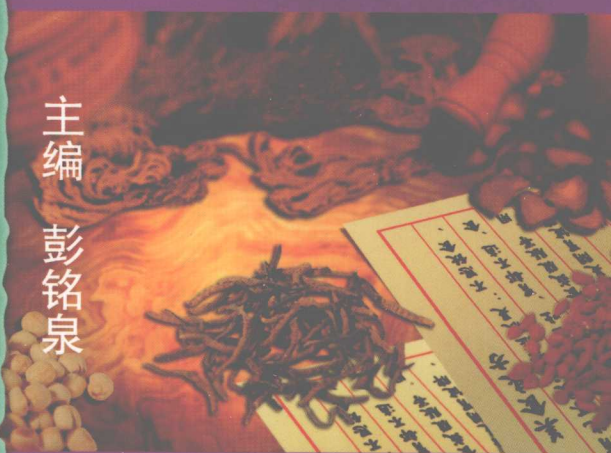


中国药膳学创始人全新奉献
食疗精品 滋补精华

美食良方

主编 彭铭泉



调理 食 膳
血 贫

美味滋补
食疗精华
良药可口
方法简单



安徽科学技术出版社



「美食良方」

膳食调理 贫血

贫血，中医称为血虚证，而『血为气母』，因此，血虚常伴有气虚的表现。补血膳食中有补血药物与食物，也有补气药物与食物，往往是气血双补，才能起到补血、养血的作用。



主编 彭铭泉

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食调理贫血/彭铭泉主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2004.4
(美食良方)
ISBN 7-5337-2920-X

I. 膳… II. 彭… III. 贫血病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011721 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本: 889×1194 1/24 印张: 2.5

2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

印数: 4 000

定价: 12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



彭年东（左）、彭铭泉（右）

编委名单

主 编 彭铭泉
副主编 彭年东
编 者 彭铭泉 彭年东 彭 斌 侯 坤 郑晓姝
彭 红 彭 莉 赖得辉 陈亚丁 侯雨灵
制 作 彭氏药膳首席继承人 彭年东
彭氏药膳第五弟子 郭明斌
摄 影 徐 放 施 展

彭铭泉教授简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。军委防化学院本科毕业。中医药膳教授，中国药膳学创始人。现任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

彭教授从1980年开始从事中国药膳科研工作，先后在国内有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著。其中，《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》为国家“八五”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》获四川省优秀科普作品一等奖，本书连同他的其他7部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，在日本出版的《中国药膳菜谱》（日文）和台湾出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》《中国药膳学》，以及香港出版的《中老年保健药膳》等均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他从众多古籍中发掘、整理、研究，使祖国医学中食疗的零星资料系统化、科学化、社会化、大众化，创立了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一项空白。

1990年，彭教授应日本有关方面邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应邀赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。同时，他还接收了来自国内，以及日本、美国、韩国等10多个国家140余人弟子，传授彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

前 言



贫血，中医称为血虚证，包括肝血不足和心脾血虚。中医学认为，心主血，脾统血，肝藏血，所以，血虚与心、脾、肝有关。另外，肾亦化血，结合肾生骨髓、骨髓生血的道理，因此血虚还与肾有关。血虚证的主要表现有面色萎黄，唇、舌、甲无血色（枯黄或淡白），头昏目眩、心悸（心跳加速、加强和节律不齐）、疲倦无力、手足发麻等。

中医学还认为“血为气母”，因此，血虚常伴有气虚的表现。根据“气为血”的道理，调理血虚的膳食，也常配补气的药物和食物；血虚严重的，还要配补肾药物与食物。往往是气血双补，才能起到补血、养血的作用。

补血药膳常用的中药主要有当归、阿胶、熟地黄、首乌、桑葚、枸杞、龙眼肉等。比如，当归经现代研究表明，含有挥发油、叶酸、烟酸、维生素B₂、维生素E等成分，它有抗贫血作用，还能改善血液循环，增加冠状动脉血流量，可防治冠心病，对肝有保护作用，能防止肝糖原减少。

膳食调理贫血常用的食物主要有鸡肉、羊肉、猪肾、猪蹄、牛肉，以及多种蔬菜、水产、菌类等。比如，鸡肉含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂和尼克酸，有补气血、益五脏功效。

为了使贫血者得到气血的调理补充，并帮助人们预防贫血，笔者特地撰写了《膳食调理贫血》一书。本书所写的药膳食疗方案，既有对祖国医学的继承，又有创新；菜肴根据性味、功能、特点科学配伍，按配方、制作、营养成分与功效、宜忌撰写，图文并茂，内容详实。

本书所用药物在中药店都可以购到，所用食物在当地集贸市场易于取得，制作方法一看就懂，知识性与实用性并重。本书适合一般家庭成员、医务人员、食品工厂工作人员、厨师和药膳食疗爱好者阅读。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物应加以保护，不得随意取食。

彭铭泉

于彭氏药膳研究所

目 录

柴胡菠菜·····	1
百合大枣·····	3
当归煮鸽蛋·····	4
阿胶蒸鸡蛋·····	5
阿胶红糖煮鸭蛋·····	6
玉竹烧蘑菇·····	7
锁阳炒腰花·····	8
核桃炒肉丁·····	10
韭菜炒鲜虾仁·····	11
熟地蒸乌鸡·····	12
当归烧田螺肉·····	13
人参烧鸡块·····	14
桑葚天冬焗螃蟹·····	15
白果烧猪肘·····	17
紫河车烧海参·····	19
枸杞烧羊肉·····	20
肉苁蓉烧鸡爪·····	23
砂仁烧带鱼·····	25
黄精蒸子鸡·····	27
玉竹蒸子鸭·····	29

杜仲枣仁炖子鸡·····	30
当归乳鸽炖鳗鱼·····	31
党参蒸乌龟·····	32
罗汉果炖乳鸽·····	33
人参黑芝麻炖鳖鱼·····	34
党参蒸公鸡·····	35
砂仁煮鲫鱼·····	37
白扁豆炖老鸭·····	38
当归炖鹌鹑·····	39
茯苓烧乌鸡·····	40
鹿茸煮鱼肚·····	41
制首乌炖猪尾·····	42
虫草蒸龟肉·····	45
白芝麻炖乌鸡·····	46
雪蛤煮鸡蛋·····	47
黑芝麻鸡蛋饼·····	48
人参莲子母鸡汤·····	51
当归红糖饮·····	53
人参阿胶饮·····	55
大枣枸杞粥·····	56

柴胡菠菜



柴胡·····	10 克
菠菜·····	200 克
盐·····	5 克
味精·····	5 克
素油·····	35 克

配
方

制作

1. 将柴胡洗净去杂质，切成 1 厘米长的段；菠菜洗净备用。
2. 将锅置于武火上，加入清水适量烧沸，加入柴胡煮 10 分钟后，再加入菠菜、盐、味精、素油即成。

营养成分与功效

柴胡含皂苷类物质成分，具有退虚热的功效，适用于阴虚发热等。菠菜含有蛋白质、脂肪酸、糖类、钙、铁、胡萝卜素等，具有滋阴润燥、养血、止血的功效，适用于便血、贫血等。本菜适合贫血及预防贫血者佐餐食用。

禁忌：脾胃虚寒者慎食。



百合大枣

大枣·····	2 个	配 方
百合·····	6 克	
白糖·····	15 克	

制作

- 1.将百合浸泡一夜，洗净；大枣洗净。
- 2.将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，放入百合、大枣，加水适量，炒4分钟，加入白糖即成。

营养成分与功效

大枣含蛋白质、糖类、有机酸、维生素A、维生素B₂、维生素C、钙、磷、铁等，具有补气血、安心神功效。百合含多种生物碱、蛋白质、淀粉、脂肪酸等。白糖调味。以上同烹，具有补气血、清热利尿功效，适合贫血者及健康人夏季食用。

宜忌：凡中满、湿热、咳嗽者以及小儿疳积忌食。

当归煮鸽蛋



当归.....	15 克
鸽蛋.....	10 枚
白糖.....	30 克

配
方

制作

- 1.将当归加适量水煮成药液，备用；鸽蛋煮熟，去壳。
- 2.将当归药液、白糖、鸽蛋同放锅内，加水 500 克，用武火烧沸，再用文火煮 25 分钟，停火，将鸽蛋、药液盛入盆内上桌即成。

营养成分与功效

鸽蛋含蛋白质、脂肪酸、糖类、钙、磷、铁等，具有滋补气血、补肾温胃功效。当归皂化部分中有棕榈酸、硬脂酸、肉豆蔻酸、油酸、亚油酸，不皂化部分含β-谷甾醇等，具有补血、和血、调经止痛、润燥滑肠功效。以上同煮，可补血、滋肾，适合贫血者四季食用。

宜忌：男女老幼，四季皆宜。

阿胶.....	20 克
鸡蛋.....	3 枚
枸杞.....	10 克
盐.....	3 克
味精.....	2 克
酱油.....	10 克
鸡油.....	30 克

配
方

制作

1.将阿胶切成丁；枸杞洗净；鸡蛋打入碗中加适量清水，加入盐、味精、酱油、鸡油搅匀。

2.将鸡蛋放入蒸盆内，阿胶放在蛋羹上，撒入枸杞，置蒸笼内武火蒸 15 分钟即成。

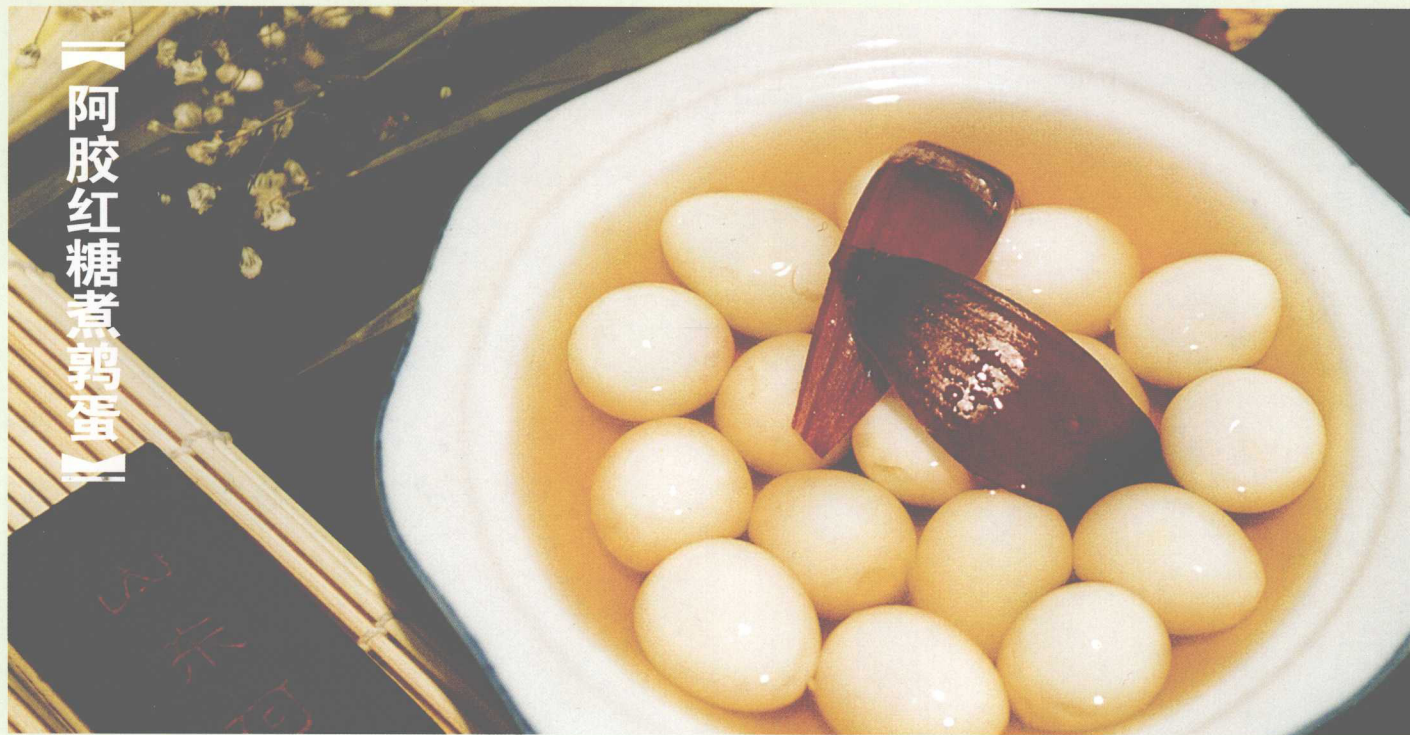
营养成分与功效

阿胶含胶原、钙、硫等，有补血、止血功效。鸡蛋含蛋白质、脂肪酸、糖类、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、泛酸、对氨基苯甲酸、尼克酸等，有滋补气血、养血安胎功效。阿胶与鸡蛋同烹，可增强补气血、养血安胎功效，适合贫血者和健康人四季食用。

宜忌：男女老幼，四季皆宜。



阿胶红糖煮鹌蛋



红糖	30 克
鹌鹑蛋	数枚
阿胶	10 克

配
方

制作

1. 红糖、阿胶切碎，放蒸笼内蒸化；鹌鹑蛋煮熟，去壳，备用。
2. 将蒸化的阿胶、红糖、鹌鹑蛋放入蒸杯内，加水 300 克，置蒸笼内蒸 15 分钟，取出，装饰上桌即成。

营养成分与功效

阿胶含胶原、钙、硫等成分，具有补血、止血功效。鹌鹑蛋含蛋白质、脂肪酸、钙、磷、铁等，有补血、利五脏功效。红糖营养丰富，可起调味作用。三者同煮，可补血、止血，适合贫血者及健康人四季食用。

宜忌：男女老幼，四季皆宜。

制作

1. 将玉竹浸泡一夜，洗净，切3厘米长的段；蘑菇洗净，切3厘米见方的块；姜切片，葱切段；胡萝卜切3厘米宽的片。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱、白糖、酱油、蘑菇、玉竹、胡萝卜和水（少许），烧熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

玉竹含铃兰苷、铃兰苦苷、山柰酚苷、槲皮醇苷、维生素A、淀粉、黏液质等，具有养阴润燥、生津止渴功效。蘑菇含蛋白质、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、泛酸、生物素、叶酸、多种氨基酸等，具有开胃、理气、补血功效。玉竹与蘑菇同烹，可增强滋补气血、开胃化痰功效，适合贫血者及健康人四季食用。

禁忌：阴病内寒者忌食。

配
方

玉竹·····	20 克
蘑菇·····	400 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
酱油·····	10 克
胡萝卜·····	30 克
盐·····	4 克
味精·····	3 克
白糖·····	10 克
素油·····	35 克



「玉竹烧蘑菇」

锁阳炒腰花





锁阳·····	15 克	配 方
猪腰·····	2 个	
料酒·····	10 克	
姜·····	5 克	
葱·····	10 克	
盐·····	3 克	
味精·····	2 克	
素油·····	35 克	
胡萝卜、莴苣·····	各 30 克	
木耳·····	20 克	

制作

1. 将锁阳烘干，研成细粉；猪腰切两半，除去白色腺腺，切约 4 厘米长、2 厘米宽的腰花；姜切片，葱切段；胡萝卜、莴苣切片；木耳洗净。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入腰花、料酒、锁阳粉、胡萝卜、莴苣、木耳，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

锁阳含三萜皂苷和鞣质等，有补肾阳、润肠功效。猪腰含蛋白质、脂肪酸等。两者同烹，具有补肾、补血作用，适合贫血和预防贫血者，以及健康人四季食用。

宜忌：凡泄泻、精不固者忌食。

核桃仁·····	50 克
胡萝卜·····	50 克
花生仁·····	30 克
莴苣·····	50 克
猪瘦肉·····	300 克
姜·····	5 克
葱、料酒·····	各 10 克
盐·····	4 克
味精·····	3 克
素油·····	35 克

配
方

制作

1. 将核桃仁、花生仁用素油炸香，备用。
2. 莴苣、胡萝卜去皮，洗净，切丁；猪瘦肉洗净，切丁；姜切片，葱切段。
3. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱、猪瘦肉丁、料酒炒变色，加入莴苣、胡萝卜丁，炒熟，加入熟核桃仁、花生仁、盐、味精即成。

营养成分与功效

核桃仁含脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素等，具有补肾固精功效。花生仁含蛋白质、脂肪酸、氨基酸、卵磷脂、生物碱、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 A、泛酸、钙、磷、铁等，具有补血、养血功效。猪瘦肉含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸等，具有滋阴补血功效。以上药食共烹，可增强补血、养血功效，适合贫血者及健康人四季食用。

宜忌：阴虚火旺、痰热咳嗽者忌食。



「核桃炒肉丁」

韭菜炒鲜虾仁



韭菜·····	150 克
鲜虾仁·····	200 克
料酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	3 克
味精·····	2 克
素油·····	35 克

配
方

制作

1. 将韭菜去黄叶、老茎，洗净，切3厘米长的段；鲜虾仁洗净，沥干水分；姜切片，葱切段。

2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，下入虾仁、料酒，炒变色，下入韭菜，炒熟，加入盐、味精即成。

营养成分与功效

韭菜含硫化物、苷类和苦味质等，具有温中、行气、解毒功效。鲜虾仁含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等，具有补肾壮阳、滋补气血功效。以上两者炒食可增强生血、补血、益肾、壮阳功效，适合阳痿、贫血者食用，也适宜健康人四季食用。

宜忌：阴虚火旺者忌食。