

天津科学技术出版社

● 主编 彭铭泉

原料篇

彭铭泉药膳精粹

野菜保健

药膳



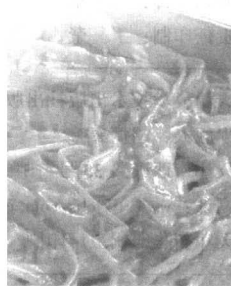
野菜保健

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

野菜保健药膳/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 7-5308-3775-3

I. 野... II. 彭... III. 野生植物: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 081046 号

责任编辑:王连弟

版式设计:时卫彬

责任印制:王莹

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

天津新华印刷三厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 7 插页 1 字数 158 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 11.00 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,赴日进行了为期三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

我们日常生活中常见的野菜主要有：发菜、枸杞菜、桔梗、蕨菜、马齿苋、马兰草、蒲公英、鱼腥草、清明菜、荠菜、山梗菜、蕹菜、鸭跖草、野菊、野苋菜等。

野菜的营养价值非常高，其中，最常见的马齿苋，性味酸，寒。主要含有：甲基肾上腺素和多量钾盐等成分。具有清热解毒，散血消肿的功效。在药膳制作中，有：香油拌马齿苋、枸杞炒马齿苋、香附马齿苋鸽蛋等。蒲公英：性味苦甘，寒。主要含有：蒲公英甾醇、胆碱、菊糖、果胶等成分。具有清热解毒，利尿散结的功效。药膳制作中代表的有：蒲公英肉汤、蒲公英米粥、蒲公英炒鸡蛋等。野菊：性味苦辛，咸。主要含有：挥发油、蒙花甙、菊黄质、樟脑等成分。具有清热解毒的功效。药膳食法有：薏米野菊茶、野菊花茯神汤、野菊炒鱿鱼等。

由于以上几种野菜常见而且易于购买，因此我编写了这本《野菜类保健药膳》，集中地将常见的野菜类的药膳配方编写出来，以供读者选择性制作。本书既有古方，又有创新；每个配方根据药物的性味、功能、特点，科学配伍；既有配方，又有功效，制作方法，宜忌，可收到较好的疗效。该书着重让读者掌握野菜类药膳的制作工艺以及功效，重点突出，深入浅出，通俗易懂。该书既有传统医学宝库的内涵，又是一本推行药膳中医食疗的科普读物。

这里要特别指出的是国家重点保护的动



植物不得随意取食。该书的药膳用药物必须到当地中药店购买经炮制过的药物加以使用,如有疑问,可以在当地中医师指导下辨证施膳会收到更好的效果。

本书适用于一般的家庭人员、保健工厂工作人员、餐厅酒店工作人员,医务人员,厨师,患者和药膳爱好者。

彭铭泉

2004年2月

于成都彭氏药膳研究中心



目 录

第一章 海产野菜保健药膳

荠菜核桃仁猪肝汤	1	马鞭草芝麻油拌荠菜	8
荠菜柏仁汤	2	核桃荠菜鸡丁	9
车前荠菜粉丝汤	2	黑芝麻拌荠菜	10
岗松芝麻油拌荠菜	3	桑葚荠菜饮	10
柏仁荠菜	3	荠菜罗汉饮	11
芦荟荠菜	4	荠菜百部饮	11
香芹炒荠菜	4	荠菜核桃饮	11
郁李仁炒荠菜	5	荠菜生地饮	12
郁李仁荠菜炒洋葱	5	荠菜荷叶饮	12
荠菜蜂蜜饮	6	麻仁荠菜蜜饮	13
鸡骨草麻油荠菜汤	6	荠菜陈皮饮	13
番泻叶荠菜蛋花汤	7	郁金荠菜粥	14
核桃鲜笋拌荠菜	7	杂菇荠菜汤	14
半边莲芝麻荠菜	8	苡仁麻油荠菜	15
		枸杞子荠菜炒肉丝	15

第二章 叶类野菜保健药膳

番泻叶枸杞菜鸽蛋汤	17	金钩炒枸杞菜	18
麻仁枸杞菜粥	17	百合枸杞菜	19
翠衣枸杞菜	18	枸杞菜炒萝卜	19

罗布麻枸杞菜·····	20	蒲公英炒鸡蛋·····	35
枸杞菜肉丝饭·····	20	蒲公英虾仁粥·····	35
枸杞菜蛋饼·····	21	胡桃炒蒲公英·····	36
枸杞菜土豆丝·····	22	蒲公英猪浮汤·····	36
枸杞菜炒莴笋·····	22	泥鳅蒲公英汤·····	37
素拌枸杞菜·····	23	牛膝蒲公英鱼丸汤 ·····	38
枸杞菜炒鸡肉·····	23	粟须蒲公英螺片汤·····	38
枸杞菜粥·····	24	蒲公英煲螺·····	39
枸杞菜鱼丸汤·····	24	荸荠蒲公英豆腐汤 ·····	40
三鲜枸杞菜·····	25	蒲公英海蜇汤·····	40
枸杞菜拌海蜇·····	26	黄花蒲公英汤·····	41
枸杞菜氽肉片·····	26	二冬蒲公英汤·····	41
枸杞菜熘肉片·····	27	海蜇拌蒲公英·····	42
参须干贝枸杞菜·····	27	首乌蒲公英炒羊肝·····	42
枸杞菜白米粥·····	28	马鞭草蒲公英炖鸭·····	43
枸杞菜肉丝汤·····	28	蒲公英熘兔·····	44
枸杞菜烙饼·····	29	银耳蒲公英猪肝汤·····	44
枸杞菜冬菇汤·····	30	蒲公英鸭肝汤·····	45
枸杞菜炒肉丝·····	30	山药蒲公英煲牛肝·····	46
清炒枸杞菜·····	31	枸杞子蒲公英兔肝汤·····	47
枸杞菜茶树菇·····	32	蘑菇蒲公英汤·····	47
女贞枸杞菜炖海参 ·····	32	首乌蒲公英炖豆腐 ·····	48
三丝炒枸杞菜·····	33	丹参蒲公英煮海参·····	48
蒲公英肉汤·····	33	鸭肝蒲公英汤·····	49
蒲公英米粥·····	34	乌梅蒲公英滑鸡煲·····	50
蒲公英消炎利胆茶 ·····	34		

茵陈蒲公英煲蚌肉	枸杞子炒蕨菜	65
..... 50	杞叶煸蕨菜	66
蒜茸蕨菜	陈皮蕨菜炖豆腐	66
..... 51	枸杞子鸽蛋蕨菜	67
豆蔻蕨菜蘑菇汤	鲜榨野薤菜汁	67
..... 52	芦荟豆浆野薤菜粥	68
蕨菜酿蟹壳	 68	
..... 52	核桃野薤菜牛奶粥	68
猴头蕨菜	 68	
..... 53	芦荟海参野薤菜粥	69
蕨菜蜂蜜汁	海蜇野薤菜粥	69
..... 54	麻仁野薤菜粥	70
蕨菜海带汤	郁李仁花生野薤菜粥	70
..... 54	 70	
紫珠蕨菜汤	桃杞拌野薤菜	71
..... 54	天花粉麻油拌野薤菜	71
通草蕨菜炖猪脚	山药炒野薤菜	72
..... 55	麻油拌杞薤	72
车前草蕨菜炖小肚	马蹄野薤菜汤	73
..... 55	红花野薤菜炒墨鱼	73
姜醋蕨菜煮猪脚	 73	
..... 56	丹参野薤菜松叶饮	74
砂仁蕨菜猪脚汤	苡仁野薤菜粥	74
..... 56	麦冬野薤菜瘦肉汤	75
茅根蕨菜猪肉饼	红枣野薤菜羊肝汤	76
..... 57	 76	
蕨菜炖水鱼	枸杞子炒野薤菜	76
..... 58	百合野薤菜	77
扁豆蕨菜炖猪脚		
..... 58		
板蓝根蕨菜肉汤		
..... 59		
猪蹄蕨菜益母汤		
..... 60		
佛手蕨菜瘦肉汤		
..... 60		
天花粉蕨菜汤		
..... 61		
核桃虾仁炒蕨菜		
..... 61		
党参蕨菜饮		
..... 62		
金钱草蕨菜饮		
..... 62		
通草蕨菜牛奶饮		
..... 63		
枸杞子蕨菜蒸乌鸡		
..... 63		
人参蕨菜饺		
..... 64		
青皮蕨菜猪肝羹		
..... 64		

天冬炒野薤菜·····	77	黄连野苳炒猪肝·····	89
核桃炒野薤菜·····	78	芝麻野苳菜·····	90
山药野薤菜烩猴菇 ·····	78	熟地蛋肉拌野苳·····	90
白芍野薤菜炖花枝 ·····	79	鹿衔草野苳猪肉汤 ·····	91
竹荪野薤菜银耳汤 ·····	80	野苳鲜馄饨·····	92
枸杞子野薤菜炒羊腰 ·····	80	鲫鱼野苳汤·····	92
珍珠野薤菜蒸鱼翅 ·····	81	桂枝野苳鸡蛋羹·····	93
灵芝野薤菜竹荪汤 ·····	82	野苳绿豆汤·····	94
珍珠野薤菜鸡棕菌 ·····	82	地黄野苳炒猪肝·····	94
红花野薤菜炒鱿鱼 ·····	83	野苳菜汤饭·····	95
橘红野苳鸭血羹·····	83	银耳野苳汤·····	95
麻仁野苳粥·····	84	蒜蓉炒野苳菜·····	96
白及麻油拌野苳·····	84	洋参苦瓜野苳粥·····	96
苳蓉野苳汤·····	85	葛根野苳烩葱头·····	97
野苳蜜粥·····	85	桑叶番茄野苳盅·····	97
山药炒野苳菜·····	86	沙参野苳炒冬笋·····	98
天冬炒野苳菜·····	86	白术野苳炒豆干·····	99
地骨皮拌野苳菜·····	87	冰糖鸭跖草·····	99
黄精野苳黄瓜汤·····	88	鸭跖草蜜饮·····	100
黄芪牛肝炒野苳·····	88	枸杞子炒鸭跖草·····	100
		大蒜拌鸭跖草·····	101
		板蓝根鸭跖草粥·····	101
		鸭跖草蜜汁·····	101
		炆腐竹鸭跖草·····	102
		鸭跖草拌蜚皮·····	102
		鸭跖草蒜泥拌粉皮 ·····	103

鸭跖草炒洋葱	103	猪红鸭跖草粥	107
姜汁拌鸭跖草	104	冬菇炒鸭跖草	107
海带拌鸭跖草	105	鸭跖草虾仁粥	108
兔肉鸭跖草汤	105	鸭跖草肉丸汤	109
腐干炒鸭跖草	106	鸭跖草炒猪肾	109
萝卜炒鸭跖草	106		

第三章 肉质类野菜保健药膳

清明菜苡仁粥	111	砂仁清明菜炒鱼肚	119
山药清明菜炒猪腰	111	京葱炒清明菜	119
茯神清明菜汤	112	苡仁拌清明菜	120
党参清明菜瘦肉汤	112	银耳清明菜炒羊腰	120
人参麻油清明菜	113	天冬清明菜牡蛎汤	121
枸杞子清明菜炒猪肝	113	玉竹清明菜黑鱼汤	122
双耳清明菜滑鸡煲	114	党参清明菜炒虾仁	122
枸杞子清明菜蒸鲍翅	115	山药清明菜炒鲜虾	123
灵芝清明菜猪肝汤	115	茯苓清明菜炒虾仁	124
清明菜木耳炒猪腰	116	党参清明菜炒鸡丝	124
清明菜山楂饮	117	芦荟清明菜熘鸡丝	125
首乌清明菜鸡汤	117	雪莲清明菜羊肉汤	126
百合清明菜蛋汤	118	山药清明菜炖猪肺	126
百合清明菜炒田螺	118		

大蒜拌清明菜	127
清明菜拌鱼腥草	127
马兰草蜜茶	128
百合马兰草炒乳鸽	128
马兰草炖瘦肉	129
百合马兰草莲子汤	130
马兰草煮萝卜	130
石斛马兰草生地茶	131
沙参马兰草炖鱼翅	131
红芪马兰草猪胰汤	132
马兰草猪肚韭菜子	132
水鸭马兰草扁豆汤	133
黄精马兰草鸡蛋面	133
马兰草炒芹菜	134
枸杞子马兰草炒虾仁	135
山药马兰草滑鸡煲	135
黄芪马兰草蒸鳝片	136

黄芪马兰草冬瓜汤	137
枸杞子马兰草腰片汤	137
旱莲马兰草炖鱼翅	138
枸杞子马兰草西芹汤	138
马兰草羊腰汤	139
莲子马兰草苡仁粥	140
山药马兰草炒田螺	140
玉竹马兰草蒸乳鸽	141
山药马兰草黄瓜汤	141
熟地马兰草炖鲍鱼	142
砂仁马兰草炖猪肺	142
内金马兰草汤	143
山药马兰草炒鲜藕	143
苡仁马兰草汤	144
芝麻油拌马齿苋	144
党参马齿苋烧桂鱼	145

枸杞子炒马齿苋	146	参枣马齿苋蒸鲳鱼	152
马齿苋拌鹅丝	146	楮实马齿苋炒牛肉	153
参枣马齿苋炖鹌鹑	147	马齿苋蜂蜜粥	154
玉竹马齿苋猪心	147	马齿苋煲鲤鱼	154
双耳马齿苋炒花枝	148	马齿苋羊肉汤	155
莲子马齿苋鲜鸭汤	149	湘莲马齿苋	155
香附马齿苋鸽蛋	149	山药马齿苋烧鲫鱼	156
芝麻马齿苋	150	土参马齿苋鲫鱼汤	156
姜汁马齿苋	150	马齿苋牛肚汤	157
莲子马齿苋粥	151	天麻马齿苋蜆肉煲	158
党参马齿苋蒸鲈鱼	151	马齿苋炖豆腐	158
白术马齿苋鲩鱼汤	152	枣仁马齿苋冬瓜汤	159

第四章 花类野菜保健药膳

野菊花粥	160	野菊糯米粥	164
薏米野菊花茶	160	石斛野菊生津茶	165
山楂银菊花茶	161	桑菊杏仁茶	165
野菊花茯神汤	161	金银野菊花茶	166
野菊莲心饮	162	降压野菊明目茶	166
野菊龙眼花茶	162	野菊炒鱿鱼	167
枸杞子野菊花茶	163	野菊熘肉片	167
桑叶野菊芍药粥	163	野菊火锅鱼	168
冰糖野菊龙牡粥	164	野菊花炒芹菜	169

野菊花煮鱼片	169	桑叶野菊花饮	172
野菊花煮粥	170	野菊解毒茶	172
野菊花竹荪汤	170	红花野菊散淤粥	172
野菊煮羊乳	171	杏菊红花饮	173
野菊花菠萝蜜	171	甘草野菊花饮	173

第五章 根、球茎类野菜保健药膳

桔梗蜂蜜饮	175	蜂蜜红花桔梗膏	186
桔梗瘦肉汤	175	桔梗桃仁膏	186
桔梗冰糖饮	176	山药桔梗炒肉丝	187
桔梗糯米粥	176	菊花桔梗汤	187
桔杏炖猪肺	177	桔梗焗饭	188
陈皮桔梗粥	177	桔梗熘蛙腿	188
薄荷桔梗冰糖饮	178	鲜桔梗蜜露	189
桔梗瓜蒌饮	178	牡蛎桔梗煲花枝	189
胡桃炒桔梗	178	山梗菜银花饮	190
泥鳅桔梗汤	179	半夏山梗菜炖羊肺	191
枸杞子桔梗田螺汤	180	红花山梗烩鱿鱼	191
桔梗炒螺片	180	杏叶山梗煲瘦肉	192
枸杞子桔梗炒羊肝	181	川贝麻油拌山梗菜	192
山药桔梗瘦肉面	181	杏仁山梗菜糯米粥	193
冰糖桔梗绿豆粥	182	大蒜拌山梗菜	193
墨鱼桔梗甘草汤	183	苡仁山梗菜瘦肉汤	194
蒜茸桔梗	183	甘草山梗菜汤	194
桔梗猪肚汤	183	佛手山梗菜墨鱼汤	
桔梗鸡蛋面	184		
桔梗煲鱼头	185		
桔梗煲瘦肉	185		

.....	195	玉竹炒山梗菜	200
丹参山梗菜冬瓜汤		天冬炒山梗菜	201
.....	195	苡仁山梗菜汤	201
旱莲山梗菜茶	196	乌参山梗菜烩猴头	
红枣山梗菜汤	196		202
莱菔子山梗菜炖老鸭		枸杞子烧山梗菜	203
.....	197	花生山梗菜炖鱼头	
海藻山梗菜炖香菇			203
.....	198	人参山梗菜炒鸡片	
核桃炒山梗菜	198		204
山药炒山梗菜	199	银耳山梗菜炖瘦肉	
双耳炒山梗菜	199		205
百合炒山梗菜	200		

第一章 海产野菜

保健药膳

荠菜核桃仁猪肝汤

配方:核桃仁	20 克	胡椒粉	适量
荠菜	150 克	猪肝	100 克
素油	10 克	生姜	13 克
葱白	15 克	味精	2 克
精盐	3 克	料酒	8 克
水淀粉	5 克	高汤	适量
芝麻油	适量		

功效:补肾、润肠、通便。适于便秘患者面色萎黄,视物昏花,有大便秘滞等津血不足的症状的患者食用。

- 制作:**1. 将核桃仁去杂质洗净;荠菜洗净,在沸水中烫片刻,切段;将鲜猪肝去筋膜,切成薄片,与精盐、水淀粉、料酒加入少许素油拌匀;姜拍破,葱切段。
2. 将高汤放入沙锅内烧沸,加入生姜、葱白,煮几分钟后放入拌好的猪肝及荠菜,烧沸后撇尽浮沫,放入核桃仁、精盐、味精、胡椒粉、料酒煮熟后放入芝麻油,起锅盛碗即可。