

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑

彭铭泉 著

《素问·金匮要略》

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

豆类豆制品 药膳与食疗



广东省出版集团
广东经济出版社

TS972.161
289

【中国药膳与食疗精粹】

豆类豆制品 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

豆类豆制品药膳与食疗/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. 豆… II. 彭… III. 豆制品—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091678 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亮董事长的邀请，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

豆类及豆制品，是人们喜食的食物。当今社会发展，饮食结构发生变化，动物类食物吃得过量，给人们的身体带来不良影响，脂肪吸入多了，不仅使人体脂肪堆积，而且随之而来的是各种疾病，如脂肪肝、心脑血管病、高血压、糖尿病、冠心病、高血脂、动脉硬化等疾病。豆类及豆制品制作的菜品，它不但可以避免上述弊端，而且豆类及豆制品的营养素为植物营养素，这就给人们的健康提供了有利条件。

豆类及豆制品的价值非常完善。比如黑豆，具有清热解表、滋养健脾之功效，对身面浮肿、一切下血、妇女产后百病都有很好的疗效。又如黄豆具有清热解毒、利大小便、宽中下气的功效，对胃中积热、腹水肿毒、小便不利等症有较好疗效。用大豆制出豆腐，性味甘、凉，具有益气和中之生津润燥、清热解毒之功效。对赤眼、消渴、休息痢等症有疗效。还能解硫磺、烧酒毒等。

为使豆类及豆制品更好地为人类的健康作出贡献，特编写了这本书。本书的药膳食疗方剂，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，照方制作食用，可收到较好疗效。

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8日

于成都彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第四辑



- ◆ 麦冬拌黄豆 4
- ◆ 黄豆皮蜂蜜饮 6
- ◆ 黄豆葱白煎 8
- ◆ 泽泻黄豆汤 10
- ◆ 南沙参黄豆粥 12
- ◆ 黑豆冰糖酒 14
- ◆ 天冬拌黑豆 16
- ◆ 蚕豆蜂蜜饮 18
- ◆ 蚕豆花蜂蜜煎 20
- ◆ 百合炒蚕豆 22
- ◆ 玉竹蚕豆粥 24
- ◆ 三七烩蚕豆 26
- ◆ 豌豆炖猪蹄 28
- ◆ 五味豌豆炒饭 30
- ◆ 桂圆拌豌豆 32

- ◆ 芡实豌豆粥 34
- ◆ 黄精烧豌豆 36
- ◆ 绿豆金银花饮 38
- ◆ 百合绿豆粥 40
- ◆ 冰镇南瓜绿豆羹 42
- ◆ 山药扁豆汤 44
- ◆ 茯苓拌扁豆 46
- ◆ 荜茇扁豆粥 48
- ◆ 莲子烩豇豆 50
- ◆ 芡实姜汁豇豆 52
- ◆ 五味豇豆粥 54
- ◆ 山楂炒豇豆 56
- ◆ 红茶刀豆煎 58
- ◆ 银耳刀豆羹 60
- ◆ 豆浆煮油条 62
- ◆ 豆浆粥 64





- ◆ 豆浆银耳蒸鸡蛋 66
- ◆ 冰镇蜂蜜豆浆 68
- ◆ 川贝豆浆糯米粥 70
- ◆ 枸杞烧豆腐 72
- ◆ 芹菜豆腐粥 74
- ◆ 豆腐煎蛋米线 76
- ◆ 天麻鱼头豆腐汤 78
- ◆ 葱油海米拌腐竹 80
- ◆ 鸡汤腐竹水饺 82
- ◆ 桔梗腐竹炒河粉 84
- ◆ 苡仁腐竹汤 86
- ◆ 山楂花仁拌豆腐干 ... 88
- ◆ 玉竹炒豆腐干 90
- ◆ 芹菜拌豆腐干 92
- ◆ 牛肉豆腐干炒面 94
- ◆ 双菇豆腐干汤 96
- ◆ 绿豆芽拌豆干丝 98
- ◆ 砂仁卤豆干 100
- ◆ 山楂豆干鸡汤 102

- ◆ 酸枣仁拌百页 104
- ◆ 香菇冬笋百页汤 106
- ◆ 香菇拌素鸡 108
- ◆ 红花烧素鸡 110
- ◆ 菊花素鸡汤 112
- ◆ 橙香豆豉蒸排骨 114
- ◆ 大葱豆豉烧豆腐 116
- ◆ 荷香腐乳蒸排骨 118
- ◆ 豆腐乳拌鲜藕 120
- ◆ 党参煎蛋腐乳汤 122
- ◆ 黄豆芽炒猪肝 124
- ◆ 当归豆芽粥 126
- ◆ 绿豆芽鸡丝凉面 128
- ◆ 绿豆芽拌粉丝 130
- ◆ 荷叶莲米豆芽汤 132
- ◆ 黄精凉粉烧鲫鱼 134
- ◆ 葱白芥末拌凉粉 136
- ◆ 虾仁韭菜烩凉粉 138



麦冬拌黄豆



■ 麦冬拌黄豆

麦冬拌黄豆



配 方

麦 冬	5 克
黄 豆	200 克
芝麻油	10 克
盐、味精	各适量

功 效

润肺养阴，生津益胃。适用于虚劳烦热、热病伤津、便秘等症。

制 作

1. 将麦冬洗净润透切片；黄豆用冷水泡12小时至透，用高压锅将黄豆压10分钟至烂。
2. 将黄豆沥水，与麦冬、盐、味精、芝麻油拌匀即可装盘。

食 法

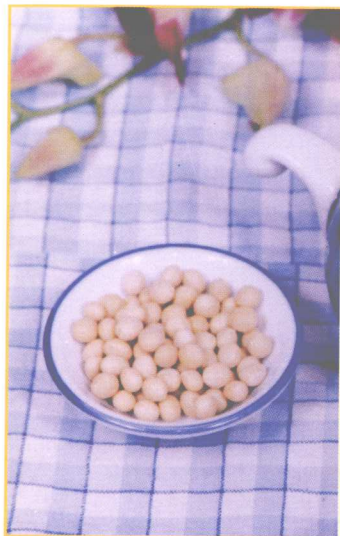
佐餐食用，每2日1次。

黄豆皮蜂蜜饮



■ 黄豆皮蜂蜜饮

黄豆皮蜂蜜饮



配 方

黄豆皮 120 克

蜂 蜜 50 克

功 效

润肠通便。适用于习惯性便秘等症。

制 作

将黄豆皮洗净加水煎30分钟，过渣，加蜂蜜同饮。

食 法

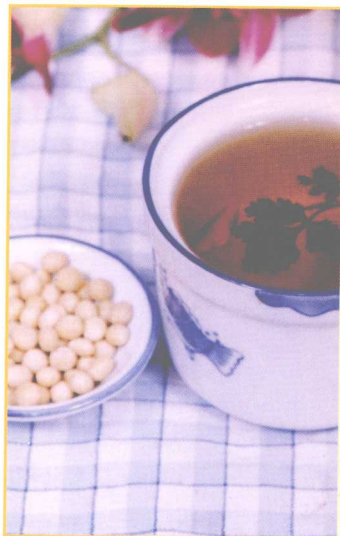
每天1次，分3次服用。

黄豆葱白煎



■ 黄豆葱白煎

黄豆葱白煎



配 方

黄 豆	50克
葱 白	3根
白萝卜	3片

功 效

清热解表。适用于预防感冒。

制 作

1. 将黄豆用冷水泡12小时至透；葱白切段；白萝卜切片。
2. 将黄豆加水放入砂锅内煮40分钟后加入萝卜、葱白，再煮10分钟过渣即可食用。

食 法

每日2次。

泽泻黄豆汤



■ 泽泻黄豆汤

泽泻黄豆汤



配 方

泽 泻	5 克
粳黄豆	150 克
盐	适量
植物油	适量
鸡 精	适量

功 效

利水渗湿，泻热。适用于小便不利、尿路感染等症。

制 作

1. 将泽泻研成粉与粳黄豆加水入锅同炖20分钟。
2. 在汤内加入盐、鸡精、植物油即可食用。

食 法

佐餐食用。

南沙参黄豆粥



■ 南沙参黄豆粥