

<<常见病四季养生药膳全书>>

图书基本信息

书名：<<常见病四季养生药膳全书>>

13位ISBN编号：9787801946072

10位ISBN编号：7801946073

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：彭铭泉

页数：426

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<常见病四季养生药膳全书>>

### 内容概要

本书由著名药膳专家彭铭泉教授主编，分为上、中、下三篇。

上篇介绍了药膳的概念、特点、分类、炮制、烹调方法、药膳常用药物和食物、四季养生等内容；中篇为常见病四季养生药膳，包括呼吸系统、消化系统、循环系统、血液系统、泌尿系统、内分泌系统、肝胆系统疾病；常见传染病、常见营养性疾病、妇科疾病、男科疾病、五官科疾病、外科疾病手术前后调养、各种肿瘤药膳；下篇为特殊年龄以及美容、护发的四季养生药膳。

全书介绍近100余种常见疾病和症状的近1800种药膳，每种药膳均介绍配方、功效、制作方法等。每一种疾病的药膳按照春、夏、秋、冬四季排列，本书可作为家庭药膳全书使用，也可作为礼品书赠送亲朋好友。

<<常见病四季养生药膳全书>>

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。

他从 1980 年开始首先提出现代药膳这一概念，开创了中药膳学这一崭新的学科，使药膳成为商品，并在全国乃至世界创办了第一家药膳餐厅——成都同仁堂，至今深受国内外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表了论文 300 余

<<常见病四季养生药膳全书>>

书籍目录

上篇 药膳概论和制作 第1章 药膳学概论 第2章 药膳制作方法 第3章 药膳宴席 第4章 四季养生药膳中  
篇 常见病家庭四季养生药膳 第5章 呼吸系统常见疾病四季养生药膳 第6章 消化系统常见疾病四季养生  
药膳 第7章 循环系统常见疾病四季养生药膳 第8章 血液系统常见疾病四季养生药膳 第9章 内分泌系统  
常见疾病四季养生药膳 第10章 泌尿系统常见疾病四季养生药膳 第11章 结缔组织和免疫系统常见疾病  
四季养生药膳 第12章 神经精神系统常见疾病四季养生药膳 第13章 肝胆系统常见疾病四季养生药膳  
第14章 常见传染性疾病四季养生药膳 第15章 常见营养性疾病四季养生药膳 第16章 妇科常见疾病四季  
养生药膳 第17章 男科常见疾病四季养生药膳 第18章 五官科疾病四季养生药膳 第19章 外科疾病手术  
前后四季养生药膳 第20章 良、恶性肿瘤四季养生药膳下篇 特殊年龄四季养生药膳 第21章 婴幼儿常见  
疾病四季养生药膳 第22章 青少年常见疾病四季养生药膳 第23章 孕、产妇四季养生药膳 第24章 中老  
年常见疾病四季养生药膳 第25章 美容护发四季养生药膳

## &lt;&lt;常见病四季养生药膳全书&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第七节 药膳烹调 烹调,是把一定的食物原料烹炒调制成食品的过程。

中国菜肴的烹调方法具有悠久的历史、民族的风格、精湛的厨艺。

从古至今已经形成了比较完整的体系,名扬中外,世人皆知。

药膳源于古代食疗,虽然历史悠久,功效卓著,但制作工艺的发展却比较缓慢。

过去,除少数宫廷御膳中在制作工艺上有所讲究外,民间所用的都是比较简便的制法,更谈不上有较完整的体系。

至于现代食品中所要求的色、香、味、形,古代食疗中是不大讲究的。

因此,在继承古代食疗制作方法的基础上,结合现代科学的观点来确立药膳制作的合理工艺,把中国菜肴烹调技术和中药炮制技术共同熔于药膳烹调技术之中是完全必要的。

一、药膳烹调的特点 药膳烹调,是把一定的药物和食物经过药膳配方、炮制之后,按照一定的工艺规范,制作成具有药用效果的美味食品的全过程。

药膳食品是一种以药物和食物相结合而制成的具有滋补强身,调理人体生理功能,从而达到健康益寿为目的的特殊食品。

因此,它的烹调用制作方法也就具有自己的特点和风格。

药膳的烹调用制作,除以饮食烹调应具有色、香、味、形之外,还应特别注意保持和发挥药膳中药物的有效成分和食物中的营养成分在治病强身方面的独特效能,以收到“食借药力,药助食威”的效果。

在中国菜肴烹调中,京、川、苏、粤、闽、湘、鲁、浙八大菜系虽然各具特色,但都偏重于追求味觉口感的诱人。

川菜的麻、辣、酸、咸,京菜的香、鲜,这些都是为了满足人们味觉口感的要求。

药膳则是把食物与药物结合起来,制成具有药用价值的食品,因此,它们都具有一定的性味功效,可以通过食疗发挥临床治疗作用和强身保健作用。

反之,如果在烹调的过程中处理方法不当,就会削弱甚至丧失了药物和食物的原有效用。

所以药膳烹调用制作方法是不能混同于一般饮食烹调用制作方法的。

根据药、食同源的理论,药物及食物都具有寒、热、温、凉四气和酸、辛、甘、苦、咸五味。

在研究药膳的烹调用方法时,必须考虑到“四气”是药物辨证施膳的依据,“五味”又对人体的脏腑功能具有独到之功。

在考虑到功效的前提下,药膳也要兼顾到色形的美观和味觉的可口。

如补脾胃、益肺肾的“怀山肉麻元”,甜咸味适宜,再佐以芝麻既补脾胃,又增添了香味。

药膳烹调的特点主要有以下几个方面: 1. 药膳的形式主要是以“汤”为主,在现有的药膳品种中约占50%,这可以认为是从药物的“汤剂”演变而成的。

通过煎煮可以使药物、食物的有效成分溶于汤中,发挥其应有的功效。

如:雪花鸡汤、八宝鸡汤、十全大补汤、双鞭壮阳汤等。

2. 药膳的加工方法以炖、煮、蒸为主,这样,药物在较长时间的受热过程中使其中的有效成分最大限度的溶解出来,增强其功效。

同时,滋补类药物多属甘,温、平类,也宜较长日寸间的煎熬。

3. 药膳的调味一般都应保持原料本身所具有的鲜美味道,而不宜用调味品来改变或降低原有的鲜味,这是从性味与功效的一致性为出发点考虑的。

有的必须进行调味才为人们乐于食用的药膳大都在临上桌前进行适当的调味。

如用食盐、胡椒、味精、香油等。

对于本身有腥膻味的药物和食物,如龟、鳖、鱼、牛、羊、鞭、鹿肉等则按品种采用一定的方式进行必要矫味。

对于本身无明显滋味的淡味药物和食物,如燕窝、海参等则必须进行增味。

综上所述,药膳烹调的特点即是:以保持药物和食物的原汁,原味为主,适当的佐以辅料调制其色、香、味、形,做到既有可靠的效用,又有较鲜美的色、香、味、形来诱发人们的食欲,使其乐意食

## &lt;&lt;常见病四季养生药膳全书&gt;&gt;

用,从而使药膳的固有效用得到充分发挥。

二、药膳烹调的要求 药膳是既能治病健身,又能果腹充饥的新型食品,因此,药膳烹调工作者必须具备以下条件: 1. 从事药膳烹调制作的人员,必须是既具有中医、中药的理论知识,又能精于烹调技术的新型专业人才。

只有将这两门知识有机地结合起来,加以发挥和创造,才能够不断地提高药膳烹调技术的水平。

药膳的原料是食物和药物,掌握好这两种原料的知识是搞好药膳烹调的先决条件,没有原料,就没有进行烹调的物质基础。

同时,药膳的烹调技术又是以中药炮制与饮食烹调相结合而产生的。

因此只有掌握好这两门学科的知识,才能不断地完善和更新药膳烹调技术。

2. 药膳的烹调制作,必须在药膳医师和药膳炮制师配制合格的药物和食物基础上,按照既定的制作工艺进行烹调制作,才能保证药膳制成之后质量符合标准,色、香、味、形并茂。

否则就会因粗制滥造而削弱甚至丧失了药膳的意义。

3. 药膳烹调制作必须注意清洁卫生工作。

在烹调过程中,应做到清洁卫生符合食品卫生法的要求。

药膳是为人民群众健康长寿服务的,清洁卫生工作的好坏直接牵涉到药膳的质量和功效,如果忽视这项工作,不但不能起到防病强身的作用,甚至还会适得其反。

4. 药膳烹调制作必须按照综合利用,提倡节约的原则,做到既保证药膳的质量,又要充分利用原材料,尽量降低成本。

在药膳的烹调过程中,由于质量和功效的要求,在取材用料上是十分严格的,就是同一种动物或植物,在部位上取料都是大有讲究的。

动物的头、蹄、爪、膀、内脏以及植物的根、茎、叶、花、果实在药膳上的应用都是泾渭分明的。

所以在取了主要部位之外,还应考虑综合利用,做出各式各样的药膳食品。

另外,对那些烹调药膳后剩余的副产物也要做到物尽其用。

如鸡内金、鳖甲、龟甲等是紧缺的药材,应当收集起来作为药用。

这样,也就相应的降低了药膳的成本。

三、药、食结合的方法 药膳是以药物和食物为原料,按照一定的法则结合制成的。

如何结合得当,使之行之有效,是采用什么方法进行制作的指导思想。

过去流传于民间的一些做法,单纯是从功效上考虑,因而在色、香、味、形上是不大讲究的。

有些做法由于长时间的流传在工艺方面也值得研究。

现在所采用的方法,既继承了前人的经验,又体现了近年来“成都同仁堂滋补药店”的新型工艺,从性味、功效到色、香、味、形等几个方面,都进行了综合的考虑。

具体做法有药、食共烹和药、食分制后再合成的两种形式: 1. 药、食共烹 此法是直接将药物和食物同时在锅内进行烹制。

这是属于“食疗”中的传统习惯制法。

其优点是操作工艺比较简便,药物和食物共同烹制能使药物和食物中的有效成分直接地进行复杂的化学反应,相互发生作用以达到“食借药力,药助食威”的目的。

并可以使一些脂溶性的有效成分便于煎出。

药、食共烹又分为席上见药和不见药的两种情况,而席上见药的药膳又分为可食药和不可食药的两种情况。

(1)药、食同上席的药膳:药膳中用的比较名贵的药材,以及无不适气味的,色鲜、形美的药材都可以采用这种方法。

如天麻鱼头、田七炖鸡、虫草鸭子都是药物和食物始终都结合在一起的。

采用这种方法时,对食物和药物本身的色和形都有比较严格的要求,在烹调过程中应特别注意以下几点: 投料精确:药物和食物同上席的药膳一般都是单份烹制,因而在投料时一定要准确的按处方剂量投料。

这样做既保证了药膳的质量,又使其经济价值适宜。

注意卫生:对所用药物必须择清杂质,除去泥沙,对所用食物要洗涤干净,除去毛渣,按规定的

## &lt;&lt;常见病四季养生药膳全书&gt;&gt;

形状加工成形、保持外观的洁美。

工艺考究：按照既定的合理工艺规范进行烹制，保证功效确定。

上席前整形调味：达到较好的色、香、味、形效果。

(2) 不见药的药膳：在药、食共烹中还有一类就是有药性，但不见药物，食后确有疗效的品种。如十全大补汤、八宝鸡汤，这些药膳里的药物和食物仅在烹调过程中相结合，在“膳借药力”之后，就将药渣除去，仅以膳食供人们食用。

此种方法适用于药膳方剂中药物组成较多和具有怪味或难看颜色的药物。

这类药膳的制作方法一般是：投料时，按照处方配齐药物之后，用纱布将药物包好，再将食物按照预定的量配齐后进行烹调前的初加工。

然后将药物和食物共同烹制。

烹制中，待药性已进入食物或汤里之后，即将药渣除去，只留食物于锅内。

药膳制成后，分装于碗内，调味即成。

2. 药、食分制 药、食分制法是指在药膳烹制制作的过程中，先将药物和食物分别采用不同的方式进行提取和烹调，然后再按一定的要求把它们组合在一起制成药膳。

本法适用于：药膳中含有不适气味、难看色泽和形态的药物，如川芎、熟地黄、乌梢蛇；药膳中含有的药物太多，如妇科保健汤、十全大补汤、八宝鸡汤；药膳中的药物与食物不宜采用同一方法进行烹调，如杜仲腰花中的杜仲，首乌肝片中的何首乌，山楂核桃茶中的山楂等。

其特点是：能够使药膳中的剂量准确、质量稳定、服用方便、制法科学。

同时也能适应药膳食品企业大生产的需要，如制作药膳罐头和药膳保健饮料。

药、食分制的操作程序简单的归纳如下：(1) 药液的提取：在药膳使用的药物中，凡是按照现代科学的观点，认定能够采用一定的方法提出其有效成分者，都可以先将其提出并制成药剂使用。

一般说来，单味使用的药物可以采取单味提取，复方使用的药物则应采取混合提取的方式。

同时，在提取的方法上也要根据所提药物的性质和所含有效成分的差异，分别采用渗滤、蒸馏、蒸煮、回流等不同的方法和采用相应的溶剂来进行提取。

把药物制成含有一定药量的预备液。

(2) 食物的烹调：药、食分制的药膳一般都是只见食物不见药物的形式，因此食物的烹调方法就灵活多变，不受药物一些性质的限制。

一般是将食物初加工后，依照食物需要的烹调方法进行烹调，其重点在于突出药膳的色、香、味、形。

例如药膳中的杜仲腰花，烹调方法宜用“炒”，而药物杜仲不能在短时间的炒制过程中释放出药性，更不能进食。

因此可以先将杜仲提取成药液，再按用量调拌腰花炒制而成。

(3) 药、食成膳：在进行了药物的提取和食物的烹调基础上，把药液和食物按照一定的程序组合在一起制成药膳，其方法有以下几种：烹调前加入药液，即是在未进行食物烹调之前加入药液一起烹调成膳。

如丁香鸭、陈皮鸡、玉竹心子等的制法，就是在卤制之前先用药液将食物煮至六成熟，再入卤汁锅内卤熟而成。

烹调中加入药液，即在烹调食物的过程当中，加入药液一起烹调成膳。

如翠皮鳝丝、首乌肝片、杜仲腰花等，都是在进行烹调的过程中加入药液烹制而成。

烹调后加入药液，即是在将食物烹调成膳之后，再直接加入药液调匀而成。

如十全大补汤、乌鸡白凤汤、雪花鸡汤等，都是先将药物提成药液备用，待到汤已炖好之后，按规定的剂量将药液放入每一碗内，加入炖汤调匀而成。

四、药膳的成形及调味 药膳毕竟不是单纯的药剂，它除了具有药用功效外，同时又能作食用，可以看成是一种特殊的食品。

因此在药膳的烹调过程中，还存在一个成形与调味的问题，这对于食品来讲是必须具备。

即使功效再好，但无好的色、香、味、形来诱发用膳者的食欲，就好比明珠投暗，不识不知，就不能发挥应有的作用。

## &lt;&lt;常见病四季养生药膳全书&gt;&gt;

特别是药膳中那些滋补保健一类的常用品种一定要有较好的色、香、味、形，才能使人长时间食用，达到滋补保健的效果。

所以，在药膳烹调中，绝不能忽视调味的重要性。

药膳的成形一般可分为3个阶段：即烹调前的基本形状，烹调中的加工形状，烹调后的成品形状。

1. 烹调前的基本形状在药膳原料未进行烹调之前，就要先构思这个药膳的初形，也叫基本形。初加工时采用的工艺要为此奠定基础，特别是刀法工艺的讲究最为重要。如是用全只或者是片、丝、丁、末、茸等形状。

全鸡、全鸭的开剖方式和鱼的剖法等都是决定基本形状的关键。

2. 烹调中的加工形状烹调时，应考虑到药膳制成后的形状，并且有意识地向这~形状过渡。

如全鸡，应先用沸水焯一下，注意掌握好火候适度，再将鸡置于篮子内，头颈向下，腹部朝下俯卧，两腿骨弯曲撑在腹部的两侧，另外还可以用筷子、竹签固定支撑，再上笼蒸制，掌握好火候，出笼后将筷子、竹签撤去即成定型。

炒菜中的片、丝、丁、条之类，在烹调中火候的老嫩对形态也有较大的影响。

片、丝的火候要嫩些，丁、条则需老点，药物的形状，如菊花、枸杞子等，应掌握好下锅的时间和火候，使其能保持较完美的形色。

卤菜在卤制的过程中要做出要求的形状，其关键也是火候。

卤的时间不够，则不熟；卤的时间过头，则肉缩而现骨头，所以要做到火候适度。

3. 烹调成膳的形状在烹调完毕一个药膳之后，上席前还须进行整形，也叫成品形。它是在前两项加工形状的基础上再进行的辅助整形。

主要包括装盘、勾汁、上色、亮油、定形。

如成膳之后盛装的器皿形状，色泽的讲究；装碗时要注意汤的多少，碗的美观。

卤菜除整只出售外，一般还需斩成块，切成片、条的形状。

蒸菜还要注意加汁的色泽与主食的搭配协调，同时，整只菜的分零份也涉及到形美。

这些都属于成膳后的整形。

4. 药膳的调味味的一般概念是物质所具有的能使舌头得到某种味觉的特性。

美好的滋味适合于人们的口味，刺激人们的食欲，是任何一种膳食都必须首先要具备的条件。

因而在药膳的烹调中，味的讲究也是必不可少的。

烹调过程中对味的斟酌称为调味。

药膳的调味主要是从中药的“味”来考虑，这是药膳的特殊性所决定的。

中药的味有酸、苦、甘、辛、咸五种，称为“五味”，其药理作用与五脏六腑有密切的关系，对脏腑疾病具有不同疗效。

酸味，入肝，有收敛固涩的作用；苦味，入心，有清热、解毒、燥湿、泻下的作用；甘味，入脾，有补养及缓和的作用；辛味，入肺，有发散和行气的作用；咸味，入肾，有软坚、润下的作用。

因此，在药膳的调味中，要根据药膳的效用，决定其相适应的味道。

总的说采，药膳的调味重点在清淡，注意保持药物和食物的原有天然鲜味。

操作步骤可分为三个阶段，即加工时保持其基本鲜味，加工中除去腥膻气味或增味和成膳之后的辅助调味。

(1)保持基本味：在初加工时要保持药物的洁净、气味和食物的新鲜，如遇霉烂虫蛀的药物和发臭腐烂的食物应禁止使用，这是保持药膳基本味，以及调出更好味道的关键问题。

(2)除去腥膻味或增味：在药膳的烹调中，对牛肉、羊肉等有腥膻味的肉类要加入一些必要的调料，如生姜、葱白、花椒、胡椒等祛腥和味。

在炖狗肉、鹿肉时还可以加一条柏木块同炖来除去腥膻味。

炒菜中的丝、丁、片、条在烹调时必须加适当的调味品进行调味。

(3)辅助调味：药膳成形之后，还需进行必要的调味，如勾糖汁加味精，这是因为药膳在制作的时候往往不能把调料加入同时烹制，以防影响药膳的功效，而在成膳之后，再放入一些调料增添其鲜味。





<<常见病四季养生药膳全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>