

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑

彭铭象 著

《素问·金匮要略》

「贵不伤其脏腑也」

「器后命药」

「食疗未愈」

「以食疗」

「审其虚损」

「且先食医之法」

「若有疾」

羹饼糕

药膳与食疗



广东省出版集团
广东人民出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑



羹饼糕

药膳与食疗

图书在版编目 (CIP) 数据

羹饼糕药膳与食疗/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. 羹… II. 彭… III. ①汤菜-食物疗法-菜谱②糕点-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091680 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
	郦成富	龚长江	缪建平

前 言

药膳羹糕饼，是药膳食疗小吃。它是用中药与面粉、米粉、肉、鸡、鸭、蛋、奶、山珍、海鲜、果汁、蔬菜为主体原料，经过烹饪而成的美味保健食品。

药膳羹的家庭制法与家庭常食的羹品制法相同。有的药膳羹内的药物可以直接食用；有的药物不能直接食用时，可事先将药物煎煮滤取汁液熬成羹食用。

药膳饼、糕、面条的制作方法，与家庭食用的饼、糕、面条制作相似，只需把药材加入到馅里、面里即成。

药膳羹、饼、面、糕制作精美，色、香、味、形，备受人喜爱，适宜家庭早点食用，具有营养价值，也十分可口。历代宫廷皇室都喜爱药膳食疗羹饼糕点。如清代，慈禧太后对“茯苓饼”特别喜爱，她认为茯苓既能渗湿利水，又能益寿延年。银耳羹，是慈禧喜爱的小吃，她认为银耳既能润肺止咳，又能润肤美容。

该书图文并茂，所用材料、药材，在市场和中药店可以购买。

这里特别指出的是：凡属国家保护动物、植物，不得随意取食。食用药膳时，在中医师指导下更为安全稳妥，以便辨证施膳，更可取得较好疗效。

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

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第四辑



◆ 人参菠饺	4
◆ 白豆蔻馄饨	6
◆ 健脾营养馄饨	8
◆ 人参鸡油汤圆	10
◆ 玫瑰枣糕	12
◆ 山药金糕	14
◆ 桂圆山药糕	16
◆ 山药泥	18
◆ 山药芝麻糊	20
◆ 山药桃	22
◆ 桃酥豆泥	24
◆ 枣泥桃仁	26
◆ 川贝酿梨	28
◆ 香酥山药	30
◆ 莲子锅蒸	32

◆ 梅枣杏仁饼	34
◆ 枣柿饼	36
◆ 鸡头粉雀舌饺子	38
◆ 糯米粉拌粉	40
◆ 皂羹面	42
◆ 麻仁栗子糕	44
◆ 莲子茯苓糕	46
◆ 山药扁豆糕	48
◆ 莲肉糕	50
◆ 山药茯苓包子	52
◆ 蚕豆糕	54
◆ 橘红糕	56
◆ 云豆卷	58
◆ 藕米糕	60
◆ 栗子糕	62





◆ 炒米面粉	64
◆ 肉麸汤圆	66
◆ 一品山药	68
◆ 八宝饭	70
◆ 羊蜜膏	72
◆ 羊脏羹	74
◆ 大麦汤	76
◆ 羊肉萝卜汤	78
◆ 海参猪肉饼	80
◆ 攒鸡儿	82
◆ 桑葚蛋糕	84
◆ 桑葚芝麻糕	86
◆ 八仙糕	88
◆ 九仙糕	90
◆ 三仙糕	92
◆ 白雪糕	94
◆ 茯苓造化糕	96
◆ 红枣益脾糕	98
◆ 姜韭牛奶羹	100

◆ 三七藕蛋羹	102
◆ 黄酒蛋黄羹	104
◆ 冰糖鸭蛋羹	106
◆ 期颐饼	108
◆ 桑葚饼干	110
◆ 山药酥	112
◆ 枣泥桃酥	114
◆ 春盘面	116
◆ 山药面	118
◆ 羊杂面	120
◆ 带花羊头	122
◆ 桂浆	124
◆ 茴香汤	126
◆ 橘皮醒酒汤	128
◆ 金髓煎	130
◆ 豆蔻馒头	132
◆ 枸杞面	134
◆ 山药枸杞面	136
◆ 茯苓枸杞糕	138



人参菠饺



■ 人参菠饺

人参菠菜饺



配 方

人参粉	10 克
菠 菜	150 克
猪瘦肉	500 克
面 粉	1000 克
生 姜	10 克
葱	20 克
胡椒粉	3 克
花椒粉	2 克
酱 油	50 克
芝麻油	5 克
食 盐	适量

功 效

补气安神，和血除烦。适用于热病伤津、神志不安、心悸、失眠等症。

制 作

1. 将菠菜择洗干净，去茎留叶，在木瓢内搓成菜泥，加入清水适量，拌匀，用纱布包好，挤取绿色菜汁。人参润后，切成薄片，烘脆研成细末，过1000目筛。
2. 将猪肉用清水洗净，剁茸，加食盐、酱油、花椒粉、姜末拌匀，加水适量，搅拌成糊状，再放入葱花、人参粉、芝麻油，拌匀成馅。
3. 将面粉用菠菜汁合好揉匀，如菠菜汁不够用，可加点清水，揉至发面粉表面光滑为止。揉成长条，分成200个剂子，擀成圆薄面皮，加馅将面皮逐个包成饺子。
4. 将锅内水烧沸，饺子下锅，待浮面时，加少量凉水，见馅和皮松离时，即可捞出装碗即成。

食 法

可早晚食用。

白豆蔻馄饨



■ 白豆蔻馄饨

白豆蔻馄饨



配 方

白豆蔻	3 克
瘦猪肉	300 克
面 粉	300 克
生 姜	150 克
胡椒粉	10 克
猪棒子骨	1000 克
鸡	1 只 (约 1000 克)

功 效

行气宽中,养脾益肾。适用于胸腔胀满、食欲不振等症。

制 作

1. 将白豆蔻洗净,去杂质,略烘脆打成细末,取用10克,加胡椒粉50克,和食盐拌成椒盐。
2. 将棒子骨洗净,拍破,放入锅中,加入清水适量;将猪皮刮洗干净;鸡经初加工后,剖腹去内脏,冲洗干净,一同放入锅内。将姜100克拍破,胡椒20克拍破,一同放入锅内,用旺火烧沸,打去浮沫,用文火炖约1.5小时吊成汤。
3. 猪瘦肉冲洗干净后,放在绞肉机内,连绞4次成茸,装在盘内,用姜50克洗净,掏取姜汁,用纱布包好挤入盘内,再加胡椒粉、白豆蔻末10克,食盐适量合清水,用于不断搅拌成馅。
4. 将面粉倒在砧板上,加水适量,揉成面团,擀成馄饨皮,规格为每50克擀10张,也可以买现成的馄饨皮。
5. 将馄饨皮逐个加馅包成坯,锅内水烧沸后,下入馄饨煮熟,另用碗放入胡椒盐少许,冲入原汤,每碗装10个馄饨即成。

食 法

早餐食用。

健脾营养馄饨



■ 健脾营养馄饨

健脾营养馄饨



配 方

建 曲	3 克	芡 实	9 克
甘 草	1 克	扁 豆	9 克
泽 泻	2 克	净 鸡	1 只
白豆蔻	3 克	墨 鱼	20 克
黄 边	2 克	麦 芽	3 克
陈 皮	9 克	山 楂	3 克
茯 苓	3 克	藿 香	1 克
桔 梗	2 克	面 粉	500 克
山 药	5 克	猪瘦肉	500 克
党 参	5 克	猪皮猪杂骨、生姜	
莲 米	10 克	米、胡椒粉、食盐	
苡 仁	9 克		各适量

功 效

补中益气，健脾燥湿。适用于脾胃虚弱、食滞等。

制 作

1. 将上述药物装入纱布袋扎紧口，清水漂洗备用。猪杂骨、猪皮、墨鱼、鸡肉分别洗净和药袋一起放入锅内，加清水适量，置武火上烧沸，打去浮沫，用文火继续炖2小时，以鸡肉烂为原汤。捞出渣、鸡肉、墨鱼，待鸡肉、墨鱼晾凉后，剔去骨头和筋膜。切成细丝合匀，加味精、胡椒粉、食盐调好后，做馅子。
2. 将猪皮、瘦肉剁成茸，加水适量，食盐、胡椒粉一半，拌匀成馅，以水肉不分离为度。
3. 将面粉用水合匀揉成面团，揉至表面光滑为止，擀成薄片，切成每50克1张的小方块，制成馄饨皮。
4. 将抄手皮逐张打馅包成馄饨，待水沸后，下入馄饨煮至馄饨浮起约2分钟即熟。将每碗内放味精、胡椒盐，掺入药汁，装馄饨10个，将鸡肉、墨鱼丝撒在面上即成。

食 法

早餐食用。

人参鸡油汤圆



■ 人参鸡油汤圆

人参鸡油汤圆



配 方

人 参	30 克
鸡 油	300 克
玫瑰蜜	150 克
樱桃蜜	150 克
白 糖	1500 克
面 粉	150 克
糯米粉	500 克 (粳米 20%)
黑芝麻	300 克

功 效

补中益气，安神强心，和胃生津。适用于脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠乏力等症。

制 作

1. 将人参用水润软，切片，再微火烘脆碾成细末；鸡油熬熟，滤渣晾冷；面粉放入干锅内炒黄；黑芝麻炒香，捣碎。
2. 将玫瑰蜜、樱桃蜜用擀面杖在桌上压成泥，加入白糖，撒入人参粉合匀，兑入鸡油调和，再加抄面粉揉至滋润，以特制的框架按压成形，用刀切成约1.5厘米见方的小块（约400个），又可按以上做法，不用玫瑰蜜和樱桃蜜，改用黑芝麻，合匀后，制成芝麻心子。
3. 将糯米粉合匀，渗水淋湿，做成滋润的粉团，将湿纱布盖上。此时可将锅内注入清水，置于火上。
4. 将揉好的粉团搓成长条，按量做剂子（每个约12.5克），再把剂子捏小酒杯形，包上心子，搓成汤圆。
5. 待锅内清水烧沸时，放入汤圆，用文火煮至汤圆浮上水面后，煮2~3分钟，即可捞出，每碗装4个即成。

食 法

早餐食用。

玫瑰枣糕



玫瑰枣糕