

天津科学技术出版社

● 主编 彭铭泉

原料篇

彭铭泉药膳精粹

面食保健

药膳



日食保健 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

面食保健药膳/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 7-5308-3777-X

I. 面... II. 彭... III. 面食—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081044 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

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 6.25 插页 1 字数 142 000

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

面类食品是我国自古以来的传统主食,随着近年来生活水平的不断提高,加工业的成熟发展,为面食类制作多样化提供了基础。我们日常生活中常见的面食分类主要有:大麦、小麦、荞麦、燕麦等。

面食类的营养价值非常高,其中,我们最常见的大麦,性味甘、咸、凉。主要含有:蛋白质、脂肪、食物纤维、糖类、维生素等成分。具有和胃,宽肠,利水的功效。在药膳制作中有:大麦番薯、太子参大麦粥、莲枣糯米大麦糕等。小麦:性味甘,凉。主要含有:淀粉、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、粗纤维、脂肪油等成分。具有养心,益肾,除热,止渴的功效。药膳制作中有:黑芝麻小麦糕、山药小麦粥、木瓜菠菜面等。荞麦:性味甘,凉。主要含有:蛋白质、脂肪、食物纤维、糖类、维生素、钾、钙、钠、锌等成分。具有开胃宽肠,下气消积的功效。药膳食法有:麻仁荞麦粥、荞麦饼、砂仁番薯荞面等。

由于以上几种面类产品产量大,易于购买,因此我们编写了这本《面食类保健药膳》,集中地将常见的面食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;每个糕点、汤羹,既有配方,又有功效、制作方法和宜忌,可收到较好的疗效。该书着重让读者掌握面食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。书中药膳用药物必须到当地中药店购买,如有疑问,可以在当地中医师指导下操作则会收到更好的效果。

本书适用于一般的保健人员、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 大麦保健药膳

大麦芝麻核桃糊	1	大麦金樱子蜜粥	10
大麦番薯	1	鹿茸大麦粥	10
太子参大麦粥	2	苁蓉大麦粥	10
大麦生地莱菔粥	2	大麦破故韭菜子粥	11
百合大麦核桃粥	3	大麦苁蓉羊肉粥	11
大麦松子兔肉粥	3	大麦白术鱼肚粥	12
菠菜大麦粥	4	大麦黑豆红糖粥	12
大麦麻油蜂蜜粥	4	大麦榛子核桃粥	13
大麦锁阳粥	4	大麦内金芝麻饼	13
大麦二仁通肠粥	5	大麦饼	14
大麦松仁核桃粥	5	大麦山药豆沙糕	14
大麦益气通便粥	6	大麦九仙糕	15
黄精核桃大麦粥	6	大麦玫瑰大枣糕	15
大麦郁李仁香蕉粥	7	大麦薏米饼	16
火麻仁大麦粥	7	大麦红枣龙眼粥	16
茯苓大麦粥	7	大麦山楂粥	17
大麦芦荟豆浆粥	8	大麦山楂黄精粥	17
大麦麻仁薤菜粥	8	大麦丹参山楂粥	18
大麦郁李仁松子粥	9	大麦黄精粥	18
芡实大麦粥	9	陈皮大麦粥	19

大麦首乌红糖粥·····	19	大麦枸杞子桂圆饭·····	32
大麦肉金粥·····	20	大麦麦冬生地粥·····	32
大麦白茯苓粥·····	20	大麦黄瓜苡仁粥·····	33
健脾大麦粥·····	20	燕窝大麦粥·····	33
大麦山药薏米粥·····	21	大麦杞子南瓜饭·····	33
大麦生姜粥·····	21	大麦银耳羊腰粥·····	34
大麦龙眼粥·····	22	大麦止涎益智饼·····	34
大麦西洋参猪肝粥·····	22	大麦红枣桃仁糕·····	35
大麦合欢茯苓粥·····	23	大麦人参扁豆糕·····	36
大麦阿胶胡桃仁粥·····	23	贝母大麦粥·····	36
灵芝大麦粥·····	24	大麦肝泥瘦肉粥·····	37
决明大麦米粥·····	24	大麦桂圆蛋糕·····	37
首乌大麦米粥·····	25	大麦槟榔瘦肉粥·····	38
大麦莲子葡萄粥·····	26	大麦核桃虾仁粥·····	39
大麦米白鸭粥·····	26	芪炒大麦·····	39
地黄大麦米粥·····	27	核桃大麦汤·····	40
大麦米龙眼粥·····	27	香芋汤大麦·····	41
大麦熟地龙眼粥·····	28	核桃仁大麦糕·····	42
大麦桂花山药泥·····	28	黑芝麻大麦面团·····	42
大麦参术饴糖粥·····	29	大麦苡仁烧麦·····	43
大麦薏米粥·····	29	大麦香蕉糕·····	43
莲枣大麦糕·····	30	大麦灯心草鱼粥·····	44
地黄大麦粥·····	30	肉丸大麦米粥·····	44
大麦栗子猪腰粥·····	31	牡蛎烩大麦面·····	45
大麦沙参莲子粥·····	31	椰汁大麦面条·····	46

第二章 荞麦保健药膳

荞麦芝麻蜂蜜糊·····	47	麻仁荞麦粥·····	47
--------------	----	------------	----

荞麦藕粉蜂蜜糊·····	48	荞麦降脂汤圆·····	61
荞麦菊花粥·····	48	核桃扁豆荞麦泥·····	61
荞麦麦芽紫苏粥·····	48	荞麦决明菊花粥·····	62
荞麦润肠粥·····	49	赤豆荞麦粥·····	62
紫苏荞麦粥·····	49	酸枣荞麦粥·····	63
荞麦二仁黄芪粥·····	50	荞麦银耳粥·····	63
荞麦银耳郁李仁粥·····	50	荞麦山药粥·····	63
桑葚荞麦粥·····	51	荞麦扁豆荷叶粥·····	64
荞麦玉竹沙参粥·····	51	荞麦红枣首乌粥·····	64
荞麦首乌柏仁粥·····	52	荞麦赤豆桑皮粥·····	65
松仁荞麦粥·····	52	泽泻荞麦粥·····	65
荞麦郁李仁海参粥·····	52	荞麦杏仁薏米粥·····	66
荞麦火麻仁海带粥·····	53	荞麦杜仲山药粥·····	66
荞麦核桃牛奶粥·····	54	荞麦补肾枸杞子粥·····	66
荞麦麻仁菠菜粥·····	54	茯苓荞麦粥·····	67
荞麦郁李仁荸荠粥·····	55	荞麦枸杞子白薇粥·····	67
荞麦枸杞子桑葚粥·····	55	荞麦花生胡桃粥·····	68
藕节荞麦粥·····	56	熟地荞麦粥·····	68
韭菜荞麦粥·····	56	荞麦川芎白芍粥·····	69
鹿胶荞麦粥·····	56	荞麦首乌枣仁粥·····	69
鱼肚荞麦粥·····	57	荞麦金丝小枣粥·····	70
荞麦苎麻根鲤鱼粥·····	57	茯神荞麦粥·····	71
北芪荞麦粥·····	58	荞麦莲子桂圆粥·····	71
荷叶荞麦粽·····	58	荞麦枣仁粥·····	72
参枣荞麦粥·····	59	荞麦莲子蔗汁粥·····	72
红枣荞麦粥·····	59	荞麦人参红薯粥·····	73
荞麦饼·····	60	荞麦早莲蜂蜜粥·····	73
山药荞麦饼·····	60	荞麦龙眼淮山糕·····	74

荞麦苡仁生地粥·····	75	荞麦瑶柱猪骨粥·····	80
南瓜荞麦汤·····	75	荞麦豌豆肉丝粥·····	80
荞麦田螺桑葚粥·····	75	荞麦牡蛎紫菜面·····	81
羊胰荞麦粥·····	76	荞麦砂仁番薯面·····	82
荞麦生地大枣粥·····	76	荞麦香菇鸡丝粥·····	82
石榴荞麦粥·····	77	荞麦玫瑰糕·····	83
南瓜荞麦粥·····	77	荞麦桃仁蛋酥·····	84
荞麦五味止涎糕·····	78	荞麦龙眼香芋糕·····	84
荞麦枣泥茸晶饼·····	78	荞麦田鸡苡米粥·····	85
荞麦沙参麦冬粥·····	79	荞麦红枣鱼粥·····	86
荞麦蛋黄豌豆糊·····	79	沙参墨鱼烩荞面·····	86

第三章 小麦保健药膳

麻仁芝麻小麦糕·····	88	小麦芦荟海参粥·····	95
小麦荷叶木香粥·····	88	小麦麻仁白菜粥·····	96
黑芝麻小麦糕·····	89	小麦郁李仁花生粥·····	96
小麦锁阳瘦肉面·····	89	小麦麻雀猪肉饼·····	97
小麦紫苏麻仁粥·····	90	茅根小麦粥·····	98
小麦山药赤豆粥·····	90	小麦黄狗鞭米粥·····	98
小麦当归桃仁粥·····	91	小麦菟丝子甜粥·····	99
小麦双仁冬瓜粥·····	91	小麦枸杞羊肾粥·····	99
小麦芝麻杏仁糕·····	92	小麦益智仁煮粥·····	100
小麦沙参芝麻饼·····	92	火麻小麦片粥·····	100
小麦瘦肉豆腐饼·····	93	小麦金针猪肉饼·····	100
山药小麦粥·····	94	小麦茯苓肉包子·····	101
小麦黑芝麻粥·····	94	小麦人参菠菜饺·····	102
荷叶小麦粥·····	95	小麦内金山楂饼·····	103
小麦麻仁土豆粥·····	95	小麦党参枣米饭·····	103

小麦健脾糕	104	小麦桂花胡桃粥	118
小麦扁豆花抄手	104	小麦桂圆百合粥	118
小麦枣泥桃仁酥	105	小麦黄芪栗子粥	119
小麦茯苓造化糕	105	小麦归枣黄精粥	119
半月沉江	106	小麦益脾饼	120
南瓜小麦粥	107	黄精小麦粥	120
小麦首乌大枣粥	107	小麦百合葛根粥	121
小麦淮山萝卜粥	108	小麦山药猪肚粥	121
小麦荷叶粥	108	小麦黄精鸡蛋面	122
小麦决明粥	109	小麦菟丝鸡蛋饼	122
小麦山药扁豆粥	109	小麦五味山药粥	123
小麦红枣桂圆粥	109	黄芪小麦粥	123
小麦茯神绿豆粥	110	马奶小麦粥	124
红枣小麦粥	110	小麦白豆蔻馒头	124
小麦郁李仁薏米粥	111	小麦党参茯苓饼	125
小麦核桃粥	111	小麦赤豆糕	125
小麦桑葚粥	112	鹌鹑山药小麦粥	126
小麦芝麻核桃糊	112	小麦薯蓣鸡肝糊	126
小麦鲤鱼山楂汤	113	小麦木瓜菠菜面	127
小麦桑葚糯米饭	113	小麦远志虾米面	127
小麦桑叶芍药粥	114	陈皮牛肉小麦粥	128
小麦片小米粥	114	小麦香菇肉丝面	128
小麦冰糖龙牡粥	115	远志虾米小麦粉	129
菊花小麦粥	115	小麦银耳鸡丝面	130
小麦熟地枣仁粥	116	小麦芪汁什锦炒面	131
小麦花生胡桃粥	116	小麦枸杞牛肉烧麦	132
黑豆小麦汤	117	小麦银耳猪肝面	132
莲子小麦粥	117	小麦黄芪鲜虾饺	133

小麦核桃茸蒸薄饼	134	小麦海参小笼包	136
小麦山药藕丸	135	小麦鸡汁生煎包	137
小麦核桃皮蛋鸡肉粥 ...	135		

第四章 燕麦保健药膳

白果燕麦片粥	138	枸杞子肉丝燕麦粥	149
桃仁蜂蜜燕麦粥	138	燕麦松子核桃粥	150
燕麦核桃仁糕	139	燕麦天冬玉竹粥	150
燕麦郁李仁粥	139	燕麦百合绿豆粥	150
麻仁燕麦粥	140	芝麻燕麦饼	151
燕麦郁李仁苦瓜粥	140	燕麦山楂面饼	151
燕麦黑芝麻松仁糕	141	燕麦莲子糕	152
燕麦火麻仁梨粥	141	燕麦核桃酥豆泥	152
燕麦首乌芝麻糕	142	燕麦茯苓包子	153
甘薯燕麦粥	142	红薯燕麦粥	154
燕麦瓜蒌鸽肉粥	143	萝卜燕麦粥	154
燕麦菊花决明粥	143	燕麦芡实薏米粥	155
核桃燕麦粥	144	燕麦蘑菇粥	155
燕麦柏仁莲子粥	144	燕麦杜仲粥	155
燕麦柏李仁猪肝粥	145	山药燕麦粥	156
燕麦参芪麻仁粥	145	燕麦豆枣粥	156
燕麦桑葚芝麻糕	146	燕麦茯苓薏米粥	157
燕麦芦荟海藻粥	146	燕麦茯苓枣栗粥	157
燕麦郁李仁罗汉粥	147	燕麦健脾粥	158
燕麦清泻相火粥	147	燕麦薏米大枣粥	158
燕麦山药鹿茸粥	148	燕麦韭菜粥	159
羊骨燕麦粥	148	燕麦桑葚芝麻糊	159
阿胶燕麦粥	149	燕麦玫瑰芝麻糊	159

燕麦生地黄精粥	160	双耳燕麦粥	170
决明燕麦粥	161	燕麦首乌芝麻粥	170
燕麦地骨皮煮粥	161	燕麦红枣马蹄糕	171
罗布燕麦粥	162	燕麦豆蔻蒸粉果	171
燕麦桑葚莲子粥	162	燕麦绿豆水晶包	172
莲子燕麦片粥	163	牛奶白米燕麦粥	173
燕麦阿胶桑葚粥	163	牛奶燕麦片粥	173
柏仁燕麦粥	164	山药燕麦猪红粥	174
燕麦枣仁莲子粥	164	燕麦皮蛋瘦肉粥	174
河车燕麦粥	165	燕麦无花果刀削面	175
燕麦桂圆八宝粥	165	燕麦鸡肉汤圆	176
燕麦茯苓核桃粥	166	燕麦砂仁鲜虾饼	176
首乌燕麦粥	166	燕麦核桃鸡蛋饼	177
燕麦党参大枣饭	167	燕麦赤豆汤圆	178
淮山燕麦粥	167	燕麦沙参意式饺	178
燕麦川贝炖雪梨	168	燕麦什锦粥	179
燕麦山药枸杞子粥	168	燕麦赤豆番茄夹	180
燕麦莲子苡仁粥	169	燕麦黑芝麻丸	181
燕麦白豆蔻馒头	169		

第一章 大麦 1 保健药膳

大麦芝麻核桃糊

配方:黑芝麻 60 克 核桃仁 60 克
大麦片 100 克 蜂蜜 20 克

功效:补肝肾、润肠通便。适用于大便燥结,须发早白等症。

制作:1. 先将黑芝麻用锅炒熟捣成半泥状。

2. 待水开后,把核桃仁投入锅中,煮 20 分钟后再把黑芝麻、大麦片放入锅中文火煮 8 分钟即可起锅,加少量蜂蜜即可食用。

食法:每日早晚喝 1 小碗。

宜忌:糖尿病患者忌服。

大麦番薯

配方:番薯 250 克 大麦片 20 克
精盐 适量 香料粉 适量

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. 将番薯洗干净去皮,切 3 厘米见方的块;将大麦片加入精

盐、香料粉拌匀。

2. 将番薯块放入大麦片中，粘裹均匀后，放蒸笼上蒸 25 分钟即可食用。

食法：单独食用。

宜忌：便溏者忌食。

太子参大麦粥

配方：太子参 10 克 番薯 250 克
大麦片 30 克

功效：润肠通便、补肺健脾。适用于肺虚咳嗽，脾虚食少，心悸盗汗，精神疲乏等症。

制作：1. 将番薯洗净去皮，切成 1 厘米见方的小块；太子参洗净去杂质；大麦片洗净备用。

2. 将锅置武火上，加入清水适量，然后加入太子参、番薯，改用文火熬煮 40 分钟后加入大麦片煮熟即成。

食法：早餐食用。

宜忌：大便泄泻、外感患者忌食。

大麦生地莱菔粥

配方：生地 5 克 莱菔子 10 克
大麦片 100 克

功效：消食通便、清热凉血、养阴生津。适用于热入营血，身热口干，迫血妄行，吐血，尿血，崩漏下血，热病伤阴，舌红口干，湿热便秘等症。

制作：1. 将莱菔子洗净，去杂质；生地洗净备用。

2. 锅置武火上，加清水适量煮沸，加入莱菔子、生地改用文

火熬煮 40 分钟后,加入大麦片煮熟即成。

食法:早餐食用。

宜忌:胃寒、大便泄泻者忌食。

百合大麦核桃粥

配方:百合 30 克 核桃仁 30 克
大麦片 100 克

功效:疏肝理气、润肠通便、养阴清热、润肺止咳、清心安神。适于肺热咳嗽,劳嗽咳血,虚烦惊悸,失眠多梦、肠燥便秘,水肿,小便不利患者食用。

制作:1. 将百合用温水浸润,除去杂质;核桃仁洗净,去皮;大麦片去杂质,备用。
2. 将百合、核桃仁放入锅中,加清水适量,将锅置武火上烧沸,改用文火熬煮 40 分钟后加入大麦片煮熟即成。

食法:早餐食用。

宜忌:内寒痰咳,中寒便溏者忌食。

大麦松子兔肉粥

配方:松子仁 20 克 蜂蜜 20 克
兔肉 50 克 大麦片 50 克

功效:润肠通便、补精益髓。适于肠燥便秘,气血劳损患者食用。

制作:1. 松子仁洗净,去杂质;兔肉切成 1 厘米丁;大麦片去杂质,备用。
2. 将松子仁、兔肉放入锅中,加入适量清水,将锅置武火上烧沸,改文火煮 40 分钟,加入大麦片、蜂蜜煮熟即成。

食法:早餐食用。

宜忌:滑肠泄泻者忌食。