

● 主编 彭铭泉

原料篇

彭铭泉药膳精粹

谷物保健

药膳

谷物保健
药膳
精粹



百物保健 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

谷物保健药膳/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 7-5308-3768-0

I. 谷... II. 彭... III. 谷物—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081050 号

责任编辑:袁向远

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.tjkjcbbs.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

谷物类粮食,是中华民族几千年来饮食结构中重要的组成部分。一般来说,我们把禾本科作物统称为谷类粮食,例如稻、小麦、大麦、黑米、玉蜀黍、小米、高粱等,但是荞麦等一些蓼科作物人们也习惯地称它们为谷类粮食,可见,我国谷类粮食种类繁多,这与我们中华民族农业历史悠久是分不开的。

谷物类作物不光是我们日常食物,很多中药制品也是从中提取制造而来的。例如浮小麦,就是小麦未成熟干瘪轻浮的种子。性味甘、凉,含有淀粉、维生素 B 等成分,具有收敛止汗的功效。又如建曲,就是多种药物和麦麸、面粉的发酵制品。性味辛、甘、温,含有维生素 B、酶类、麦角醇、蛋白质、脂肪等成分,具有消食健胃的功效,对于饮食积滞,消化不良等症有较好的疗效。

谷物类粮食营养丰富,例如我们在日常生活中必不可少的米饭,就是禾本科植物粳稻的种仁,性味甘、平,含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B,具有健脾养胃、止渴除烦、固肠止泻的功效。还有糯米,又叫做江米、元米。性味甘、平,含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸等成分,具有补中益气、暖脾胃的功效,适用于胃寒疼痛、消渴、小便频数等症。

谷物类作物如此繁多,但是在我们日常生活中经常用到的基本上有黑米、糯米、粳米、粟米、小麦、玉蜀黍、荞麦,为此我写了这本《谷物类



保健药膳》,集中的将常见的谷物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;每个菜品、汤羹,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谷物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辩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 黑米保健药膳

菊花决明黑米粥	1	首乌红枣黑米粥	10
甘薯黑米粥	1	人参冰糖黑米粥	10
黑米芝麻粥	2	人参红枣黑米粥	11
参枣黑米粥	2	四味黑米粥	11
酸枣黑米粥	3	桂圆二米粥	12
首乌黑米粥	3	茯苓黑米烧麦	12
红枣花生黑米粥	4	参叶红枣黑米饭	13
枸杞红枣黑米粥	4	白参茯苓黑米糕	13
甘草黑米粥	4	虫草河车黑米粥	14
附片狗肉黑米粥	5	麦仁狗肉黑米粥	14
银花黑米粥	5	锁阳茯神黑米粥	15
苦瓜马齿黑米粥	6	鹿茸羊肾黑米粥	15
槟榔黑米粥	6	灵芝柏子黑米粥	16
车前葱白黑米粥	7	鹿茸黑米粥	16
陈茶黑米粥	7	鹿胶姜丝黑米粥	17
牛肾苁蓉黑米粥	7	红参核桃黑米粥	17
生姜狗肉黑米粥	8	海马猪腰黑米粥	17
韭菜虾仁黑米粥	9	甘草小麦黑米粥	18
莲心黑米粥	9	海参郁李黑米粥	18
鸡蛋黑米粥	10	双仁猪脚黑米粥	19

黄精猪胰黑米粥·····	20	罗汉黑米粥·····	25
郁李芭蕉黑米粥·····	20	赤豆荸荠黑米粥·····	25
麻仁黑米糕·····	21	金樱子黑米粥·····	26
麻仁黑米豆泥·····	21	枸杞鹿鞭黑米粥·····	26
参芪麻仁黑米粥·····	22	白术菟丝黑米粥·····	27
土茯苓黑米粥·····	22	苡蓉羊肉黑米粥·····	27
山楂芝麻黑米糕·····	23	鹌鹑菟丝黑米粥·····	28
芦荟黑米浆·····	23	鹿胶猪肝黑米粥·····	28
芦荟海参黑米羹·····	24	杞叶羊腰黑米粥·····	29
鳖甲海蜇黑米粥·····	24		

第二章 粳米保健药膳

麻仁粳米粥·····	30	紫苏黄芪粳米粥·····	37
桃仁蜂蜜粳米粥·····	30	山药赤豆粳米粥·····	37
桃花粳米饮·····	31	郁仁苦瓜粳米粥·····	38
决明菊花粳米粥·····	31	太子参番薯粳米粥·····	38
番泻菠菜蛋花粥·····	32	二仁黄芪粳米粥·····	39
荷叶木香粳米粥·····	32	人参当归桃仁粥·····	39
山药萝卜粳米粥·····	33	黑芝麻松仁粳米糕·····	40
麦芽紫苏粳米粥·····	33	生地莱菔粳米粥·····	40
当归蜂蜜粳米粥·····	34	银耳郁李粳米粥·····	41
核桃蜂蜜粳米粥·····	34	麻仁雪梨粳米粥·····	41
郁仁粳米粥·····	34	双仁冬瓜粳米粥·····	42
二仁粳米粥·····	35	百合核桃粳米粥·····	42
紫苏麻仁粳米粥·····	35	蜂蜜柏仁粳米粥·····	43
番泻叶鸽蛋粳米粥·····	36	核桃牛奶粳米粥·····	43
瓜蒌莲藕粳米粥·····	36	苡蓉瘦肉粳米粥·····	44
桃仁花生粳米饮·····	37	松子兔肉粳米粥·····	44

双仁豆浆粳米粥·····	45	麻仁土豆粳米粥·····	57
玄参番薯粳米饮·····	45	参芪麻仁粳米粥·····	58
胡萝卜荷叶粳米饮·····	46	红薯土茯苓粳米粥·····	58
天花粉牛奶粳米露·····	46	桑葚芝麻粳米糕·····	59
苡蓉淡竹粳米饮·····	46	芦荟豆浆粳米粥·····	59
海带山药粳米饮·····	47	芦荟核桃牛奶粥·····	60
桃仁花生粳米奶·····	47	芦荟海参粥·····	60
山药高粱粳米粥·····	48	芦荟海蜇粥·····	61
桑葚粳米粥·····	48	麻仁薤菜粥·····	61
菠菜粳米粥·····	49	麻仁菠菜粥·····	62
麻油蜂蜜粥·····	49	麻仁白菜粥·····	62
瓜蒌鸽肉粳米粥·····	49	郁李罗汉粳米粥·····	63
锁阳粳米粥·····	50	郁李松子粳米粥·····	63
玉竹沙参粳米粥·····	50	郁李荸荠粳米粥·····	64
核桃粳米粥·····	51	郁李花生粳米粥·····	64
桃仁苡仁粳米粥·····	51	金樱子蜜粥·····	64
松仁核桃粳米粥·····	52	枸杞桑葚粳米粥·····	65
柏仁莲子粳米粥·····	52	鹿茸粳米粥·····	65
首乌绿豆粳米粥·····	53	藕节粳米粥·····	65
松仁玉仁粳米粥·····	53	茅根粳米粥·····	66
五仁粳米粥·····	53	泽泻柴胡粳米粥·····	67
益气通便粥·····	54	韭菜粳米粥·····	67
郁李海参粳米粥·····	54	菟丝子粳米粥·····	68
柏子杏仁猪肝粥·····	55	苡蓉羊肉粳米粥·····	68
黄精核桃粳米粥·····	56	麻雀菟丝粳米粥·····	69
郁李香蕉粳米粥·····	56	鹿胶粳米粥·····	69
火麻仁粳米粥·····	57	枸杞羊肾粳米粥·····	70
火麻仁海带粳米粥·····	57	红薯粳米粥·····	70

南瓜粳米粥·····	70	茯神红枣粳米粥·····	83
山楂粥·····	71	陈皮香米粥·····	83
木耳山楂粥·····	71	扁豆大枣香米粥·····	84
山楂黄精粥·····	72	首乌红糖粥·····	84
丹参山楂粥·····	72	蜂蛹红枣首乌粥·····	85
熟地枣仁粳米粥·····	73	猪胰红枣桂圆粥·····	85
合欢柏仁粳米粥·····	73	茯苓薏米鸭舌粥·····	86
栗子猪腰粳米粥·····	74	赤豆内金粥·····	86
双耳核桃粥·····	74	赤豆桑皮粥·····	87
黑芝麻蜜粥·····	75	茯神绿豆香米粥·····	87
冬瓜蚕豆粳米粥·····	75	茯苓枣栗香米粥·····	88
洋参阿胶粳米粥·····	76	白茯苓鸽胗粥·····	88
山药薏米粳米粥·····	76	泽泻鱼脂香米粥·····	89
粳米脆饼·····	76	柿子健脾粥·····	89
山药粳米饼·····	77	杏薏香米粥·····	90
大枣党参米饭·····	77	郁薏香米粥·····	90
山楂粳米饼·····	78	薏米大枣莲米粥·····	90
杏仁粳米粥·····	78	核仁脑花粥·····	91
桔梗粳米粥·····	79	韭菜鸡肾粥·····	91
陈皮桔梗粥·····	79	葱白生姜香米粥·····	92
萆拔粳米粥·····	79	补肾枸杞粥·····	92
山楂粳米肚丝粥·····	80	香米桑葚粥·····	93
山楂莲子粳米粥·····	80	桑葚芝麻香米糊·····	93
茯苓莲米粥·····	81	西洋参猪肝粥·····	94
龙眼粥·····	81	茯苓黑豆粥·····	94
猪肝洋参粳米粥·····	82	合欢茯苓粥·····	95
莲子麦芽粳米粥·····	82	枸杞白薇粥·····	95
黄芪大枣粳米粥·····	83	桑叶菊花芍药粥·····	96

阿胶黄芪胡桃粥·····	96	三米白糖粥·····	110
党参胡桃香米粥·····	97	泽泻黄芩粥·····	110
当归松仁二米粥·····	97	黄狗鞭香米粥·····	111
当归灵芝香米粥·····	98	益智香米粥·····	111
五味地骨粥·····	98	白术香米肚·····	112
菊花龙牡米粉蒸肉 ·····	99	双仁香米羊肚·····	112
归地粉蒸排骨·····	99	黑豆香米粥·····	113
珍珠决明粉蒸猪肚 ·····	100	茯苓莲子生鱼粥·····	113
川芎白芍粥·····	101	玉竹天冬香米粥·····	114
罗布大枣香米糕·····	101	松子核桃粥·····	114
首乌枣仁煎牛扒·····	102	百合绿豆粥·····	115
枣莲鸭丝河粉汤·····	103	桂枝龙眼香米粥·····	115
莲子葡萄粥·····	103	淮山萝卜香米粥·····	116
甘草黄精米粉羊排 ·····	104	蘑菇粥·····	116
人参红枣粥·····	104	香米荷叶粥·····	116
西洋参蜜粥·····	105	蜂蜜杜仲香米粥·····	117
香米砂仁猪肚粥·····	105	黄精乳鸽香米粥·····	117
豆蔻香米火腿饭·····	106	黄精山药家鸡粥·····	118
二姜炒饭·····	106	决明水鸭粥·····	119
白术香米粥·····	106	银杏香米粥·····	119
芡实粉蒸紫河车·····	107	驴皮红枣粥·····	120
干姜白术内金粥·····	108	红枣鹅蛋粥·····	120
香米胡椒扣狗肉·····	108	天麻山药粥·····	120
黄芪香米粥·····	109	双花香米粥·····	121
健脾猪肚粥·····	109	防风葱白香米粥·····	121
		百部麦冬沙参粥·····	122
		夏枯板蓝粥·····	122
		棒骨虾皮香米粥·····	123

杏莲乌鸡粥	123	莲枣山药鸡心粥	127
砂仁红枣莲子粥	124	金雀茯苓粥	127
人参白鹅茯苓粥	124	荔枝红糖香米粥	128
百合全蝎粥	125	枣泥香米糕	128
香米腊八粥	125	茅根红薯香米粥	129
太子参茯苓粥	126	佩兰菊花粥	129
淮麦红枣香米粥	126		

第三章 糯米保健药膳

荷叶糯米鸡	130	桂花胡桃糯米粥	139
羊骨葱白糯米粥	131	女贞河车糯米粥	140
阿胶糯米粥	131	熟地龙眼糯米粥	140
鱼肚糯米粥	132	莲子蔗汁糯米粥	141
苡麻根鲤鱼粥	132	桂圆百合糯米粥	141
枸杞肉丝糯米粥	133	桂圆八宝饭	142
北芪糯米粥	133	茯苓薏米粥	142
荷叶糯米粽	134	党参大枣糯米饭	143
山药汤圆	134	益脾糕	143
山药莲米糕	135	红枣糯米酒	144
赤豆糯米粥	135	莲枣糯米糕	144
山药糯米粥	135	黄精当归糯米粥	145
红枣糯米粥	136	马奶糯米粥	145
薏苡糯米粥	136	红枣马蹄糕	146
薏米荸荠大枣粥	137	红枣桃仁糕	146
杜仲山药糯米粥	137	豆蔻蒸粉果	147
桑葚糯米饭	138	赤豆糯米糕	148
珍珠决明糯米粥	138	银杏糯米粥	148
茯神糯米粥	139	核桃百部糯米粥	149

桃仁糯米粥	149	龟肉枸杞糯米粥	158
丹参糯米粥	150	牡蛎龟胶糯米粥	159
红花冰糖糯米粥	150	核桃糯米粥	160
枸杞玫瑰糯米粥	150	首乌麻仁糯米粥	160
高良姜米粥	151	桂圆红杞汤圆	160
黑枣糯米粥	151	红杞珍珠丸子	161
赤豆莲子糯米饭	152	黄精百合糯米粥	161
猪红菠菜糯米粥	153	地黄双仁粥	162
糯米小麦灵芝粥	153	黑豆虾贝饭	162
康体粥	154	枸杞菊花松仁饭	163
合欢蜂蜜糯米粥	154	苡蓉羊心糯米粥	163
枣仁茱萸糯米粥	155	人参薤白糯米粥	164
柴胡疏肝粥	155	红参糯米酒	164
黄精鸽蛋糯米粥	156	桂花八宝饭	165
熟地红枣糯米粥	156	葡萄糯米粥	166
龟胶枣仁糯米粥	157	人参升麻粥	166
阿胶茯神糯米粥	157	红参白术糯米粥	167
白芍葡萄糯米粥	157	珍珠灵芝糯米粥	167
芝麻松子糯米粥	158		

第四章 粟米保健药膳

山药薏粟粥	168	苡拔粟米粥	171
粟米饼	168	山楂粟米肚丝粥	171
山药粟米饼	169	山楂莲子粟米粥	172
大枣党参小米饭	169	茯苓莲子粟米粥	172
山楂粟米饼	170	龙眼粟米粥	173
桔梗粟米粥	170	猪肝洋参粟米粥	173
陈皮桔梗粟米粥	171	莲子麦芽粟米粥	174

黄芪大枣粟米粥	174	茯神红枣粟米粥	175
---------------	-----	---------------	-----

第五章 小麦保健药膳

陈皮粟米麦片粥	176	泽泻鱼脂麦片粥	181
玉芯大枣麦片粥	176	柿蒂麦片粥	182
首乌红糖麦片粥	177	杏薏麦片粥	182
红枣杜仲麦片粥	177	郁薏麦片粥	183
红枣猪胰麦片粥	178	山药大枣麦片粥	183
茯苓薏米麦片粥	178	韭菜鸡肾麦片粥	184
赤豆内金粥	179	葱白生姜麦片粥	184
赤豆桑皮粥	179	桑葚芝麻小麦糊	184
茯神绿豆粥	180	茯苓黑豆麦片粥	185
茯苓枣栗麦片粥	180		
白茯苓鸽胗麦片粥			

第六章 玉蜀黍保健药膳

家鸡黄精玉米粥	186	阿胶玉米羹	189
玉米水鸭决明粥	186	红枣鹅蛋玉米羹	189
白菜玉米粥	187	银耳玉米羹	190
柿蒂瘦肉玉米羹	187	天麻山药玉米粥	190
蜂蜜马齿苋玉米糊	188	山药茯苓玉米粥	191
		双花玉米饮	191
苡仁绿豆玉米羹	188	防风葱白玉米羹	192
银杏香玉粥	189	百部麦冬玉米粥	192

第七章 荞麦保健药膳

建曲荞麦粥	193	乌鸡杏莲荞麦面	194
猪排虾皮荞麦面	193	砂仁红枣荞麦粥	194

芡实核桃荞麦粥	195	荞麦红枣香米粥	198
人参炖鹅荞面汤	195	荞麦金雀粥	199
鹌鹑蛋合欢荞面羹	196	荔枝红糖荞麦粥	199
八味鸡丝拌荞面	196	芦荟荞麦粥	199
桂圆珍珠荞麦羹	197	荞面枣泥包	200
太子参茯苓荞麦粥	198	茅根红薯荞麦粥	200

第一章 黑米

保健药膳

菊花决明黑米粥

配方:菊花 10 克 决明子 10 克
黑米 50 克 冰糖 15 克

功效:清热、润肠、明目、降压。适用于习惯性便秘,高血压,高血脂等症。

制作:1. 决明子炒至微香,取出,晾冷;菊花、粳米洗净。

2. 决明子、菊花一同放入锅内,水煎去渣,加黑米煮为稀粥,加冰糖调味即成。

食法:每日 1 次,早餐或夜宵食用。

宜忌:胃部隐痛,肠胃消化不良者忌食。

甘薯黑米粥

配方:新鲜甘薯 100 克 黑米 150 克
冰糖汁 15 克

功效:益气通便。补肾固精。适用于精气不足,须发早白,大便结