

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑

彭铭泉 著

《养老奉亲书》

『若有疾愚，
且先食医之法，
审其疾状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』

乳蛋 药膳与食疗



广东省出版集团
广东人民出版社

TS972.161
284

【中国药膳与食疗】

乳蛋 药膳与食疗

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乳蛋药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社,
2004.7

(中国药膳与食疗精粹. 第4辑)

ISBN 7-80677-789-X

I. 乳… II. 彭… III. ①乳制品-食物疗法-食谱
②禽蛋-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091682 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 7 月第 1 版
印次	2004 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-789-X / TS·60
定价	本册定价: 26.00 元 全套: 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙省食品大楼 6 邮编: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食物资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	鄢成富	龚长江	缪建平

前 言

乳蛋是药膳食疗的重要原辅材料，同时也是人们日常生活中的保健佳品，它具有新鲜、价廉、营养丰富、制作简便等特点。

鸡蛋性味甘、平，具有润燥、养血安胎之功效。适用于热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、胎动不安、产后口渴、下痢、烫伤等症。牛乳性味甘、平，具有补虚损、益肺胃、生津润肠之功效，适用于虚弱劳损、反胃噎膈、消渴、便秘等症。此外，羊奶、鸽蛋、鹌鹑蛋等都同牛奶、鸡蛋相似，含有丰富的蛋白质和人体必须的微量元素。因此，经常食用牛奶、羊奶、鸡蛋、鸭蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等制作的药膳菜品，具有保健强身的作用。

本书所写的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，一菜一照，图文并茂。

本书适用于一般家庭成员、保健工厂工作人员、餐厅酒店工作人员、医务人员、厨师、患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2003年3月18日

于彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第四辑



- ◆ 菟丝子炒鸽蛋 4
- ◆ 枸杞沙苑炒鹌蛋 6
- ◆ 核桃仁炒鹌蛋 8
- ◆ 沙苑核桃仁炒鸽蛋 10
- ◆ 菟丝子炒鸡蛋 12
- ◆ 沙苑子炒鸭蛋 14
- ◆ 白果炒鸡蛋 16
- ◆ 西洋参炒鸡蛋 18
- ◆ 五味子炒鸡蛋 20
- ◆ 白术煎鸡蛋 22
- ◆ 熟地黄蒸鸭蛋 24
- ◆ 阿胶蒸鸡蛋 26
- ◆ 冰糖桂圆蒸鸡蛋 28
- ◆ 麦冬蒸鸡蛋 30
- ◆ 百合蒸鸡蛋 32

- ◆ 玉竹炒鸡蛋 34
- ◆ 黄精蒸鸡蛋 36
- ◆ 鸡蛋蒸团鱼 38
- ◆ 雪蛤煎鸡蛋 40
- ◆ 雪蛤煮鸡蛋 42
- ◆ 燕窝煮鸡蛋 44
- ◆ 莲子炒鹅蛋 46
- ◆ 雪蛤煮鹌蛋 48
- ◆ 雪蛤煮鸽蛋 50
- ◆ 雪莲花煮鸡蛋 52
- ◆ 砂仁煮鸡蛋 54
- ◆ 豆蔻煮鹌蛋 56
- ◆ 陈皮卤鸡蛋 58
- ◆ 桂香卤鸡蛋 60
- ◆ 柏子仁煮鸡蛋 62





- ◆ 酸枣仁煮鸡蛋 64
- ◆ 莲子煮鸡蛋 66
- ◆ 红花煮鸡蛋 68
- ◆ 菊花煮牛乳 70
- ◆ 菊花煮羊乳 72
- ◆ 香菜炒鹅蛋 74
- ◆ 无花果煮牛奶 76
- ◆ 无花果煮羊奶 78
- ◆ 白芝麻煮牛奶 80
- ◆ 白芝麻煮羊奶 82
- ◆ 燕窝银耳鹌蛋 84
- ◆ 红杞鹌蛋炖雪蛤 86
- ◆ 银耳鸽蛋 88
- ◆ 银耳鹌蛋 90
- ◆ 红糖珍珠煮鹌蛋 92
- ◆ 大枣珍珠煮鹌蛋 94
- ◆ 珍珠红糖煮鸽蛋 96
- ◆ 枸杞红糖珍珠煮鹌蛋 ... 98
- ◆ 酸枣仁珍珠煮鹌蛋 ... 100

- ◆ 珍珠冰糖煮鸽蛋 102
- ◆ 白糖珍珠煮鹌蛋 104
- ◆ 山茱萸珍珠煮鹌蛋 ... 106
- ◆ 珍珠红枣煮鸡蛋 108
- ◆ 银耳鹿胶煮鸡蛋 110
- ◆ 银耳雪蛤煮鹌蛋 112
- ◆ 银耳鹌蛋粥 114
- ◆ 蜂蜜银耳鹌蛋 116
- ◆ 菊花牛乳煮鹌蛋 118
- ◆ 菊花羊乳煮鹌蛋 120
- ◆ 无花果牛奶煮鹌蛋 ... 122
- ◆ 无花果羊奶煮鹌蛋 ... 124
- ◆ 黑芝麻牛奶煮鹌蛋 ... 126
- ◆ 黑芝麻羊奶煮鹌蛋 ... 128
- ◆ 紫菜鸡蛋汤 130
- ◆ 牡蛎鲫鱼煮鹌蛋 132
- ◆ 红花炒鹅蛋 134
- ◆ 牡蛎茯苓鹌蛋粥 136
- ◆ 茯苓鹌蛋面条 138



菟丝子炒鸽蛋



■ 菟丝子炒鸽蛋

菟丝子炒鸽蛋



配 方

菟丝子	20 克
鸽 蛋	10 只
盐	4 克
味 精	3 克
素 油	50 克

功 效

补肝肾，益精髓，明眼目。适用于腰膝酸痛、遗精、消渴、尿有余沥、目暗等症。

制 作

1. 将菟丝子用文火炒香，研成细粉；鸽蛋打入碗内，放入菟丝子细末粉、盐、味精，搅匀。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油烧至六成热时，改用中火，一边用筷子搅鸽蛋液，一边徐徐地将鸽蛋液注入锅内，炒熟即成。

食 法

佐餐食用。

枸杞沙苑炒鹌蛋



■ 枸杞沙苑炒鹌蛋

枸杞沙苑炒鸡蛋



配 方

枸 杞	10 克
沙苑子	20 克
鹌鹑蛋	20 只
盐	4 克
味 精	3 克
素 油	50 克

功 效

补肾固精，养肝明目，滋补气血。适用于遗精、早泄、白带、目昏、头晕、腰膝酸软、尿频余沥、气血两虚等症。

制 作

1. 将枸杞洗净；沙苑子用文火炒香，研成细粉；鹌鹑蛋打入碗内，加入枸杞、沙苑子细粉、盐、味精，搅匀。
2. 将炒锅中火上烧热，加入素油烧至六成熟时，下入鹌鹑蛋液，炒熟即成。

食 法

佐餐食用，一次吃100~150克。

核桃仁炒鸡蛋



■ 核桃仁炒鸡蛋

核桃仁炒鹌蛋



配 方

核桃仁	30 克
鹌鹑蛋	20 只
韭 菜	50 克
味 精	3 克
盐	5 克
素 油	50 克

功 效

补肾壮阳，双补气血。阳痿、早泄、滑精、性功能低下等症有较好疗效。

制 作

1. 将核桃仁用油炸香，剁成细末；鹌鹑蛋打入碗内，加入核桃末、盐、味精；韭菜切成末，也放入鹌蛋内，搅匀。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油烧六成热时，将鹌蛋徐徐倒入锅内，改用中火，将鹌蛋炒熟即成。

食 法

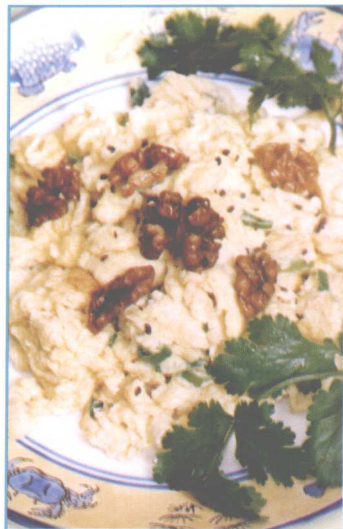
佐餐食用，一次吃100~150克。

沙苑核桃仁炒鸽蛋



■ 沙苑核桃仁炒鸽蛋

沙苑核桃仁炒鸽蛋



配 方

核桃仁	20 克
沙苑子	15 克
鸽 蛋	10 只
葱	10 克
盐	5 克
味 精	3 克
素 油	50 克

功 效

补肾壮阳，双补气血。适用于肾虚阳痿、早泄、滑精、性功能低下等症。

制 作

1. 将核桃仁用油炸香，沥干油分，剥成细末；葱切成细花，沙苑子打成末。
2. 将鸽蛋打入碗内，加入沙苑子末、核桃末、味精、盐，搅匀。
3. 将炒锅置武火上烧热，加入素油烧六成热时，下入鸽蛋液，炒熟即成。

食 法

佐餐食用，一次吃100~150克。

菟丝子炒鸡蛋



■ 菟丝子炒鸡蛋