

四季家庭药膳

四川科学技术出版社

彭铭泉 编

煲





羊肉煲

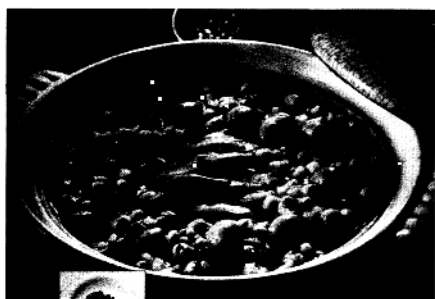
连米人参汤

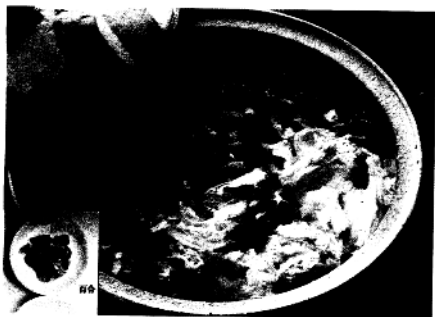


山药鸡胎煲



苡仁当归鸡





百合花贡鸡肉煲

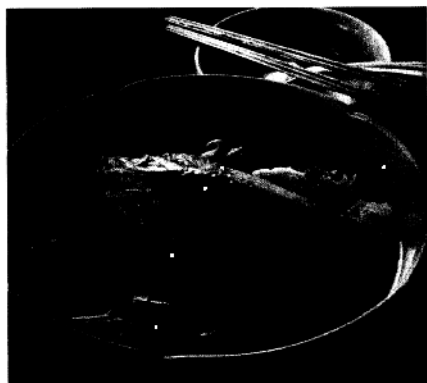


银耳牛乳果盘

牛肉松仁煲



人參大寒雞



彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。他从1980年开始从事中国药膳研究工作，并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余篇，并先后编著并在海内外出版的有《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》、《天府药膳》、《养生汤饮》、《常见病药膳》以及《愈吃愈聪明——简易药膳》、《中老年人保健药膳》、《孕妇小儿保健药膳》、《补肾壮阳药膳》、《中国药膳菜谱》等22部药膳专著，其中《中国药膳学》曾获得国家重大科技成果奖。他的这些著作，成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心研究，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中食疗零星资料系统化、科学化、社会化、群众化，为祖国创新一门学科——中国药膳学，给我们国家中医学和饮食文化填补了一个空白。从此，使祖国食疗的家庭行为，变成商品——药膳。

1987年，《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题，曾专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗和将食疗变成商品药膳的事

迹。

彭教授不仅著书立说，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。如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤等，解除了许多人疾苦，深受欢迎。

为发扬中国药膳事业，多年来彭铭泉教授向国内外前来求学的有志于药膳事业者，言传身教，孜孜不倦。现已有弟子115名，其中国外6名。

90年代初，彭教授曾应邀赴香港地区和日本进行学术交流和讲学活动。

1999年4月8日

药膳煲是药膳菜肴中的一种，是在中医药和饮食文化理论指导下，用药物和食物相配合，通过精心的烹调加工，具有防病、治病、保健强身作用的美味佳肴。

本书中的药膳煲分为春、夏、秋、冬和四季皆宜药膳煲五个种类，分别根据不同季节设置的各类药膳煲，有春天食用进补的“首乌肝片乌鸡煲”；夏天有清补的“荷叶子鸭煲”；秋季有平补的“参麦团鱼煲”；冬天有滋补的“巴戟大虾煲”；有四季皆宜的“归芪鲍翅煲”等，供读者选用试作。本书为方便读者自制药膳煲，除对药膳一般知识、种类、炮制介绍外，还专门对制作药膳煲用的药物、食物作了细致的阐述。本书还对药膳煲的棒骨汤制作工艺和药膳煲蘸碟用的辣酱制作方法作了介绍。

这里应指出的是，凡属国家保护的动、植物原料，应予保护，不得随意捕杀和采集。书中的中药材可在中药店买到。

本书文字通俗易懂，一看就会制作，既适合家庭制作食用，又适合药膳餐厅、医院、食堂制作；烹饪学校可参改使用。

由于本人水平有限，欢迎专家、教授和读者批评指正。

作者：彭铭泉

一九九九年四月十二日

目 录

第一章 药膳煲概论.....	1
第一节 什么是药膳煲.....	1
第二节 药膳煲的特点.....	1
第三节 药膳煲的分类.....	4
第四节 四季药膳煲对食物的选择 ...	9
第五节 四季药膳煲辨证施膳.....	10
第二章 药膳用药物与食物.....	13
第一节 药物.....	13
一、补气药.....	14
二、补血药.....	20
三、补阴药.....	24
四、补阳药.....	29
五、祛痰止咳药.....	40
六、芳香化湿药.....	43
七、消食药.....	46
八、理气药.....	48
九、温里药.....	50
十、平肝药.....	53
十一、安神药.....	55
十二、利湿药.....	57

十三、祛风湿药·····	60
十四、止血药·····	61
十五、活血祛瘀药·····	64
十六、收涩药·····	66
十七、清热药·····	69
十八、解表药·····	73
第二节 食物·····	75
一、粮食类·····	75
二、动物类·····	77
三、蔬菜类·····	98
第三节 调料·····	103
 第三章 药膳煲用药炮制·····	109
第一节 药膳煲用药炮制的目的 和意义·····	109
第二节 常用药物和食物的炮制·····	110
一、净选·····	110
二、软化·····	111
三、切制·····	111
四、炮制·····	112
 第四章 四季滋补用煲·····	116
	
洋参鲫鱼煲·····	117
北沙参猪肘煲·····	118
北沙参白鸭煲·····	118

南沙参白鸭煲.....	119
麦冬沙参鹌鹑煲.....	119
二冬鲈鱼煲.....	120
玉竹百合鲜鱿煲.....	120
红枣黄精子鸭煲.....	121
首乌羊肝煲.....	122
玉竹羊心煲.....	122
山楂瘦肉子鸡煲.....	123
玉竹苡仁子鸭煲.....	123
黄精猪肘煲.....	124
沙参心肺煲.....	124
虫草全鸭煲.....	125
百仁全鸭煲.....	126
虫草鹌鹑煲.....	126
银杏乌鸡煲.....	127
首乌猪肝煲.....	128
果仁排骨煲.....	128
竹参猪心煲.....	129
百合鲜藕乌鸡煲.....	130
怀山鸡肝煲.....	130
参芪子鸭煲.....	131
枣杏子鸭煲.....	131
参精猪肘煲.....	132
菊菜乌鸡煲.....	133
玄参猪肝煲.....	133
双耳鱼肚煲.....	134
桃仁墨鱼煲.....	134

西洋参团鱼煲.....	135
太子参猪肺煲.....	135
五味子红枣兔肉煲.....	136
白扁豆兔肉煲.....	137
生地猪尾煲.....	137
党参石斑鱼煲.....	138
人参红枣鳗鱼煲.....	138
川明参红杞墨鱼煲.....	139
大枣川明参鱿鱼煲.....	140
银耳黄芪土鸡煲.....	140
五果鸡煲.....	141
天麻红枣鸡煲.....	142
枸杞松子鸡煲.....	143
荸荠红枣子鸭煲.....	143
枸杞栗子鸡煲.....	144
芡实莲子煲.....	145



杞子泥鳅豆腐煲.....	145
竹荪红杞乌鸡煲.....	146
山药胡萝卜子鸭煲.....	147
无花果子鸭煲.....	147
无花果鹌鹑煲.....	148
川贝雪梨田螺煲.....	148
玉竹百合兔肉煲.....	149
赤豆兔肉煲.....	150
薏苡仁蹄筋煲.....	150

川贝萝卜猪肺煲·····	151
白扁豆鱼头豆腐煲·····	151
荸荠白扁豆子鸭煲·····	152
荸荠苦瓜排骨煲·····	152
荷叶乌鸡煲·····	153
地黄乌鸡煲·····	154
参麦团鱼煲·····	154
贝母银杏子鸭煲·····	155
砂仁鲫鱼煲·····	156
牛膝鳝鱼煲·····	156
百合翠衣鳝鱼煲·····	157
五仁乌鸡煲·····	157
百合豆蔻乌鸡煲·····	158
参须乌鸡煲·····	159
荷叶乌鸡鳅鱼煲·····	159
参荷白鳝煲·····	160
二荷鳢鱼煲·····	160
赤豆鹌鹑煲·····	161
鸽凤魔芋煲·····	162
百合螺肉煲·····	162
百合绿豆子鸭煲·····	163
二冬杏仁乌鸡煲·····	164
苡仁二豆子鸭煲·····	164
鲜藕荸荠乌鸡煲·····	165
莲米苡仁子鸭煲·····	166
双耳鱼头煲·····	166
苡仁木耳鳝鱼煲·····	167

槟榔山楂瘦肉煲.....	168
槟榔山楂鹌鹑煲.....	168
鲜藕山药鹌鹑煲.....	169
鹌鹑冬瓜煲.....	170
苡仁冬瓜子鸭煲.....	170
荸荠冬瓜子鸭煲.....	171
苡仁番茄牛尾煲.....	172
枸杞莴苣鹌鹑煲.....	172
荸荠胡萝卜白鸭煲.....	173
百合胡萝卜子鸭煲.....	174
天冬鹌鹑煲.....	174
黄精猪尾煲.....	175
二冬鹌鹑煲.....	175
南沙参冬瓜乌鸡煲.....	176
北沙参冬瓜乌鸡煲.....	177
五素煲.....	177
西洋参红枣乳鸽煲.....	178

秋

核桃鲜藕老鸭煲.....	179
黑芝麻排骨煲.....	179
二黑胡萝卜白鸭煲.....	180
荸荠核桃冬瓜鹌鹑煲.....	181
薏苡仁百合鲫鱼煲.....	181
党参芝麻鲮鱼煲.....	182
大枣明党乌鸡煲.....	182
菊花党参生鱼煲.....	183

北沙参鲜藕鱿鱼煲·····	184
核桃荸荠子鸭煲·····	184
山药菊花猪肘煲·····	185
玉米须蚌肉煲·····	185
山药苡仁蛤肉煲·····	186
党参青鳉煲·····	187
玉竹蜗牛猪肘煲·····	187
土茯苓龟肉煲·····	188
玉竹海参煲·····	188
龟鹿鲍鱼煲·····	189
双耳海参煲·····	190
九仙海参煲·····	190
野山西洋参鱼翅煲·····	191
三鲜锁阳鱼翅煲·····	192
雪蛤海参煲·····	192
肉苁蓉鱼煲·····	193
金樱乌鸡煲·····	193
山药兔肉煲·····	194
苡仁茯苓鹌鹑煲·····	195
沙参鳗鱼煲·····	195
养颜益寿煲·····	196
竹荪苡仁海螺煲·····	197
核桃荸荠兔肉煲·····	197
荸荠核桃老鸭煲·····	198
苡仁核桃乳鸽煲·····	199
白果苡仁乳鸽煲·····	199
二仁鹌鹑煲·····	200

赤小豆白鸭煲.....	201
山药芝麻兔肉煲.....	201
双花鲤鱼煲.....	202
菊花鲫鱼煲.....	203
五味子鲈鱼煲.....	203
太子参陈皮兔肉煲.....	204
龙眼核桃乌鸡煲.....	205
麦冬南沙参鹌鹑煲.....	205
北沙参麦冬鹌鹑煲.....	206
天冬北沙参老鸭煲.....	207
天冬南沙参老鸭煲.....	207
黄精天冬鹌鹑煲.....	208
百合黄精乌鸡煲.....	209
三仁乌鸡煲.....	209
首乌核桃乌鸡煲.....	210
三黑土鸡煲.....	211



复元鹿尾煲.....	212
鹿鞭乌鸡煲.....	212
龙马鹌鹑煲.....	213
壮阳狗肉煲.....	214
附片羊肉煲.....	215
当归生姜羊肉煲.....	215
乾坤狗肉煲.....	216
雪凤鹿筋煲.....	217
龙凤煲.....	218

阿胶肥肠煲	218
斑茸鱼翅煲	219
归芪鱼唇煲	220
怀山蟹肉煲	220
杞鞭斑龙海参煲	221
河车海茄鸡煲	222
虫草鲍翅乌鸡煲	223
雪莲鲍翅乌鸡煲	223
莲米带子乌鸡煲	224
党参鱼肚乌鸡煲	225
苁蓉蚝肉乌鸡煲	225
红枣龙眼羊肉煲	226
龙眼莲子羊肉煲	227
红枣人参海参煲	227
人参莲子鹿肉煲	228
牛膝枸杞牛肉煲	229
海狗肾老龟煲	229
三鞭团鱼煲	230
菟丝蛤蚧煲	231
巴戟童子鸡煲	232
仙茅牛鞭煲	232
沙苑童子鸡煲	233
锁阳菟丝牛肉煲	234
锁阳双鞭煲	234
杜仲沙苑牛鞭煲	235
马龙乳鸽煲	236
紫河车红枣乌鸡煲	237