

【中国药膳与食疗精粹】·第四辑

彭铭泉

著

广东省出版集团
广东经济出版社

《养老奉亲书》

『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』

蛇虫类 药膳与食疗



本草綱目

TS972.161
288

【粹】·第四辑

蛇虫类 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

蛇虫类药膳与食疗/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. 蛇… II. 彭… III. 昆虫-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091692 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疗资料系统化、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

蛇虫入药，在我国有悠久的历史。蛇类用于除湿效果极佳，一般祛风湿的药酒，除植物药外，用蛇类浸泡酒供患者使用，证明有较好的疗效。蛇做出的菜品，是美味可口佳肴。

蚂蚁，我国最早的经典之一的《周礼·天官》中就有“供蛭蠃蚶以授醢人”的记载，并且有其《疏》释曰：“蚶，蚁之子（卵），取白者以为醢（制成酱）。”由此可见，在周代时期，朝廷里的厨师就取蚂蚁卵制成美味酱菜供帝王享用。

明代，李时珍著《本草纲目》载：“交广溪峒间酋长，多取蚁卵，淘净为酱。”并谓“非尊贵者不可得也。”交广即现今广东、广西等地。而今两广及云南，仍有用蚂蚁制成美味佳肴款待客人的习俗。

蚂蚁这种昆虫，不仅中国人喜爱，而且外国人也视之为营养丰富的食品，并将其做成美味佳肴搬上餐桌。近年来，许多国家如哥伦比亚、菲律宾、阿根廷、几内亚、墨西哥、美国……都把食用蚂蚁成为时尚。据报道，哥伦比亚在布加拉曼卡布还有“食蚁城”之称。津巴布韦还开了一家“食蚁餐厅”。美国还将蚂蚁制成罐头和夹心巧克力供人们食用。

成都市有家药膳酒楼，就制作多种蚂蚁药膳菜品。其中“油炸茯苓蚂蚁果”、“山药蚂蚁蒸乌鸡”等，非常受食客的欢迎。

据现代科学研究证明，蚂蚁粉含粗蛋白42%以上，其营养价值可与虾仁媲美。蚂蚁含18种氨基酸和人体所必须的微量元素锌、硒

等，含维生素也较高。而锌元素是儿童发育和增强智力必不可少的，用蚂蚁开发益智保健药膳大有可为。此外蚂蚁尚还含磷化物及酸酐、蚁酸成分，对高血压、糖尿病、高血脂、风湿病等都有较好疗效。蚂蚁经过科学提取其有效成分，可以制成各种药膳食疗保健食品，具有壮元阳、养精血、固本填精、祛风湿、除湿痹之功效。

全虫又名蝎子，是平肝息风之要药，具有镇痉熄风、解毒散结、通络止痛之功效，也是制作药膳食疗的重要药物，特别对中风面瘫、半身不遂、口眼歪斜、疮疡肿毒、风湿痹等症，具有显著疗效。

地龙（蚯蚓）制成药膳，具有清热解毒、镇痉、利尿、平喘、活络等功效，对高血压、风湿关节疼痛都有显著作用。

蝉，又名知了，性寒，味甘、咸，入肝、肺经。具有解热、镇痉、宣肺、透疹之功效。制成药膳菜肴，主治风热头痛、咳嗽失音、咽喉肿痛、外感风热、小儿惊痛、麻疹未透、目生翳障和风疹瘙痒等症。

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；每个菜品既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴，所用药物在中药店都可购到，所用辅料蔬菜、调料，在集贸市场易于取得，而自制方法，一看就懂。本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；本书既有传统医学宝库的内涵，又是一本推广药膳食疗菜谱的科普读物。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。希望本书成为您的朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动物、植物，应加以保护，不得随意取食。在食用药膳时，请在中医师指导下服用，以便取得

辨证施膳的作用，食用更为安全。需炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。

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

于成都彭氏药膳研究所

目 录

中国药膳与食疗精粹 · 第四辑



- ◆ 归芪蚂蚁饮 6
- ◆ 山药蚂蚁午餐肉 8
- ◆ 人参蚂蚁蒸甲鱼 10
- ◆ 党参蚂蚁蒸乌鸡 12
- ◆ 当归蚂蚁调白酒 14
- ◆ 蚂蚁银耳羹 16
- ◆ 人参蚂蚁茯苓包子 18
- ◆ 人参蚂蚁炸肉球 20
- ◆ 山药蚂蚁炒鸡片 22
- ◆ 党参蚂蚁炒鹌鹑 24
- ◆ 川明参蚂蚁白凤煲 26
- ◆ 天冬蚂蚁焗鲜蟹 28
- ◆ 巴戟蚂蚁煮虾 30
- ◆ 麦冬蚂蚁煮鹌鹑蛋 32
- ◆ 巴戟蚂蚁煮猪尾 34

- ◆ 党参蚂蚁蒸金龟 36
- ◆ 枸杞蚂蚁饮 38
- ◆ 莲子蚂蚁粥 40
- ◆ 白果蚂蚁焗鲜蟹 42
- ◆ 金蝉蛋黄焗龙虾 44
- ◆ 淫羊藿蚂蚁煮大虾 46
- ◆ 肉苁蓉蚂蚁煮大虾 48
- ◆ 锁阳蚂蚁煮大虾 50
- ◆ 锁阳蚂蚁煮猪尾 52
- ◆ 菊花蚂蚁焗鲜蟹 54
- ◆ 菊花蚂蚁煮猪尾 56
- ◆ 菊花蚂蚁炸泥鳅 58
- ◆ 木瓜乌梢蛇炖乌鸡 60
- ◆ 威灵仙乌梢蛇炖乳鸽 ... 62





- ◆ 木瓜乌梢蛇炖鹌鹑 64
- ◆ 独活乌梢蛇炖蟹鱼 66
- ◆ 豨莶草乌梢蛇炖老龟 ... 68
- ◆ 丝瓜络乌梢蛇炖肘子 ... 70
- ◆ 秦艽乌梢蛇炖猪胫骨 ... 72
- ◆ 五加皮菜花蛇蒸乌鸡 ... 74
- ◆ 鹿衔草菜花蛇蒸乳鸽 ... 76
- ◆ 络石藤菜花蛇蒸鹌鹑 ... 78
- ◆ 丝瓜络菜花蛇蒸水鱼 ... 80
- ◆ 寻骨风菜花蛇蒸老龟 ... 82
- ◆ 千年健菜花蛇蒸鲳鱼 ... 84
- ◆ 独活菜花蛇蒸鹌鹑 86
- ◆ 豨莶草菜花蛇蒸山鸡 ... 88
- ◆ 秦艽菜花蛇蒸大虾 ... 90
- ◆ 木瓜菜花蛇蒸鱼肚 ... 92
- ◆ 鹿衔草菜花蛇蒸鱼翅 ... 94
- ◆ 威灵仙菜花蛇蒸鲜蟹 ... 96
- ◆ 络石藤菜花蛇蒸猪尾 ... 98
- ◆ 海风藤金蝉蒸乌鸡 ... 100

- ◆ 丝瓜络金蝉蒸鹌鹑 ... 102
- ◆ 徐长卿金蝉蒸乳鸽 ... 104
- ◆ 千年健金蝉蒸老龟 ... 106
- ◆ 透骨草金蝉蒸猪肘 ... 108
- ◆ 独活金蝉蒸水鱼 110
- ◆ 豨莶草金蝉蒸生鱼 ... 112
- ◆ 秦艽金蝉蒸鱼肚 114
- ◆ 油松节金蝉蒸鱼翅 ... 116
- ◆ 老鹳草金蝉粥 118
- ◆ 木瓜金蝉戏珍珠 120
- ◆ 五加皮全虫炖乌鸡 ... 122
- ◆ 鹿衔草全虫炖鹌鹑 ... 124
- ◆ 威灵仙全虫炖乳鸽 ... 126
- ◆ 丝瓜络全虫炖老龟 ... 128
- ◆ 徐长卿全虫炖猪肘 ... 130
- ◆ 透骨草全虫炖水鱼 ... 132
- ◆ 木瓜全虫炖水鱼 134
- ◆ 独活全虫炖鱼翅 136
- ◆ 地龙炖水鱼 138



归芪蚂蚁饮



■ 归芪蚂蚁饮

归芪蚂蚁饮



配 方

当 归	10 克
黄 芪	20 克
蚂 蚁	20 克
白 糖	15 克

功 效

补气血，除风湿。适用于气血不足、面黄、风湿等症。

制 作

1. 将黄芪、当归润透，切薄片；蚂蚁洗净。
2. 将黄芪、当归、蚂蚁放入炖杯内，加水150毫升，置武火烧沸，再用文火熬煮35分钟，停火，过滤，去药渣，加入白糖即成。

食 法

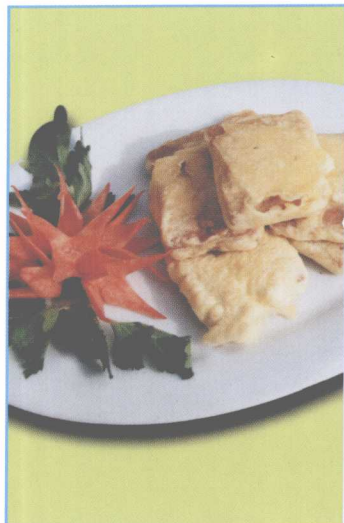
代茶饮，每日1~2杯。

山药蚂蚁午餐肉



■ 山药蚂蚁午餐肉

山药蚂蚁午餐肉



配 方

山 药	30 克
蚂 蚁	20 克
午餐肉	50 克
葱 粉	30 克
鸡蛋清	1 个
盐、鸡精	各 3 克
素 油	50 克

功 效

补脾胃，降血糖。适用于脾胃虚弱、血糖高、头昏等症。

制 作

1. 山药研成细粉；蚂蚁研成粉；午餐肉切3厘米宽、4厘米长的块。
2. 将午餐肉、山药、蚂蚁粉、鸡蛋清、盐、鸡精、芡粉同放碗内，加水少许调成浆糊状，令午餐肉挂上糊。
3. 将素油放入热锅内，烧六成热时，下入午餐肉，炸成金黄色即成。

食 法

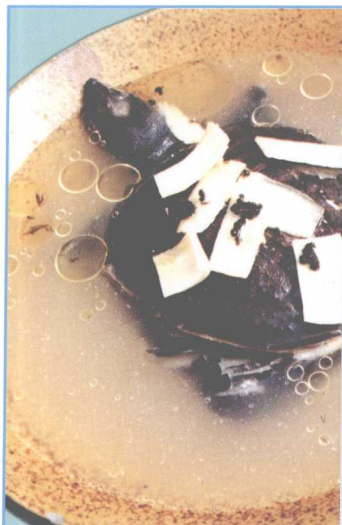
佐餐食用，每日1次。

人参蚂蚁蒸甲鱼



■ 人参蚂蚁蒸甲鱼

人参蚂蚁蒸甲鱼



配 方

人 参	10 克
蚂 蚁	20 克
甲 鱼	1 只 (500 克)
料 酒	10 克
姜	5 克
葱	10 克
盐	3 克
鸡 精	3 克
鸡 油	35 克

功 效

滋阴，补血，降血糖。适用于阴虚、气血不足、高血糖等症。

制 作

1. 将人参润透，切3厘米薄片；蚂蚁洗干净；甲鱼宰杀后，去头、尾、内脏，洗净；姜切片，葱切段。
2. 将甲鱼放入盆里，加入盐、鸡精、料酒、姜、葱、鸡油同放盆内，码味30分钟，将甲鱼放入蒸盆内，上面放入蚂蚁、人参，置武火烧大气蒸笼内，蒸35分钟即成。

食 法

佐餐食用，每日1次。

党参蚂蚁蒸乌鸡



■ 党参蚂蚁蒸乌鸡