

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑

彭铭泉 著

《素老奉亲书》

『若有疾患，  
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』

# 菌类 药膳与食疗



广东省出版集团  
广东经济出版社



长调篮

TS972.161  
287

药膳与食疗精粹】·第四辑

# 菌类 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

菌类药膳与食疗/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. 菌… II. 彭… III. 食用菌类-食物疗法-食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091681 号

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 出版<br>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](http://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

菌类是一种美味可口的食物，山珍中就有许多菌类品种，如猴头菌、松茸、鸡枞菌、鸡腿菇、鹅蛋菌、老人头菇、鲍鱼菇、海鲜菇、大球盖菇等名贵菌类。我们常食的香菇、金针菇、鸡爪菇、平菇、草菇也都美味可口，且价格低廉。菌类除鲜嫩可口外，其营养成分也比一般蔬菜丰富。

本书所写的菌类药膳食疗方剂，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，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜、菌类在集贸市场可以购得，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家庭情况选用。

彭铭泉

2003年2月16日

于彭氏药膳研究所

# 目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第四辑



- ◆ 虫草松茸菌王煲 ..... 4
- ◆ 花生浆煮双耳 ..... 6
- ◆ 菌灵芝烧猴头菇 ..... 8
- ◆ 玫瑰酱烧鲍鱼菇 ..... 10
- ◆ 松子鸡油烩鲍鱼菇 ..... 12
- ◆ 毛峰煮双菇 ..... 14
- ◆ 桂圆上汤焗乳牛肝 ..... 16
- ◆ 麦冬滑菇烩金针菇 ..... 18
- ◆ 白果菌油扒鸡枞菌 ..... 20
- ◆ 莲子高汤烧鹅蛋菌 ..... 22
- ◆ 鲜百合紫菜平菇汤 ..... 24
- ◆ 荸荠香菇烩草菇 ..... 26
- ◆ 枸杞香油拌金针菇 ..... 28
- ◆ 红枣蒸海鲜菇 ..... 30
- ◆ 鲜山药烧鲍鱼菇 ..... 32

- ◆ 核桃浆烩鸡腿菇 ..... 34
- ◆ 芦荟葱油炒牛肝菌 ..... 36
- ◆ 菊花鲜笋炒大脚菇 ..... 38
- ◆ 金针菇黄精炒肉丝 ..... 40
- ◆ 白木耳炒肉片 ..... 42
- ◆ 香菇枣仁炒猪舌 ..... 44
- ◆ 蘑菇砂仁炒腰花 ..... 46
- ◆ 草菇砂仁炒肚片 ..... 48
- ◆ 黑木耳玉竹炒心片 ..... 50
- ◆ 猴头菌玉竹炒心花 ..... 52
- ◆ 核桃炒腰花 ..... 54
- ◆ 金针菇枸杞炒肉丝 ..... 56
- ◆ 平菇炒猪腰 ..... 58
- ◆ 鸡腿菇洋参炒里脊 ..... 60
- ◆ 菌灵芝炒里脊 ..... 62



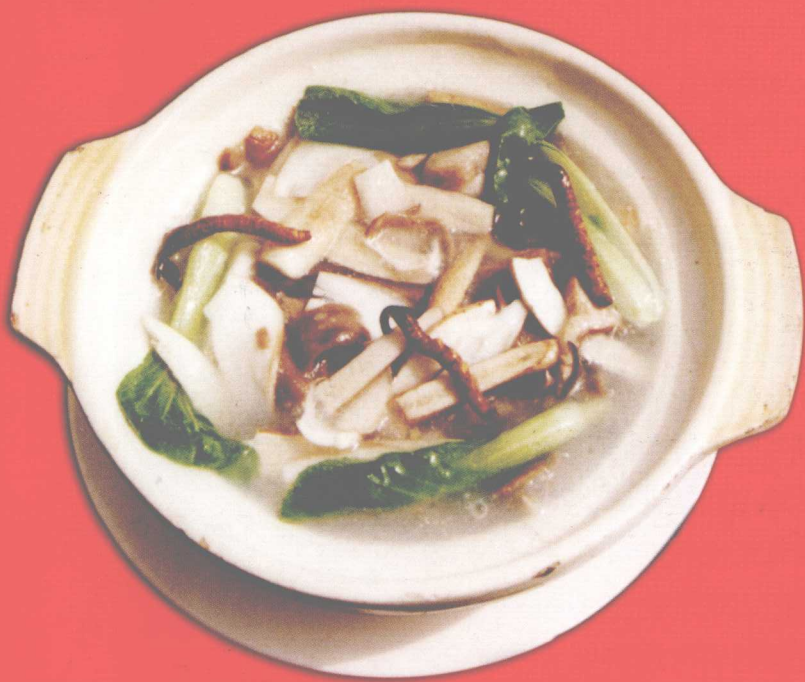


- ◆ 蘑菇红花炒里脊 ..... 64
- ◆ 滑菇白果肉丁 ..... 66
- ◆ 大脚菇枸杞炒腰花 ..... 68
- ◆ 白灵菇砂仁炒肚丝 ..... 70
- ◆ 球盖菇枸杞炒牛肉丝 ... 72
- ◆ 乳牛肝陈皮炒牛肉 ..... 74
- ◆ 鸡枞菌山药炒牛肚 ..... 76
- ◆ 鹅蛋菌黄精爆牛肉 ..... 78
- ◆ 香菇砂仁爆牛肚 ..... 80
- ◆ 松茸杜仲炒牛腰 ..... 82
- ◆ 松茸人参炒乳鸽 ..... 84
- ◆ 花菇菟丝子煎鸽蛋 ..... 86
- ◆ 蘑菇山药炒鹌鹑 ..... 88
- ◆ 鸡腿菇玉竹炒鹌片 ..... 90
- ◆ 蘑菇沙苑煎鹌蛋 ..... 92
- ◆ 白灵菇天麻炒白鸽 ..... 94
- ◆ 大脚菇核桃仁煎鹌蛋 ... 96
- ◆ 白灵菇核桃仁炒鸽丁 ... 98
- ◆ 球盖菇沙苑煎鸽蛋 ... 100
- ◆ 老人头菌鲜菊炒鸡片 ... 102

- ◆ 鸡枞菌人参炒凤脯 ..... 104
- ◆ 老人头菌菟丝子煎鸡蛋 106
- ◆ 猴头玉竹炒鸭肉 ..... 108
- ◆ 鲍鱼菇党参炒白鸭 ..... 110
- ◆ 草菇百合子姜烙鹅肉 ... 112
- ◆ 牛肝菌沙苑子烙鸭蛋 ... 114
- ◆ 竹荪白果煎鸡蛋 ..... 116
- ◆ 花菇西洋参煎鸡蛋 ..... 118
- ◆ 平菇银杏鸡丁 ..... 120
- ◆ 香菇九月鸡片 ..... 122
- ◆ 鸡腿菇枸杞炒鸡丁 ..... 124
- ◆ 滑菇天冬炒鳝鱼丝 ..... 126
- ◆ 银耳菇山茱萸炒鲩鱼片  
..... 128
- ◆ 花菇天麻炒鲤鱼片 ..... 130
- ◆ 乳牛肝玉米笋炒芹菜 ... 132
- ◆ 茶树菇百合炒冬苋菜 ... 134
- ◆ 香菇枸杞炒胡萝卜丝 ... 136
- ◆ 鲜荷叶双菇汤 ..... 138

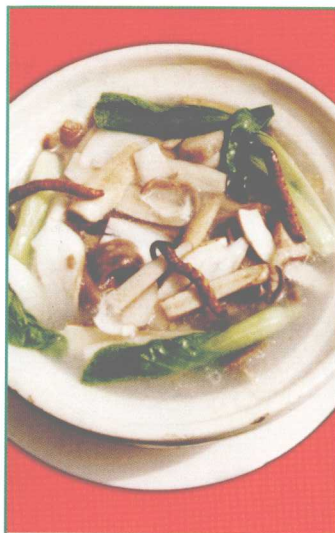


# 虫草松茸菌王煲



■ 虫草松茸菌王煲

# 虫草松茸菌王煲



## 配 方

|     |       |      |         |           |
|-----|-------|------|---------|-----------|
| 虫 草 | ..... | 3 根  | 白菜胆 (心) |           |
| 松 茸 | ...   | 20 克 | .....   | 250 克     |
| 茶树菌 | ...   | 50 克 | 上 汤     | ... 500 克 |
| 球盖菇 | ...   | 50 克 | 胡椒粉     | ..... 2 克 |
| 鸡腿菇 | ...   | 70 克 | 盐       | ..... 3 克 |
| 口 蘑 | ...   | 80 克 | 味 精     | ..... 3 克 |
| 姜   | ..... | 30 克 | 鸡 精     | ..... 3 克 |
| 葱   | ..... | 40 克 | 鸡 油     | ... 50 克  |
|     |       |      | 芡 粉     | ... 30 克  |

## 功 效

益肾壮阳，补肺平喘。适用于肾阳不足、腰膝酸痛、肺虚咳喘等症。

## 制 作

1. 将虫草洗涤后，黄酒浸泡1小时。松茸、茶树菌、球盖菇、鸡腿菇洗净切片；口蘑洗净，刨花刀；白菜胆(心)洗净，入沸水氽过。
2. 煲置火上，倒入鸡油，稍热下入姜葱炆出香味后，掺入上汤，下松茸、茶树菌、球盖菇、鸡腿菇、口蘑同烧，沸后下入虫草、盐、鸡精、味精、胡椒粉、白菜胆，小火煲入味后扯芡，淋鸡油，原煲上桌。

## 食 法

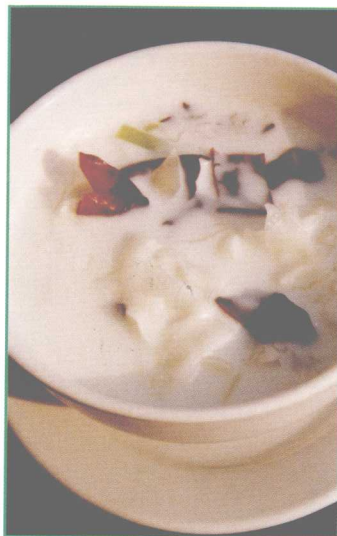
佐餐食。夏季食用最佳。

# 花生浆煮双耳



■ 花生浆煮双耳

# 花生浆煮双耳



## 配 方

|               |       |
|---------------|-------|
| 银 耳 .....     | 150 克 |
| 木 耳 .....     | 150 克 |
| 青 笋 .....     | 100 克 |
| 土 豆 .....     | 100 克 |
| 花生米 .....     | 150 克 |
| 盐、味精、胡椒 ..... | 各少许   |
| 清 水 .....     | 600 克 |

## 功 效

补肺益气滋阴，养胃生津润燥。适用于虚劳久咳、病后体虚、神倦乏力、胃热津亏等症。

## 制 作

1. 将银耳、木耳涨发透后，撕去根蒂，碎成小瓣；花生米涨发透后，用打浆机磨成浆；青笋去皮洗净切条；土豆去皮洗净切菱形片。
2. 锅置旺火上，注入清水，将青笋、土豆氽后捞出、漂冷。
3. 花生浆倒入锅中，稍沸，倒入银耳、木耳、青笋、土豆同煮，软熟后，下盐、味精、胡椒粉调味即成。

## 食 法

吃菜喝汤。

# 菌灵芝烧猴头菇



■ 菌灵芝烧猴头菇

# 菌灵芝烧猴头菇



## 配 方

|                |        |
|----------------|--------|
| 菌灵芝 .....      | 10 克   |
| 猴头菇 .....      | 250 克  |
| 姜、葱 .....      | 共 50 克 |
| 芡 粉 .....      | 10 克   |
| 上 汤 .....      | 300 克  |
| 盐、味精、胡椒粉 ..... | 各适量    |
| 素 油 .....      | 30 克   |

## 功 效

益气血、安心神、健脾胃。适用于形体虚弱、气血不足、心悸、失眠、脾虚胃弱食欲不振等症。

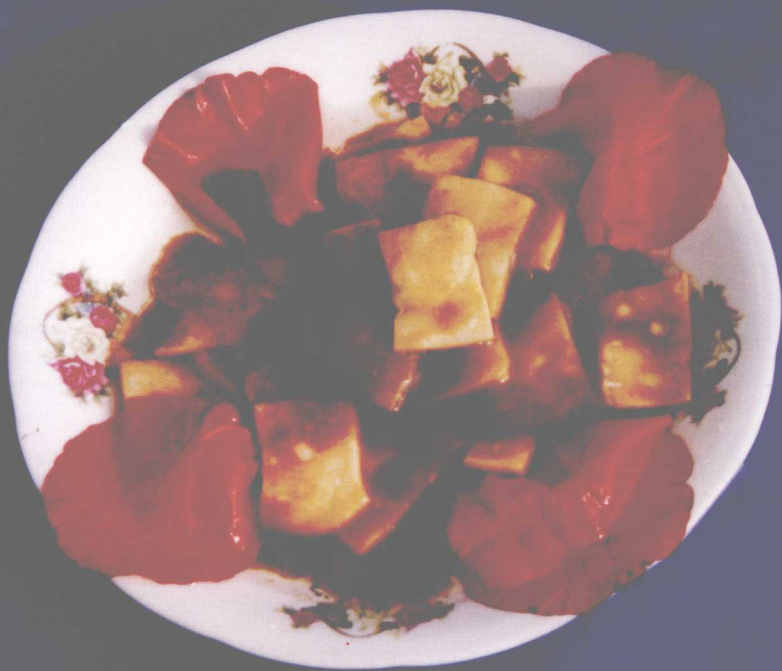
## 制 作

1. 菌灵芝洗净、切片；猴头菇洗净、切小块；姜、葱洗净，姜切片，葱切节。
2. 炒锅置旺火上，倒入素油，烧热，下姜、葱，爆出香味后，掺入上汤，稍沸，捞出姜、葱不用，下入猴头菇、盐、味精、胡椒粉同烧入味后，勾芡、淋明油，摆盘即成。

## 食 法

佐餐食用。

# 玫瑰酱烧鲍鱼菇



■ 玫瑰酱烧鲍鱼菇

# 玫瑰酱烧鲍鱼菇



## 配 方

|                |        |
|----------------|--------|
| 玫瑰花 .....      | 4 克    |
| 鲍鱼菇 .....      | 350 克  |
| 鸡 汤 .....      | 200 克  |
| 玫瑰酱 .....      | 20 克   |
| 姜、葱 .....      | 各 30 克 |
| 花生油 .....      | 30 克   |
| 盐、味精、芡粉、胡椒 ... | 各适量    |

## 功 效

行气解郁，活血止痛。适用于肝郁犯胃、胸肋脘腹胀痛、月经不调、乳房胀痛、跌打伤痛等症。

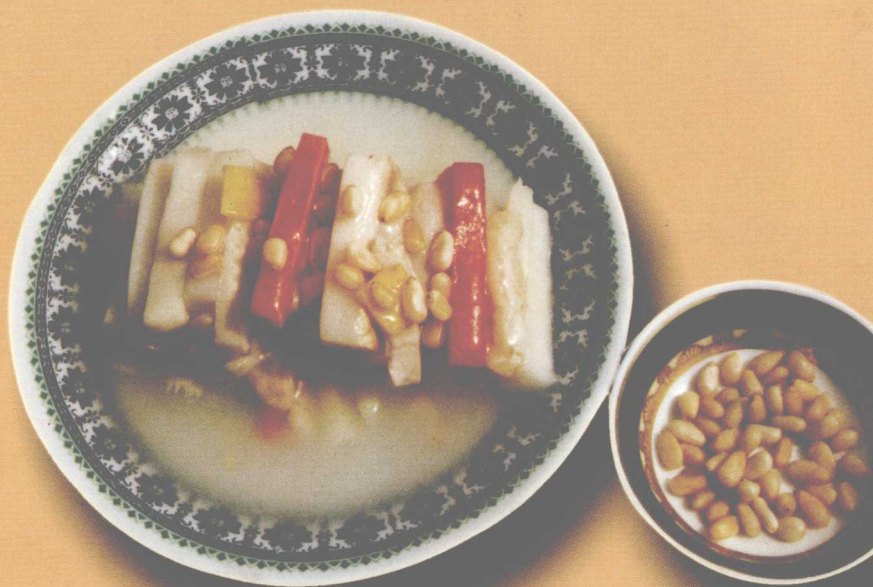
## 制 作

1. 鲍鱼菇洗净，切片；玫瑰花洗净；姜、葱洗净，姜切片，葱切节。
2. 炒锅置旺火上，注入花生油，油热下入姜葱、玫瑰酱，炆锅后，倒入鸡汤烧沸，下鲍鱼菇、盐、味精、胡椒粉同烧，烧入味后且熟，撒入玫瑰花，勾薄芡、淋明油起锅即成。

## 食 法

佐餐食用。

# 松子鸡油烩鲍鱼菇



■ 松子鸡油烩鲍鱼菇