

● 主编 彭铭泉



原料篇

彭铭泉药膳精粹

豆类及豆制品保健

药膳



彭銘泉藥膳精粹

豆类及豆类制品保健

藥膳

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

豆类及豆类制品保健药膳/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 7-5308-3776-1

I. 豆... II. 彭... III. 豆类—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081045 号

责任编辑:孟祥刚

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 插页 1 字数 157 000

2005 年 7 月第 1 版第 2 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

近年来,由于社会经济的不断发展,饮食结构也发生了很大的变化,动物类食物摄入过量,给人们的身体带来了很多不良影响,碳水化合物和脂肪的过度吸收,不仅使人们身体脂肪堆积,各种疾病也随之而来,如脂肪肝、高血压、糖尿病、高血脂、动脉粥样硬化等病症。而豆类及豆制品制作的菜肴不但可以避免上述弊端,而且其营养成分主要是植物营养素,这就给人们的健康提供了有利的保证。

豆类及豆制品的营养价值非常完善,比如黑豆,含有植物蛋白、脂肪、糖类、胡萝卜素、多种维生素、异黄酮类、胆碱、有机酸等成分,具有清热解表、滋养脾胃的功效。对于身体及面部浮肿、所有的下血、妇女产后诸病都有较好的疗效。又比如黄豆,性味甘、平,含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、多种维生素、异黄酮类、皂甙、胆碱、泛酸等成分,具有清热解毒、宽中下气的功效。对于胃中积热、腹水中毒、小便不利等症有较好的疗效。各类豆制品,也有较好的保健养生作用,例如豆腐,性味甘、凉,含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、多种维生素等成分,具有益气和、生津润燥、清热解毒的功效,对于赤眼、消渴等症有较好的疗效。

常见豆类及豆类制品主要有扁豆、蚕豆、赤小豆、刀豆、黑豆、黄豆、豇豆、绿豆、豌豆、豆腐及豆腐制品、豆浆、豆芽等品种。这本《豆类及豆类制



品保健药膳》有针对性地将豆类及豆类制品的药膳配方写出来,以供读者选择性地制作。本书既有古方,又有创新。每个配方根据药物的性味、功能、特点进行科学配伍。每个菜品、汤羹,既有配方,又有功效、制作方法、宜忌,照此制作并食用可收到较好的疗效。该书着重让读者掌握豆类及豆类制品的制作工艺及其功效,重点突出,深入浅出,通俗易懂。该书既体现了传统医学宝库的精华,同时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物、植物不得随意取食。该书药膳所用药物必须到当地中药店购买经过炮制的,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。

本书适于一般的家庭人员、保健工作人员、餐饮业工作人员、医务人员、患者和药膳爱好者阅读使用。

彭铭泉

2004年10月

于成都彭氏药膳研究中心



目 录

第一章 黄豆类保健药膳

黄豆鹿鞭汤	1	枸杞牛筋烩黄豆	8
黄豆赤豆花	2	核桃黄豆泥	8
青豆叉烧蛋	2	核桃蛋黄豆糊	9
石斛煮黄豆	3	砂仁黄豆肉丝粥	9
首乌煮黄豆	3	核粉黄豆糕	10
山楂煮黄豆	4	玉竹炒黄豆	11
猪骨炖黄豆	4	大枣桂皮煮黄豆	11
海带炖黄豆	5	百合烧黄豆	12
甲鱼炖双豆	5	枸杞炒黄豆	12
黄豆鲤鱼汤	6	豆腐夹心黄豆	13
黄豆猪腰汤	7	豆泥鱼丸汤	13
桃杞炒黄豆	7	鲜菇烩豆泥	14

第二章 绿豆类保健药膳

百合绿豆粥	15	甘草绿豆汤	18
茯神绿豆粥	15	莲子炖绿豆	19
绿豆粉丝汤	16	猪胆绿豆粉	19
绿豆水晶包	16	萝卜绿豆丸	19
绿豆香蕉糕	17	绿豆芽蜜汁	20
苡仁绿豆粥	18	玉米绿豆糊	20

绿豆木耳粉·····	21	海带绿豆汤·····	24
三豆饮·····	21	绿豆荸荠粥·····	25
绿豆大米粥·····	21	绿豆蒸白鸽·····	25
绿豆甘草汤·····	21	绿豆粳米饭·····	26
冰糖绿豆粥·····	22	荷叶绿豆汤·····	26
甘草绿豆饭·····	22	枣莲绿豆粥·····	27
绿豆炖白鸭·····	23	绿豆煲鲤鱼·····	27
绿豆燕窝粥·····	23	绿豆黑鱼汤·····	28
绿豆糕·····	24		

第三章 豌豆类保健药膳

枸杞炒豌豆·····	29	鲜菇烧豌豆·····	35
核桃豌豆泥·····	30	山药豌豆粥·····	36
核桃蛋黄豌豆糊·····	30	茴香豌豆鹿鞭汤·····	36
砂仁豌豆肉丝粥·····	31	豌豆赤豆花·····	37
核桃豌豆糕·····	31	青豆叉烧蛋·····	37
玉竹炒豌豆·····	32	石斛煮豌豆·····	38
大枣煮豌豆·····	32	山奈首乌煮豌豆·····	38
百合烧豌豆·····	33	山楂煮豌豆·····	39
白玉碧绿条·····	33	猪骨炖豌豆·····	39
豌豆鱼丸汤·····	34	海带瘦肉炖豌豆·····	40
碎肉枸杞烧豌豆·····	34	桃杞炒豌豆·····	40

第四章 赤小豆类保健药膳

蜂蜜赤豆饮·····	42	百合赤豆粥·····	44
山药赤豆粥·····	42	赤豆糯米粥·····	44
赤豆鲫鱼汤·····	43	赤豆内金粥·····	45
冬瓜皮赤豆鲤鱼汤·····	43	赤豆桑皮粥·····	45

赤豆生鱼汤·····	45	二豆煲米饭·····	54
赤豆鹌鹑汤·····	46	二豆炖黑鱼·····	54
草果赤豆煲鲤鱼·····	46	二豆泥·····	55
赤豆糕·····	47	茯苓赤豆包·····	55
赤豆汤圆·····	48	茯苓赤豆粥·····	56
赤豆番茄夹·····	48	赤豆牛肉粥·····	56
赤豆炖白鸭·····	49	赤豆白菜汤·····	57
赤豆糯米饭·····	49	螺片煲赤豆·····	57
赤豆炖牛肉·····	50	赤豆玉米饭·····	58
赤豆薏米粥·····	51	赤豆南瓜粥·····	58
赤豆粳米粥·····	51	冬瓜赤豆粥·····	59
赤豆茯苓粥·····	52	赤豆炖仔鸭·····	59
赤豆鲫鱼羹·····	52	赤豆荸荠粥·····	60
赤豆苡鸭粥·····	53	赤豆炖鳗鱼·····	60
赤豆溪螺汤·····	53		

第五章 黑豆类保健药膳

双仁黑豆茶·····	62	黑豆麻仁团·····	68
黑豆煮鸡蛋·····	62	黑豆鲤鱼汤·····	68
黑豆红糖粥·····	63	北芪黑豆瘦肉汤·····	69
黑豆炖龟肉·····	63	玉须黑豆猪肉汤·····	70
黑豆炖鳖·····	64	陈醋制黑豆·····	70
茯苓黑豆粥·····	64	黑豆大米粥·····	71
黑豆小麦汤·····	65	山楂黑豆粥·····	71
黑豆补骨脂猪腩汤·····	65	红枣首乌炖黑豆·····	71
黑豆炖蛤蚧·····	66	黑豆鸭肉粥·····	72
黑豆炖猪腰·····	67	黑豆薏仁粥·····	72
黑豆红花汤·····	67	黑豆炖鹌鹑·····	73

黑豆煲生鱼	73
-------------	----

第六章 蚕豆类保健药膳

核桃龙眼炖蚕豆	75	葱白蚕豆烧豆腐	83
核桃蚕豆羊骨汤	76	枸杞蚕豆炒肉丝	83
五香陈皮煮蚕豆	76	冬瓜蚕豆炖鹌鹑	84
丁香煮蚕豆	77	山楂蚕豆烩胡萝卜	85
红杞烧蚕豆	77	蚕豆猴头菇烧鲫鱼	85
冬瓜蚕豆粥	78	银耳蚕豆炒瘦肉	86
蚕豆炖瘦肉	78	大蒜焖蚕豆	87
蚕豆鲍鱼汤	79	竹荪蚕豆汤	87
蚕豆牛肉汤	80	蚕豆酿蟹壳	88
花生蚕豆汤	80	巴戟碧绿虾	88
天冬蚕豆素冬瓜	81	芡实猴头烩蚕豆	89
瓜皮蚕豆汤	81	山药蚕豆炸猪肺	90
灵芝百合烩蚕豆	82	紫菀蚕豆烧鲫鱼	90
蚕豆茯苓大米粥	82	砂桂蚕豆炖猪肚	91

第七章 刀豆类保健药膳

红枣刀豆卷	93	核桃仁刀豆丝	97
山药刀豆炒肉松	93	刀豆带丝豆腐汤	98
黄精煮刀豆	94	郁仁刀豆粥	99
山药烧青刀豆	95	芝麻油拌刀豆	99
红杞刀豆煮猪腰	95	刀豆双仁粥	100
刀豆煮黑鱼	96	刀豆猪脚汤	100
鲤鱼陈皮刀豆汤	96	刀豆郁金鲫鱼汤	101
刀豆糯米粥	97	冬瓜刀豆鲤鱼汤	101
刀豆肉金粥	97	山药刀豆炒黄鳝	102

刀豆仔莲子瓜盅	103	刀豆羊肉汤	105
桃杞刀豆	103	刀豆瓜皮决明饮	106
砂仁茯苓刀豆汤	104	刀豆焖猪肉	106
刀豆瓜方	105		

第八章 扁豆类保健药膳

扁豆旱莲炖猪脚	107	扁豆炖羊肉	115
扁豆芝麻核桃泥	108	扁豆响螺汤	115
白扁豆云吞	108	红枣扁豆包	116
人参扁豆三合泥	109	薏米扁豆粥	116
扁豆山药饮	109	百合炒扁豆	117
扁豆荷叶粥	110	扁豆炒鲜菇	117
山药扁豆粥	110	蒜焖扁豆	118
扁豆熘鱼片	111	扁豆沙参大米粥	119
扁豆水鸭汤	111	扁豆当归米汤	119
佛手扁豆饮	112	龙眼扁豆泥	120
人参扁豆糕	112	扁豆焖海带	120
扁豆炖冬瓜	113	莲子扁豆烩猪肚	121
山药素烧扁豆	114	扁豆鲫鱼炖豆腐	122
扁豆竹荪蒸白鸽	114	银耳扁豆炖香菇	122

第九章 豇豆类保健药膳

天花粉豇豆汤	124	金银花豇豆	127
莲子豇豆粥	124	豇豆焖山药	128
茯苓豇豆汤	125	党参香菇炖豇豆	128
枸杞烧豇豆	125	天冬烩豇豆	129
黄精烧豇豆	126	齿苋豇粒粥	129
苍术清烧豇豆	126	姜汁豇豆牛肉饭	130

菱角苡仁豇米粥	130	猪苓桂枝豇豆茶	131
双耳炒豇豆	131		

第十章 豆腐及其制品保健药膳

豆腐带丝冬瓜汤	132	无花果豆腐箱	148
桃仁豆腐	133	川芎炖豆腐	149
决明烧豆腐	133	红花烧豆腐	149
核桃瘦肉豆腐饼	134	苡仁烧豆腐	150
茯苓豆腐鱼头汤	134	白芷炖豆腐	151
灵芝草鱼炖豆腐	135	蜂房炖豆腐	151
沙参炖豆腐	136	海带炖豆腐	152
香芹炖豆腐	137	枸杞鲫鱼炖豆腐	152
玉竹扒豆腐	137	泥鳅煮豆腐	153
百合烧豆腐	138	茯苓豆腐素蒸包	154
莲枣蒸豆腐	138	四味豆腐	154
杏仁豆腐羹	139	葱白烧豆腐	155
远志豆腐蒸蛋	139	香附豆腐汤	156
黑芝麻豆腐饭丸	140	荸荠豆腐汤	156
银耳金菇豆腐汤	141	首乌炖豆腐	157
当归虾蟹炖豆腐	142	枸杞豆腐汤	157
杜仲牛肉豆腐汤	142	蚕豆炖豆腐	158
苡仁鲛鱼酿豆腐	143	双根豆腐汤	158
无花果虾肉豆腐	144	牡蛎豆腐汤	159
砂仁鲑鱼炒豆腐	144	玉竹煲豆腐	160
紫菜豆腐羹	145	芥菜豆腐汤	160
笋菇酿豆腐	146	百合烧豆腐	161
虾仁豆腐羹	146	山药豆腐粥	161
龙眼鸡茸豆腐	147	麦冬烧豆腐	162

雪菜炖豆腐	162	红杞腐干酿丝瓜	169
红糖煮豆腐	163	丁香酱腐竹	170
沙参腐皮卷	163	竹荪腐竹冬瓜汤	170
荠菜豆腐干	164	豆筋炒土豆	171
炆腐竹菠菜	165	苦瓜炒豆干	172
腐干炒芹菜	165	五香素鸡	172
香菜拌腐竹	166	腐干戛菜拌茼蒿	173
玉竹腐干烧鸡条	167	百合西芹炒豆干	173
腐干虾米鸡油包	167	双耳炒豆干	174
山楂腐竹鱿鱼卷	168	枸杞兰花炒豆干	175
金钩银芽炒腐干	169	银杏烩腐竹	175

第十一章 豆浆类保健药膳

山楂黑豆浆	177	七仙豆浆汁	180
萝卜黄豆浆	177	荸荠甜豆浆	181
赤豆蜜浆	178	豆浆冲鸡蛋	181
丝瓜花绿豆浆	178	白茅根豆浆	181
茯苓黑豆浆	179	饴糖豆浆粥	182
双仁豆浆	179	豆浆梗米粥	182
芦荟豆浆粥	179		

第十二章 豆芽类保健药膳

郁李蘑菇炒豆芽	184	茯苓豆芽炒肉丝	188
桃杞拌豆芽	184	砂仁银芽瘦肉汤	188
葱白山药炒豆芽	185	鸭肝双花豆芽汤	189
苡仁拌豆芽	186	甘草豆芽煲瘦肉	189
猪肝拌豆芽	186	枸杞冬瓜豆芽汤	190
茺荂豆芽炒鸡肉	187	山药竹笋炒豆芽	191

海带豆芽汤	191	生姜豆芽粥	196
海藻豆芽汤	192	芡实薏米煮银芽	196
豆芽熘兔丝	192	茵陈荷叶煮豆芽	197
生姜豆芽粥	193	二叶煮盐水豆芽	197
莲藕炒豆芽	193	泽泻豆芽汤	198
素炒豆芽菜	194	蕺菜拌银芽	198
山药绿豆芽	194	淡竹银芽粥	199
红枣萝卜豆芽粥	195	银耳竹荪豆芽汤	199
白术百合炒银芽	195		

第一章 黄豆类 1

保健药膳

黄豆鹿鞭汤

配方:鹿鞭	1 具	黄豆	120 克
小茴香	少许	大蒜	10 克
生姜	8 克	葱	6 克
料酒	5 克	味精	3 克
精盐	4 克	素油	15 克

功效:健脾降脂、温肾壮阳。适于因患糖尿病并发阳痿,夜尿频繁,腰酸乏力,性欲下降,早泄,遗精等症患者食用。

制作:1. 将鹿鞭洗净,去掉其周围之肥肉,切片;姜切片;葱切段;黄豆用水浸洗;大蒜去衣捣烂。

2. 将锅内放入素油烧热,加入葱、姜、鹿鞭爆炒出香味,再放入黄豆、小茴香、大蒜、料酒,用文火焖至鹿鞭软熟时,加入调味品即成。

食法:佐餐食用,每日 1~2 次。

宜忌:阴虚火旺者忌服。



黄豆赤豆花

配方:大黄豆 200 克 赤小豆 100 克
熟石膏粉 6.25 克 淀粉 12.5 克
白糖 200 克

功效:活血、利水、补虚、祛风。适用于阴虚火旺,水肿等症患者食用。

制作:1. 将黄豆、赤小豆洗净,用清水浸泡 4 小时后滤干水分,放入搅拌器中,加入清水 1 杯磨成浆。

2. 将砂糖、清水同煮成糖水待用;熟石膏粉用冷开水拌匀。

3. 将石膏粉水与豆浆分别平均地冲入大碗中,用干布盖口,加盖焐 15 分钟至凝固,便可拌入糖水进食。

食法:随量饮用,或作主食。

宜忌:身体肥胖小儿食用可以减肥。

青豆叉烧蛋

配方:青豆 120 克 叉烧 200 克
鸡蛋 3 只 精盐 适量
味精 少许 素油 适量

功效:健脾宽中、养心安神、补血。适合食欲不振、厌食、营养不良等症患者食用。

制作:1. 把青豆仁用清水泡过,炒熟待用;叉烧切小片,鸡蛋打散加少许精盐、味精、素油拌匀。

2. 锅内加素油烧热,加入鸡蛋、青豆仁、叉烧,炒匀即可上碟。

食法:佐餐食用。