐、鸡精、鸡油、胡椒粉即成。

食 法

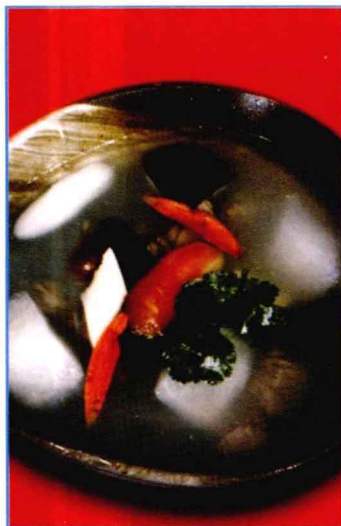
每日1次，佐餐食用。

萝卜炖白羊肉



◆ 萝卜炖白羊肉

萝卜炖白羊肉



配 方

白萝卜	200 克
白 芷	20 克
白羊肉	500 克
料 酒	10 毫升
姜	5 克
葱	10 克
盐	5 克
味 精	3 克
白胡椒粉	3 克

功 效

补气血，祛黑斑，增肤白。适用于皮肤黑、体虚乏力等症。

制 作

1. 将白芷用清水浸泡一夜，切成薄片；白羊肉洗净，切3厘米宽、4厘米长的块状；姜拍松，葱切段；萝卜切3厘米宽、4厘米长的块。
2. 将白芷、白羊肉、白萝卜、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水2800毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

食 法

每日1次，吃萝卜、肉50~100克，佐餐食用。

香菇炖白鸽



◆ 香菇炖白鸽

香菇炖白鸽



配 方

香 菇	30 克
白 芷	20 克
白 鸽	1 只 (约 250 克)
火腿肠	30 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	5 克
味 精	3 克
料 酒	10 毫升
白胡椒粉	3 克

功 效

补肾，益气，增白。适用于皮肤黑、肾虚腰膝酸痛、气虚乏力等症。

制 作

1. 将白芷用清水浸泡一夜，切成薄片；白鸽宰杀后，去毛桩、内脏及爪，切3厘米见方的块；火腿肠切成3厘米见方的块；香菇洗净，切薄片；姜切片，葱切段。
2. 将白芷、白鸽肉、火腿肠、香菇、姜、葱、料酒同放炖锅内，加清水2800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖45分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

食 法

每日1次，吃肉50~100克，佐餐食用。

姜葱炖白鸭



◆ 姜葱炖白鸭