

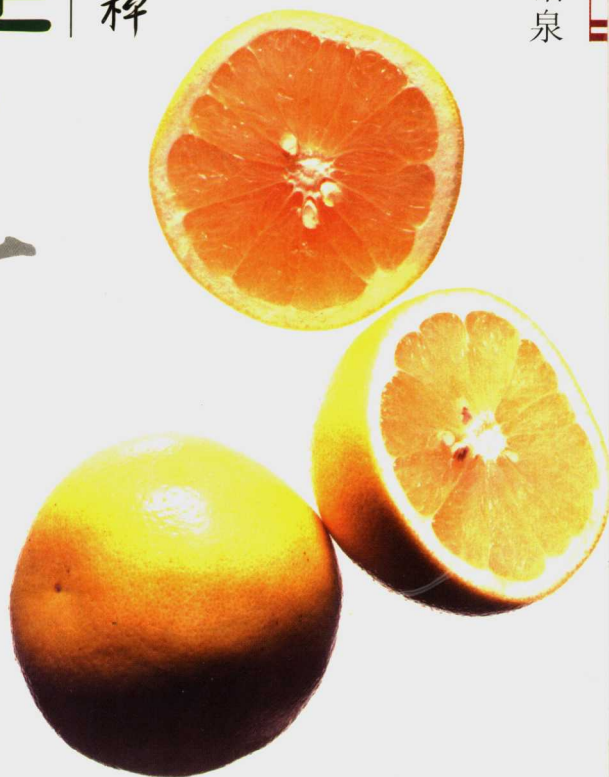
● 主编 彭铭泉

原料篇

彭铭泉药膳精粹

水果保健

药膳



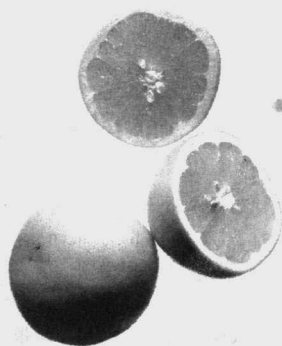
水果保健

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

水果保健药膳/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 7-5308-3769-9

I. 水... II. 彭... III. 水果—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081049 号

责任编辑:张 跃

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

天津新华印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 插页 1 字数 147 000

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水果分类主要有柑橘类,核果类,坚果类,浆果类,热带、亚热带类,仁果类,什果类。

水果的营养价值非常高,例如桑葚,性味甘、寒,主要含有糖、鞣酸、苹果酸及维生素等成分,具有补肝、益肾、熄风、滋阴的功效。在药膳制作中,主要有桑葚地黄饮、桑葚烧瘦肉、桑葚米粉糕等;桂圆,性味甘、温,主要含有葡萄糖、蔗糖、酸类、氮物等成分,具有益心脾、补气血、安神的功效。在药膳制作中主要有桂圆百合羹、桂圆女贞饮、桂圆八宝粥等;山楂,性味酸甘、微温,主要含有酒石酸、柠檬酸、鞣质、咖啡酸、苹果酸等成分,具有消食积、散瘀血、驱绦虫的功效。药膳食法有山楂党参粥、山楂莲子雪蛤膏、山楂红花酒等。

由于以上几类水果产量大,易于购买,因此编写了这本《水果保健药膳》,集中地将常见水果药膳配方编写出来,以供读者选择制作。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;每个糕点、汤羹,既有配方,又有功效、制作方法、宜忌,便于应用。该书着重让读者掌握水果类药膳的制作工艺以及功效,重点突出,深入浅出,通俗易懂,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,如能在当地中医师指导下辨证施膳会收到更好的效果。

本书适用于家庭、保健品厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、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 柑橘类水果保健药膳

川贝炖广柑	1	脐橙蜂蜜汁	10
车前玉米广柑粥	1	脐橙猪肉丁	11
广柑炖二冬	2	脐橙海藻汤	11
贝母陈皮柑	2	脐橙黄瓜蜜	12
广柑百合饮	3	脐橙双花茶	12
陈皮丁香柑	3	脐橙罗汉果	13
黄瓜山楂柑	4	脐橙桃仁饮	13
五汁蜂蜜柑	4	脐橙粥	14
广柑桃仁茶	5	脐橙黄精粥	14
广柑面饼	5	脐橙丹参粥	15
橘子山楂饮	6	柚皮百合饮	15
橘子山楂桂花羹	6	止咳柚子饮	16
橘子杏仁饮	7	蜜汁柚瓣	16
山楂首乌粥	7	柚子鲤鱼汤	16
橘子核桃茶	8	柚子银耳羹	17
橘子内金饼	8	柚子益母茶	17
橘子茅根茶	9	柚子消脂茶	18
橘子决明子茶	9	柚子枸杞茶	18
橘子炖猪肚	9	柚子丹参酒	19
橘子桂皮饮	10	柚子核桃浆	19

柠檬桂圆酱·····	20	柠檬柿叶饮·····	22
鸡骨草柠檬泡藕片·····	20	白僵蚕柠檬冻·····	22
柠檬钩藤蜂蜜汁·····	21	柠檬煮鸡肫·····	23
柠檬银菊茶·····	21	柠檬黑豆粥·····	24
柠檬茵陈茶·····	21	柠檬芦荟茶·····	24

第二章 核果类水果保健药膳

樱桃山药饮·····	25	李子虾仁汤·····	36
独活樱桃猕猴桃汁·····	25	李子神曲茶·····	36
樱桃桂圆饮·····	26	李子黄芪粥·····	37
樱桃煮天冬·····	26	李子红枣粥·····	37
樱桃银耳莲肉羹·····	27	李子粥·····	38
樱桃降压汤·····	27	李子山楂茶·····	38
樱桃牛肉汤·····	28	李子荷花茶·····	38
樱桃银耳粥·····	29	李子洋参茶·····	39
樱桃芹菜粥·····	29	李子炖乳鸽·····	39
樱菊决明饮·····	29	李子鹌鹑汤·····	40
蜜桃煮玉竹·····	30	杏子炖兔肉·····	41
蜜桃蒸鲤鱼·····	30	杏子煮肉片·····	41
蜜桃番茄汤·····	31	杏子瘦肉干·····	42
蜜桃炒白菜·····	32	杏子炖牛肉·····	42
蜜桃雪蛤羹·····	32	杏子淮山鹿肉汤·····	43
蜜桃拌糖醋萝卜·····	33	杏子酒·····	44
蜜桃党参粥·····	33	糖渍杏子肉·····	44
蜜桃桑葚粥·····	34	杏子灵芝茶·····	44
蜜桃茅根炒牛肉·····	34	杏子菊花茶·····	45
蜜桃淮山糕·····	35	杏子覆盆饮·····	45

第三章 坚果类水果保健药膳

榧子炒鸡蛋·····	46	核桃松子粥·····	59
榧子蒜片汤·····	46	核桃扁豆泥·····	60
榧子蜂蜜饮·····	47	核桃酥豆泥·····	60
榧子核桃蜂蜜粥·····	47	核桃糖醋鱼·····	61
榧子炒羊肠·····	48	核桃炖龟肉·····	62
榧子炖蚕豆·····	48	板栗芝麻糊·····	62
榧子牛奶饮·····	49	板栗葱姜茶·····	63
榧子荸荠饮·····	49	板栗炖鱼头·····	63
榧子瘦肉豆腐饼·····	50	板栗炖龟肉·····	64
榧子夏枯草饮·····	50	板栗粥·····	64
止咳白果饮·····	51	甜杏板栗·····	65
白果麦片粥·····	51	蜜饯板栗·····	65
白果猪丸汤·····	52	板栗蒸柿饼·····	66
白果小米粥·····	53	板栗芝麻糖·····	66
白果黄精粥·····	53	板栗阿胶粥·····	66
白果芦荟牛奶粥·····	54	榛子花生粥·····	67
白果天冬炖鳝鱼·····	54	榛子桑葚羹·····	68
白果花生炖生鱼·····	55	榛子蜂蜜羹·····	68
白果四季豆·····	55	榛子龙眼羹·····	69
白果拌豆芽·····	56	榛子桂花粥·····	69
核桃枸杞炒豌豆·····	57	榛子鲑鱼煲·····	70
核桃炖蚕豆·····	57	榛子茯苓粥·····	70
核桃炒腰花·····	58	榛子猪腰粥·····	71
黄酒核桃汤·····	58	榛子炒鸡丁·····	71
核桃炒鸡丁·····	59	榛子豌豆泥·····	72

第四章 浆果类水果保健药膳

桑葚果盘·····	73	鸡血藤猕猴桃饮·····	83
桑葚首乌蒸龟肉·····	73	猕猴桃菊花茶·····	83
桑葚煮肝腰·····	74	猕猴桃荷叶饮·····	84
桑葚猪肝粥·····	75	猕猴桃茶·····	84
桑葚大枣饮·····	75	猕猴桃炒带子·····	85
桑葚鸡肝汤·····	75	猕猴桃桑葚枸杞茶·····	85
桑葚米粉糕·····	76	猕猴桃地黄饮·····	86
桑葚妙香糊·····	77	猕猴桃旱莲草饮·····	86
桑葚猪心汤·····	77	猕猴桃冰糖饮·····	87
桑葚烧瘦肉·····	78	猕猴桃小米粥·····	87
葡萄枸杞茶·····	78	人参果桂圆·····	87
葡萄白芍粥·····	79	半边莲人参果煲粥·····	88
岗松葡萄粥·····	79	人参果补肾汤·····	88
葡萄杏仁饮·····	80	人参果马奶饮·····	89
三汁鲜蜜饮·····	80	人参果黑芝麻糕·····	89
葡萄莲子粥·····	80	人参果枸杞粥·····	90
葡萄山莲粥·····	81	人参果粥·····	90
葡萄山药羹·····	81	人参果红枣饮·····	91
葡萄龙眼糕·····	82	人参果桑葚炖鱼肚·····	91
葡萄泡羊奶·····	82	人参果酸枣汁·····	92

第五章 热带、亚热带类水果保健药膳

香蕉煮鸭蛋·····	93	香蕉蜂蜜·····	95
香蕉山楂羹·····	93	香蕉郁李粥·····	95
香蕉橘皮茶·····	94	羌活冰糖煮香蕉·····	95
香蕉冰糖汤·····	94	香蕉蜂蜜茶·····	96

香蕉翠衣茶·····	96	郁金糖蒸鲜荔枝·····	109
香蕉荷叶茶·····	97	姜汁煮荔枝·····	109
五加皮西瓜番茄汁·····	97	苡仁荔枝熘鸡片·····	110
二根西瓜饮·····	98	荔枝洋参美容饮·····	111
西瓜大蒜散·····	98	桂圆枣仁饮·····	111
燕窝西瓜盅·····	98	桂圆枣仁羹·····	111
西瓜蜂蜜饮·····	99	桂圆肉米酒·····	112
西瓜决明饮·····	100	桂圆猪肉饼·····	112
西瓜洋参饮·····	100	桂圆蒸猪心·····	113
西瓜茅根茶·····	100	桂圆煮黑豆·····	113
西瓜赤豆粥·····	101	桂圆灵芝饮·····	114
西瓜葵根白糖饮·····	101	桂圆童子鸡·····	114
乌梅烧排骨·····	102	桂圆煮鸭蛋·····	115
白糖乌梅粥·····	102	桂圆蒸兔肉·····	115
乌梅大米粥·····	103	椰汁煮雪蛤·····	116
乌梅茵陈露·····	103	椰汁山楂饮·····	116
乌梅红糖饮·····	104	椰汁桂圆饮·····	117
乌梅灵芝汤·····	104	椰汁马蹄条·····	117
乌梅玉竹饮·····	104	椰汁萝卜粥·····	118
糖渍乌梅汁·····	105	椰汁牛奶饮·····	118
乌梅煮羊心·····	105	椰汁绿豆粥·····	119
乌梅猪肺汤·····	106	五汁蜂蜜饮·····	119
荔枝苡蓉面·····	106	椰汁郁李粥·····	120
马鞭草荔枝粳米粥·····	107	椰汁莲子汤·····	120
荔枝煮麦冬·····	107	枇杷冰糖羹·····	120
荔枝细辛酒·····	108	枇杷银耳羹·····	121
荔枝夜交藤·····	108	藿香枇杷粳米粥·····	121
荔枝桑葚饮·····	108	枇杷炖桑葚·····	122

桂花蒸枇杷	122	菠萝薤菜汤	129
枇杷煮猪腰	123	菠萝海蜇萝卜汤	130
枇杷煮带子	123	菠萝猪肺汤	130
枇杷鲫鱼汤	124	杨桃沙参炖猪肚	131
枇杷炒肉丁	124	杨桃熘鱼片	131
枇杷雪蛤羹	125	杨桃甜豆浆	132
菠萝炖鲜藕	125	杨桃白菜汁	133
菠萝蜇皮蜂蜜汤	126	杨桃炒牛肝	133
菠萝烧肉丸	126	杨桃鲜藕饮	134
菠萝核桃饮	127	杨桃生地饮	134
菠萝海蜇汤	128	杨桃清热饮	135
菠萝炒带子	128	杨桃川贝杏仁	135
菠萝炒肉丝	129	杨桃杏仁粥	136

第六章 仁果类水果保健药膳

苹果山楂饮	137	川贝蒸雪梨	144
苹果赤小豆奶卷	137	桔梗酿雪梨	144
鲜榨苹果蜜菜汁	138	川贝雪梨蜜	145
苹果桑葚羹	139	鸭梨蜂蜜羹	145
苹果大米粥	139	雪梨戏山楂	146
苹果蛋奶饮	140	川贝水晶梨	146
苹果枸杞粥	140	川贝雪梨粥	147
苹果黑芝麻糊	141	雪梨煮杏仁	147
苹果红枣饮	141	火麻仁梨粥	148
苹果糯米饭	141	山楂洋参茶	148
苹果桑葚酸枣汁	142	山楂莲子雪蛤膏	149
苹果百合羹	142	山楂银菊茶	149
威灵仙鸭梨鲜藕盒	143	山楂柿霜钩藤茶	149

山楂红花酒	150	海棠银耳羹	159
山楂莱菔粥	150	海棠河车糯米粥	159
山楂鱿鱼卷	151	海棠田螺粥	160
山楂鲤鱼汤	151	海棠烧木耳	160
山楂炖牛肉	152	海棠炖鱼头	161
山楂丹参茶	153	海棠炒羊肝	162
木瓜猪脚汤	153	海棠玫瑰糕	162
木瓜羊肉汤	154	海棠羊奶饮	163
木瓜水果泥	154	沙樱炖牡蛎	164
木瓜菠菜面	155	沙果七子汤	164
木瓜猪肉炒蛋	155	沙果人参炖鱼肚	165
木瓜冬菇烩芦笋	156	沙果炒猪肝	166
木瓜粥	156	沙果蒸鸡蛋	166
木瓜牛乳饮	157	沙果豆腐汤	167
木瓜红枣汤	157	沙果顺噎利膈酒	167
木瓜莲子粥	157	沙果烧茄子	168
海棠西米粥	158	沙果炖黑鱼	169
海棠胡桃羹	158	沙果猪肺汤	169

第七章 什果类水果保健药膳

无花果猪爪	171	无花果炒火腿	176
无花果粟米蛋	172	无花果虾肉豆腐	176
无花果大肠	172	红枣山楂茶	177
无花果蜂蜜饮	173	红枣焖河蚌	177
无花果煮鸡蛋	173	红枣小麦粥	178
无花果炖猪脚	174	红枣甘草粥	178
无花果虾仁通心粉	174	红枣苧苳汤	179
无花果刀削面	175	红枣煨土鸡	179

红枣海参鸽蛋汤	180	柿子枸杞茶	184
红枣固腰补髓汤	180	柿子牛奶饮	184
红枣党参牛骨汤	181	柿子地黄饮	185
红枣参归鳝鱼汤	182	柿子旱莲草饮	185
柿子决明茶	183	柿子冰糖饮	186
白芷柿子苹果汁	183	柿子小米粥	186
牛奶泡柿子	184	柿子黑芝麻糕	187

第一章 柑橘类水果 1

保健药膳

川贝炖广柑

配方: 川贝母 5 克 广柑 2 只
 糯米 50 克 陈皮 5 克
 冬瓜 30 克

功效: 润肺、生津、止渴、醒酒、利尿。适用于上消型糖尿病患者食用。

制作: 1. 将川贝母打成细粉; 广柑洗净切块; 糯米淘洗干净; 陈皮洗净切丝; 冬瓜洗净, 切成 2 厘米长的块。

2. 将冬瓜、陈皮、广柑放入蒸碗底部, 撒入川贝粉, 将糯米放在上面, 加水淹过糯米。

3. 用武火大汽在蒸笼蒸 50 分钟后调味即成。

食法: 每日 1 次, 早餐食用, 分 2 次食完。

宜忌: 有湿痰者忌食。

车前玉米广柑粥

配方: 车前草 15 克 玉米 30 克

广柑 15 克 粳米 60 克

功效:利水清热、明目祛痰。适用于口干热燥,小便赤黄,肝功能有损,体虚食少,营养不良等症及肝炎患者。

制作:1. 将玉米洗净,杵碎;广柑去皮去核,洗净,切块;车前草、粳米洗净。

2. 把全部用料一齐放入锅内,加清水适量,文火煮成稀粥,即可食用。

食法:每日 1 次,适量食用。

宜忌:虚滑、精气不固者慎食。

广柑炖二冬

配方:天冬 10 克 麦冬 10 克
广柑 1 只 冰糖 10 克

功效:生津止渴、滋阴减肥。适用于肥胖症患者食用。

制作:1. 将天冬润透,顺切薄片;麦冬用清水浸泡一夜,砸扁,去内梗,洗净;广柑去核、皮,洗净;冰糖打碎成屑。

2. 将天冬、麦冬、广柑、冰糖同放炖盅内,加水,置武火上烧沸,再用文火炖 45 分钟即成。

食法:每日 1 次,单独食用。

宜忌:感冒咳嗽者慎食。

贝母陈皮柑

配方:川贝母 10 克 陈皮 6 克
冰糖 15 克 广柑 2 个

功效:生津止渴、润肺止咳。用于孕妇咳嗽。

制作:1. 将广柑去核、皮,洗净,从蒂下 1/3 处切下为盖,用小刀除