

● 主编 彭铭泉

原料篇

彭铭泉药膳精粹

蔬菜保健

药膳



蔬菜保健

药膳

彭铭泉药膳精粹

原料篇

主 编：彭铭泉
执行主编：彭年东
编 委：彭铭泉 彭年东
彭 红 彭 斌
彭 莉 郑小姝
侯 坤 陈亚丁
侯雨灵 王素明



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜保健药膳 / 彭铭泉主编. — 天津: 天津科学技术出版社, 2005
(彭铭泉药膳精粹·原料篇)

ISBN 7-5308-3771-0

I. 蔬... II. 彭... III. 蔬菜—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081047 号

责任编辑: 王连弟

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版、发行

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址: www.tjkjbs.com.cn

天津新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 插页 1 字数 158 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 10.00 元

作者简介

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。本科毕业。中医药膳教授,主任药师。“中国药膳学”创始人之一。在国内外报刊上发表论文300余篇,并出版一百余部药膳专著,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》(1999年),320万字,为国家85重点图书;《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖;《中国药膳大全》(1987年)获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予四川省优秀科普作品一等奖,并连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984年),荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社水云社出版的《中国药膳菜谱》(日文,1986年)、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992年)等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。广东经济出版社在出彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时,称彭教授为中国药膳鼻祖,并精心打磨最有针对性:“一书治一病”最有特色;创新药膳配方;最有实效:经过无数检验卓有成效。

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提炼,使祖国医学中有关食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化,1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题,1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题,1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题,专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食

疗,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床实践,他于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏:他把研究成果用于保健食品工业中,如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等,更为人们的防病增寿做出贡献,一些产品销往日本和香港地区,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富山医科大学邀请,赴日进行了为期二个月的学术交流和讲学活动。1992年,他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港讲学,并担任药膳高级顾问。同时,他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共140余人崇拜中国药膳的人为弟子,传授中国彭氏药膳的制作方法,把中国药膳这一祖国宝贵遗产,传播到世界各地,深受海外人士的钟爱。

联络地址:中国四川省成都市致民东路18号A楼0108号

邮政编码:610041

联系电话:028-85480962

Email: yzbdqlms@Sohu.com

前 言

古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而食之，以补精益气。”由此可见，中华民族自古以来就对饮食保健有客观的认识，早就认识到以谷物、牲畜、瓜果、蔬菜相配合，来调养身体的这一养生之道。其中，蔬菜正是养生中不可或缺的组成部分，因为蔬菜可以补充人体必需的营养素。

我们日常生活中，工作、学习、运动等脑力、体力劳动都离不开营养素的补给，我国几十年来的合理饮食习惯，造就了我们从自然作物中吸取营养素的传统，其中摄取营养素的主要来源之一就是蔬菜。例如菠菜，性味甘、凉，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素（B₁、B₂、C）、尼克酸、芸香甙、甾、生育酚等成分，具有滋阴润燥、养血止血之功效，对便血、坏血病、消渴症、大便涩滞不通都有较好的疗效。

蔬菜的种类繁多，在生活中常见的蔬菜种类有根茎类蔬菜，例如土豆、红薯、山药、萝卜等；瓜及茄瓜类蔬菜，例如茄子、黄瓜、南瓜、地瓜等；茎叶类蔬菜，例如豆苗、芥菜、韭菜、白菜、卷心菜；腌制类蔬菜，例如腌萝卜、腌黄瓜、腌芥菜头等。我们制作蔬菜保健药膳的原辅料，也来



源于常见的蔬菜品种,本书也就依上述次序分类,结合我多年从事中医理论、药膳开发、饮食制作的经验,编辑出这本《蔬菜类保健药膳》供读者参考制作。

本书的药膳食疗方剂,既有古方,又有创新。每个菜品根据药物、食物的性味归经,进行科学配伍;每个配方附有功效可以供读者选择制作;每个配方都有详细制作过程,以便读者可以按方制作出美味的药膳佳肴;每个配方都附有宜忌,让读者更能了解药膳辨证施膳的原则。

这里特别指出的是,凡属于国家保护动物、植物,不得随意取食;本书的药膳用药物,必须是经过炮制的药物,请到各地中药铺购买后使用。

彭铭泉

2004年2月

于成都彭氏药膳研究中心



目 录

第一章 根茎类保健药膳

桃仁番薯粉丝汤	1	萝卜麻仁蜜饮	11
茯苓粉蒸番薯	2	陈皮萝卜饮	11
鲜山药烧兔肉	2	甘薯黑米粥	12
荠菜杏仁炒洋葱	3	高粱淮山粥	12
蜂蜜土豆甘薯羹	3	上豆麻仁粥	13
桃仁烧魔芋	4	红薯茯苓粥	13
甘薯双仁汤	4	芝麻山药糊	13
淮山海蜇汤	5	红薯附片炖狗肉	14
鲜山药焖萝卜	5	山药熟地炖乌鸡	15
从蓉土豆泥	6	鲜藕茅根糖水	15
山药生地汤	6	粳米藕节粥	16
莲藕瓜蒌汤	7	鹿茸山药粥	16
赤小豆山药粥	7	羊肉山药汤	17
番薯太子参粥	8	番薯冰糖羹	17
山药苡仁焖猪肠	8	桃仁莲藕汤	18
藕汁二黄饮	9	薯叶肉片汤	18
山药紫苏饮	9	苡仁山药羹	19
番薯玄参饮	10	山药莲子羹	19
荷叶胡萝卜饮	10	冰糖萝卜汁	20
山药昆布饮	10	鲜藕山药焖草鱼	20

洋葱枸杞炒肉丝·····	21	二冬煮鲜藕·····	35
山药兔肉羹·····	21	山药枸杞粥·····	36
红薯粳米粥·····	22	山药爆腰花·····	36
香米萝卜粥·····	22	白萝卜羊腰汤·····	37
淮山萝卜粥·····	23	淮山炒田螺·····	37
黄精山药粥·····	23	山药五味粥·····	38
山药大枣糯米粥·····	24	甘草藕汁·····	38
山药扁豆饮·····	24	马蹄猪肺汤·····	39
山药扁豆粥·····	24	砂仁山药烩鲜藕·····	39
山药薏米粥·····	25	枸杞子山药蛋花饭·····	40
杜仲山药粥·····	25	山药炒猪腰·····	40
葱白生姜粥·····	26	山药炒鲜虾·····	41
葱姜核桃饮·····	26	藕片百合汤·····	42
萝卜青果饮·····	27	鹌鹑山药大米粥·····	42
姜汁糖·····	27	山药薯茸鸡肝糊·····	43
姜汁丁香糖·····	28	白饭鱼山药蒸蛋·····	43
枸杞山药蒸子鸡·····	28	瑶柱山药猪红粥·····	44
山药炖团鱼·····	29	冬菜山药粉丝鸭·····	44
胡萝卜煨鸭·····	29	砂仁番薯面·····	45
鲜姜鸚鹑菜·····	30	山药香菇鸡丝粥·····	46
萝卜牛肚汤·····	30	山药鸡肉汤圆·····	46
山药炖乳鸽·····	31	马蹄焗火腿·····	47
玉竹炒藕片·····	32	双色藕丸·····	47
玉竹山药虫草汤·····	32	山药豆角炒肉松·····	48
苡仁山药炖猪胰·····	33	姜汁海蜇羹·····	49
萝卜山药炖瘦肉·····	33	三丝山药·····	49
山药煮萝卜·····	34	荸荠炖苦瓜·····	50
山药猪肚粥·····	35	牛乳山药羹·····	50

荸荠茅根汤·····	51	口蘑蒸山药·····	59
枸杞山药烧黄鱼·····	51	麻油笋丝·····	59
山药芝麻粥·····	52	豆苗香菇萝卜汤·····	60
山药蒸鲩鱼·····	52	沙苑莲藕汤·····	60
昆布荸荠炖子鸭·····	53	胡萝卜煲田螺·····	61
荸荠甜豆浆·····	53	羊奶荸荠饮·····	62
荸荠炒牛肝·····	54	荸荠肝片·····	62
萝卜陈皮汤·····	54	荸荠炖蛋·····	63
白萝卜糖饮·····	55	荸荠豆腐汤·····	63
萝卜炒羊肉·····	55	荸荠洋参饮·····	64
清汤萝卜丝·····	56	番茄荸荠饮·····	64
荠菜炒冬笋·····	57	番薯煲香米·····	64
萝卜绿豆丸·····	57	荸荠枸杞粥·····	65
姜汁腐竹芹黄·····	58	茭白山药瘦肉面·····	65
红薯小米粥·····	58		

第二章 瓜及茄瓜类保健药膳

核桃仁苦瓜丝·····	67	苡仁瓜方·····	74
瓜片昆布汤·····	68	冬瓜羊肉汤·····	74
郁仁苦瓜粥·····	68	南瓜梗米粥·····	75
麻油黄瓜条·····	69	西瓜决明饮·····	75
冬瓜双仁粥·····	69	苦瓜焖猪肉·····	75
木瓜猪脚汤·····	70	粟米冬瓜汤·····	76
丝瓜郁金鲫鱼汤·····	70	苡仁冬瓜脯·····	77
冬瓜皮鲤鱼汤·····	71	青瓜苡仁海蜇丝·····	77
翠衣汁炒黄鳝·····	71	南瓜山药汤·····	78
惹苡莲子瓜盅·····	72	南瓜苡米饭·····	78
茯苓冬瓜汤·····	73	南瓜淮山焖牛肉·····	79

苡仁茄子·····	79	八宝西瓜盅·····	94
苡莲番茄汤·····	80	淡菜冬瓜汤·····	95
南瓜天冬饮·····	81	丝瓜鲫鱼汤·····	96
冬瓜黄芪汤·····	81	紫菜番茄汤·····	96
玉竹山药黄瓜汤·····	81	椒丝蛋肉拌黄瓜·····	97
山药冬瓜饮·····	82	川贝丝瓜鸡蛋汤·····	97
南瓜煮猪肝·····	82	双花瘦肉炒茄子·····	98
苡仁瓢瓜汤·····	83	马齿苋苦瓜粥·····	99
白瓜苡仁粥·····	84	芦根茄子烩葱头·····	99
番茄瘦肉汤·····	84	天花番茄盅·····	100
淮山煲苦瓜·····	85	黄瓜山楂梨·····	100
佛手瓜糙米粥·····	85	柴胡冬瓜蚕豆粥·····	101
杞子笋瓜饭·····	86	木瓜燕窝盅·····	101
麦冬炖菜瓜·····	86	木瓜鱼翅盅·····	102
枸杞子木瓜水果泥·····	87	茅根西瓜冻·····	102
丝瓜菠菜面·····	87	竹笋扒冬瓜·····	103
番薯番茄扒猪肝·····	88	芦根番茄炒丝瓜·····	104
黄芪菜瓜泥鳅汤·····	88	麻油拌翠衣·····	104
木瓜猪肉炒蛋·····	89	芦丝黄瓜拌粉皮·····	105
木瓜冬菇烩芦笋·····	89	灵芝茄子·····	105
桃仁鸡丝黄瓜·····	90	竹笋扒瓜条·····	106
赤豆茄夹·····	91	赤豆汁菱角烧丝瓜·····	106
瓜萎丝瓜饮·····	91	麻酱烧茄子·····	107
罗汉佛手汤·····	92	地黄核桃仁烧丝瓜·····	108
杞子大蒜拌笋瓜·····	92	豆蔻苡仁烩冬瓜·····	108
苡仁茄子粥·····	93	冬瓜内金响皮·····	109
苡仁瓢瓜饮·····	93	麦芽红杞炒丝瓜·····	110
八味冬瓜盅·····	94	南瓜蒜蓉羹·····	110

竹荪冬瓜汤	111	天冬炒丝瓜	126
蜜渍鲜翠衣	111	黄精炒苦瓜	126
荷叶翠衣炒瓜条	112	苡仁土豆拌黄瓜	127
冬瓜茯苓瘦肉包	112	山楂南瓜瘦肉丁	127
冬瓜玉米窝头	113	茅根黄瓜拌蜆皮	128
桔梗冬瓜炒兔肉	113	沙参番茄烧墨鱼	129
陈皮苡仁炖冬瓜	114	百合醋拌黄瓜条	130
冬瓜夏枯草汤	115	菊花茄子	130
苦瓜白术炒肉片	115	麦冬苡仁炖冬瓜	131
芍药丝瓜熘肉片	116	冬瓜赤豆鳊鱼汤	131
荷叶黄瓜炒肉片	116	木瓜苡蓉猪脚汤	132
芝麻冬瓜粥	117	西瓜大蒜霜	133
煎烹枸杞丝瓜盒	117	二根西瓜饮	133
桃仁芝麻炒苦瓜	118	冬瓜饴糖汤	133
首乌冬瓜炖鹌鹑	119	苡仁淡菜煲冬瓜	134
核桃仁地瓜小米粥	119	番茄当归墨鱼汤	135
赤豆南瓜粥	120	番茄天冬煲蚌肉	135
芦荟苡仁冬瓜汤	120	荸荠芫荽云吞	136
冬瓜芦荟赤豆粥	121	西瓜冰片番茄汁	137
冬瓜荷叶水鸭汤	121	苡仁番茄瘦肉面	137
冬瓜栀子蚕豆粥	122	鱼腥草冬瓜盅	138
冬瓜天麻鱼头粥	123	青瓜菊花汤	138
冬瓜蚕豆猪苓粥	123	甘草烧茄子	139
佛手瓜佩兰鱼头粥	124	凉瓜炒蛋	140
竹荪银耳丝瓜汤	124	青瓜熘蛙腿	140
麦冬烧黄瓜	125		

第三章 茎叶类保健药膳

天冬芹菜蚬肉煲	142	菊花腐竹拌菠菜	157
蕻菜马蹄汤	143	花生米拌芹菜	158
薯叶冬瓜汤	143	柴胡豆腐烧油菜	158
菜胆韭菜子猪肚汤	144	芦荟腐干炒芹菜	159
枸杞炒芹菜	144	龙眼萝卜炒芹菜	160
枸杞西芹汤	145	黄芪猪红菠菜粥	160
内金菠菜汤	146	银耳炒油菜	161
荠菜猪胰汤	146	韭菜仙茅虾仁粥	162
甘薯叶蛋汤	147	菟丝子韭菜炒猪肾	162
荠菜黑鱼汤	147	韭黄枸杞炒鸡蛋	163
姜汁菠菜	148	胡桃炒韭菜	163
芹菜远志炒猪肝	149	萝卜芹菜汁	164
韭菜龙眼烧猪红	149	白菜枸杞子肉丝饭	164
紫菜豆腐羹	150	韭菜阿胶蛋饼	165
白菜炖奶	151	太子参韭菜土豆丝	165
苋菜茯苓海味羹	151	胡桃芹菜拌海蜇	166
麻油拌菠菜	152	双花空心菜	166
荠菜地黄瘦肉汤	152	芹菜柠檬蜂蜜汁	167
双花芹菜瘦肉汤	153	山药白菜粥	167
玉米须核桃仁炒芹菜	154	沙参枸杞拌芹菜	168
枸杞子芹菜炒肝片	154	银杏炒生菜	168
黑芝麻小白菜	155	二冬炒白菜	169
菠菜鸡蛋羹	155	百合炒菠菜	170
玄参荠菜炒猪肝	156	豆蔻香菜拌腐竹	170
菜心米焦饭	157	石斛核桃仁拌芹菜	171
		银耳醋熘卷心菜	171

上汤芹菜猴头菇	172	麻仁菜花粥	182
鱼腥草白菜拌鲜藕	173	竹叶白菜粥	182
锁阳虾米炒白菜	173	麻油豆苗	182
灵芝素炒大白菜	174	山药黄花菜	183
芦荟芹菜肉丝	174	麻油拌杞芹	183
菠菜茯苓猪肝汤	175	菊花炒蕹菜	184
番茄银耳菠菜汤	176	枸杞子炒蕹菜	185
黑芝麻拌芹菜	176	双耳炒豆苗	185
核桃仁炒小白菜	177	龙眼山药炒卷心菜	186
马齿苋合炒空心菜	177	双仁韭菜花	186
大头菜炒菠菜	178	苡仁杂菜汤	187
黄豆芽韭菜炒蘑菇	178	胡桃仁炒韭菜	187
黄芩荠菜炒洋葱	179	苋菜海蜇汤	188
竹荪拌芹菜	179	苋菜炒螺片	189
香芹拌苦瓜	180	黄花淡菜汤	189
黑芝麻拌鱼腥草	180	菠菜鸭肝汤	190
菠菜白芍大米粥	181	泥鳅韭菜汤	190
麻仁蕹菜粥	181	菠菜银耳滑肉片	191

第四章 腌制蔬菜类

保健药膳

木香陈皮腌萝卜	192	蒜薹黄芪粳米粥	196
官桂酱菜头	192	雪里蕻紫菜海带汤	197
砂仁腌蒜薹	193	腌萝卜莲子瘦肉汤	197
丁香芥菜头	193	腌蒜薹杏仁羊肉汤	198
草果腌豇豆	194	灵芝腌制胡萝卜	198
官桂菜头羊肉粥	194	枸杞子金银花盐雪里蕻	199
腌豇豆砂仁焖猪肚	195	枸杞子双花泡莴苣	199
芡苳榨菜鲫鱼羹	196		

龙眼蜜酱马蹄	200	陈皮腌白菜头	201
腌萝卜山药烧猪脑	200		

第一章 根茎类

1

保健药膳

桃仁番薯粉丝汤

配方:番薯	100克	桃仁	15克
番薯粉丝	150克	小白菜叶	25克
西红柿	50克	葱花	10克
精盐	3克	味精	3克
芝麻油	3克		

功效:补气血、润肠通便。适用于各种便秘,气血不足等症。

制作:1. 将桃仁洗净;番薯洗干净,去皮,切成小块,放开水锅中煮熟捞出;将小白菜叶、西红柿洗净,切片;番薯粉丝洗净。

2. 将锅内加适量水,置武火上烧沸;加入番薯粉丝、桃仁、番薯块、小白菜叶、西红柿、精盐、味精、葱花,煮熟后加芝麻油即可食用。

食法:佐餐食用。

宜忌:便秘者忌食。



茯苓粉蒸番薯

配方：茯苓	30克	番薯	250克
米粉	20克	蜂蜜	30克
五香粉	10克		

功效：健脾益气、润肠通便。适用于习惯性便秘、气血不足等症。

制作：1. 将茯苓打粉；番薯洗净去皮，切3厘米见方的块；将米粉里加入精盐、五香粉拌匀。

2. 将茯苓粉、番薯块放入米粉中，放入蜂蜜调匀，粘裹均匀后放蒸笼上蒸30分钟即可食用。

食法：单独食用。

宜忌：便溏者忌食。

鲜山药烧兔肉

配方：鲜山药	150克	兔肉	120克
姜	10克	葱	10克
五香粉	3克	精盐	3克
味精	3克	素油	40克
料酒	15克		

功效：健脾补肺、补肾、润肠通便。适用于便秘、消渴、带下等症。

制作：1. 将鲜山药去皮，洗净，切2厘米见方的小块；姜、葱洗净，姜切片，葱切段；兔肉切3厘米见方的小块。

2. 先把油在锅中烧热，放入兔肉块，用武火炒至兔肉变色，再入山药块、姜、葱同炒，加清汤、五香粉、料酒，以文火烧至肉熟，山药变软加入精盐、味精调味后起锅装盘。

食法：佐餐食用。