

『若有疾患，
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》

感冒 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭象 著



广东经济出版社





【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著

感冒 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社,
2004.1

(中国药膳与食疗精粹. 第2辑)

ISBN 7-80677-538-2

I. 感… II. 彭… III. 感冒-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075380 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 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-538-2 / TS·54
定价	全套 (1—10 册) 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，深受国内外读者的欢迎。

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

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

感冒为风邪侵袭人体所引起的疾病，四季皆可发生，由于季节、病邪及个体体质的不同，病有深浅，表现亦可不同。如风寒袭肺，郁闭肺窍，肺气失宣，表现为风寒证，临床上可见恶寒发热、寒重热轻、鼻塞声重、喷嚏、流清涕、咳嗽、痰白稀薄、头痛身痛等症状。如风热袭肺，或风寒入里化热，则可表现为风热证，临床上可见发热、微恶风寒、头痛鼻塞、涕黄稠、咽喉肿痛等症状。如在一个时期内广泛流行，证候多相类似者，称为时行感冒，亦称流感。

膳食原则：其一，感冒风邪在表时，食疗宜驱邪外出，避油腻厚味及粘带之物，以免滞邪。其二，热盛者，易耗伤津液，故宜多饮水，以保津液，饮热水且可助表散。食物制作，亦以稀软为好，如粥类、汤面类为宜。其三，食物性味的选择，须根据病证而定。风寒证患者，宜选用温热之品，以助表散，忌用寒凉食物。风热证患者，宜选用清淡凉润之食物，以助清热，且防邪热伤津。其四，外邪炽盛之际，不宜用补益之食物，以疏利为好。其五，辛味食品性发散，可助驱邪外出，故食疗时常应用之，且味辛之食品多性温，风寒感冒用之尤宜。

食物宜忌：其一，米、麦、豆、薯类可任意选择（糯米忌食）。黑豆芽解表清热，豆豉发表散寒，可根据病性之寒热分别选用之。绿豆、赤豆清热解毒，于热盛者宜，煮汤饮用为佳。其二，蔬菜水果可酌情选用。如生姜、葱白、香菜为发散风寒常用之物，油菜、苋菜则宜于风热之证；若兼湿则以白菜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等清热利湿尤好。邪热稍平，津液已伤，则宜多食用西红柿、藕、柑橘、菠菜、苹果、杏、李、枇杷、杨桃等，以益气生津。其三，油脂、鱼肉荤腥，皆以不用或少用为好，若其体弱不耐，则用蛋、乳之类，以扶其正。其四，严禁饮酒，可饮清茶。

彭铭泉

2003年3月18日

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹·第二辑



● 苏叶风寒饮	4
● 桂枝红枣饮	6
● 桂枝红枣粥	8
● 桂枝炖鲜藕	10
● 苏叶红糖茶	12
● 苏叶枸杞粥	14
● 苏叶炒茄瓜	16
● 防风生姜饮	18
● 防风黄芪粥	20
● 防风大蒜拌黄瓜	22
● 细辛杏仁饮	24
● 细辛茯苓粥	26
● 白芷红枣茶	28
● 白芷细辛粥	30

● 白芷炖香菇	32
● 香薷饮	34
● 香薷莲子粥	36
● 香薷炒芹菜	38
● 生姜红糖饮	40
● 糖醋生姜芽	42
● 生姜拌莴笋	44
● 生姜蒸瓜条	46
● 葱白红糖饮	48
● 葱白西红柿菠菜汤 ...	50
● 葱白姜汤面	52
● 葱白炒豆芽	54
● 葱白炖姜汤	56
● 薄荷饮	58
● 薄荷杏仁粥	60





- 荆芥风热饮 62
- 薄荷炒苦瓜 64
- 薄荷炖萝卜 66
- 牛蒡子红枣饮 68
- 牛蒡子枸杞粥 70
- 牛蒡子丝瓜汤 72
- 桑叶蜂蜜饮 74
- 桑叶菊花茶 76
- 桑叶枸杞羹 78
- 荆芥冰糖饮 80
- 荆芥炖胡萝卜 82
- 荆芥莲子粥 84
- 菊花茶 86
- 菊花粥 88
- 菊花豆腐汤 90
- 葛根莲子饮 92
- 葛根红枣粥 94
- 葛根蒸鸭梨 96
- 葛根炒生菜 98

- 升麻蜂蜜饮 100
- 升麻炒白菜 102
- 升麻蒸冬瓜 104
- 柴胡枸杞饮 106
- 柴胡桂圆粥 108
- 柴胡烧木耳 110
- 豆豉饮 112
- 豆豉粥 114
- 豆豉炒大葱 116
- 豆豉蒸南瓜 118
- 黑豆饮 120
- 黑豆粥 122
- 双花流感饮 124
- 防风流感饮 126
- 黄芩饮 128
- 黄芩莲子粥 130
- 黄芩炖雪梨 132
- 黄芩炒苦瓜 134
- 石菖蒲生姜汤 136
- 石菖蒲炒韭菜 138



苏叶风寒饮



▲ 苏叶风寒饮

苏叶风寒饮



配 方

苏 叶		12克
豆 豉		10克
羌 活		10克
独 活		10克
桔 梗		6克
白 前		10克
川 芎		10克
甘 草		6克
杏 仁		10克
枳 壳		10克
生 姜		10克
红 糖		15克

功 效

辛温解表，宣肺散寒。适用于风寒感冒，轻者鼻塞声重、喷嚏、时流清涕、咽痒、痰清稀色白，重者恶寒重、发热轻、无汗、头痛、肢节疼痛。

制 作

1. 将上述11种中药用白纱布包裹在一起，放入沙锅中煎熬30分钟，加入红糖。
2. 将汤水倒入杯内即可饮用。

食 法

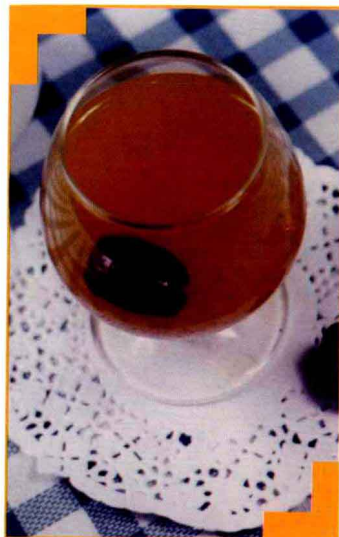
每天3次，代茶饮。

桂枝红枣饮



▲ 桂枝红枣饮

桂枝红枣饮



配 方

桂 枝	20克
红 枣	6枚
红 糖	15克
水	500克

功 效

解表散寒，温经通络。适用于风寒感冒、关节酸痛、水湿痰饮、胸痹、胸痛、经闭腹痛等症。

制 作

1. 将桂枝、红枣洗净，放入沙锅内加水煮熬25分钟，停火。
2. 将熬好的桂枝、红枣水倒入杯内，加红糖即可饮用。

食 法

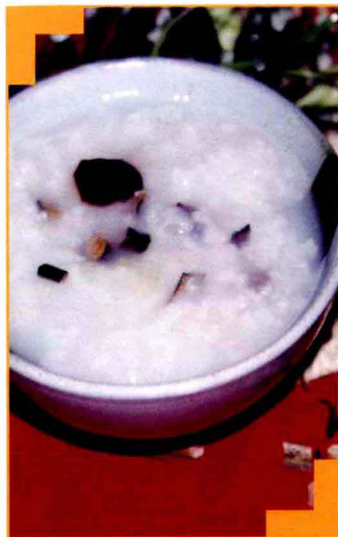
每天3次，代茶饮。

桂枝红枣粥



▲ 桂枝红枣粥

桂枝红枣粥



配 方

桂 枝	15克
红 枣	5枚
粳 米	150克
水	500克

功 效

解表散寒，温经通络。适用于风寒感冒、关节酸痛、水湿痰饮、胸痹、胸痛、经闭腹痛等症。

制 作

1. 将净桂枝加清水适量，煮25分钟，停火，过滤、去渣，留汁液。
2. 将红枣、粳米洗净，放入锅内，加水、桂枝液煮30分钟，停火，装入碗内即可食用。

食 法

每天1次，早餐食用。

桂枝炖鲜藕



▲ 桂枝炖鲜藕

桂枝炖鲜藕



配 方

桂 枝	20克
鲜 藕	300克
红 枣	6枚
葱	3克
姜	5克
盐	3克
鸡 精	2克

功 效

解表散寒，温经通络。适用于风寒感冒、关节酸痛、胸痹、胸痛、经闭腹痛等症。

制 作

1. 将桂枝洗净，红枣洗净；鲜藕切成3厘米见方的块。
2. 将桂枝、红枣、鲜藕、葱、姜、盐、鸡精放入锅炖25分钟即可。

食 法

每天1次，佐餐用。

苏叶红糖茶



▲ 苏叶红糖茶