

中国药膳精选 I

高血压

药



膳

彭铭泉 编著

◎ 珠海出版社



种
汇中国3000年传统食疗精华
良药可口
滋补强身



彭铭泉教授（左一）向高足弟子李彦位（右一）、衡小强（右二）传授药膳泡制技法

作者介绍

彭铭泉，生于1933年，重庆市人，现为主任药师、教授。中国药膳研究会常务理事、成都药膳学会主任委员。他于1980年10月创办了我国首家药膳酒楼——成都同仁堂。使几千年来我国的食疗文化由家庭、宫廷行为变成商品社会化，满足了广大人民群众的生活需要。先后编著出版《中国药膳大典》（国家“八五”重点图书）、《中国药膳学》等50多部药膳专著，使祖国医学宝库中的食疗文化系统化、科学化、社会化。彭铭泉教授曾多次应邀赴日本、香港等地进行学术交流和讲学活动，并有多部专著在日本、香港等地出版，深受读者欢迎。

药膳制作

李彦位，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“枸杞水晶饺”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

衡小强，高级烹调师，中国药膳研究会会员，药膳“巴戟蒸虾皇”荣获第二届全国药膳大赛金奖。

编委名单

主编：彭铭泉

编者：彭铭泉 彭年东 彭红 彭斌 彭莉 侯坤 赖得辉

郑晓妹 李彦位 衡小强 李明东 鄢成富 王守国

制作：彭铭泉 李彦位 衡小强 王守国 李明东 鄢成富

中国药膳精选 I

药

◆ 高血压药膳 60 种

膳

彭铭泉 编著
珠海出版社

图书在版编(CIP)数据

高血压药膳 60 种(中国药膳精选 I)/ 彭铭泉编著. —珠海: 珠海出版社,
2003. 1

ISBN7-80689-023-8

I. 中... II. 彭... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102442 号

高血压药膳 60 种

(中国药膳精选 I)

© 彭铭泉编著

终审: 罗立群

责任编辑: 冯建华

装帧设计: 冯建华

摄影: 王 红

电脑制作: 罗玉先

督 印: 张 毅

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: (0756) 2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 珠海壹朗印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/24

印 张: 3.5 字数: 15 千字 彩图: 60 幅

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 7 月第 2 次印刷

印 数: 5001-8000 册

ISBN7-80689-023-8/TS·20

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

高血压是一种临床常见的以体循环动脉血压升高为主的综合症，可引起血管、脑、心、肾等器官的病变。正常人的动脉血压在不同的生理情况下有一定的波动幅度，焦虑、紧张、应激、体力活动时都可升高；此外，收缩压又随年龄而增高，因此高血压与正常血压之间的界线常不易截然划分。世界卫生组织(1978年)建议使用的高血压诊断标准为：①成人正常血压，收缩压 $\leq 18.6\text{kPa}$ ，舒张压 $\leq 12\text{kPa}$ ；②成人高血压，收缩压 $\geq 21.3\text{kPa}$ 及/或舒张压 $\geq 12.6\text{kPa}$ ；③临界高血压，指血压值在上述二者之间。在绝大多数患者中，高血压病因不明，称之为原发性高血压。在约5%患者中，血压升高是某些疾病的一种表现，称为继发性高血压，继发性高血压在原发病治愈后，血压即可恢复正常。

高血压病除动脉血压增高的体征外，常有头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸、胸闷、失眠、乏力等症状，据此，中医学将其归属于“眩晕”、“头痛”诸病证中。常见的类型有：肝阳上亢型、风痰上逆型、气虚湿阻型、肾阴亏损型、肝肾阴虚型、肾阳虚损型、阴阳两虚型等。

对于高血压病，除了降压药物治疗外，饮食疗法也是重要的防治措施之一。该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、特点等，进行科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，图文并茂，照方制作，可收到较好疗效。

这里特别指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的再使用。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

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

2002年10月

于成都同仁堂药膳酒楼

目 录

前言..... 3

第一章 肝阳上亢型药膳

天麻蒸乳鸽..... 7

牡蛎鲫鱼汤..... 8

玉米须炖龟..... 9

九月鸡片..... 10

菊花饮..... 11

桑菊饮..... 12

枸杞桑菊饮..... 13

第二章 风痰上逆型药膳

天麻蒸猪脑..... 15

大蒜姜汁拌菠菜..... 16

银耳炒菠菜..... 17

大蒜菠菜拌海蜇..... 18

养颜汤..... 19

茯苓杏仁炸金蝉..... 20

山楂雪蛤炖鲍鱼..... 21

淮杞山楂煲田螺..... 22

第三章 气虚湿阻型药膳

茯苓糕..... 24

茯苓黄芪粥..... 26

苡仁党参粥..... 27

苡仁饭..... 28

党参苡仁猪爪汤..... 29

扇贝须汤..... 30

参须金龟汤..... 31

草决明党参蒸鳗鱼..... 32

第四章 肾阴亏损型药膳

玉米粒烧带子..... 35

麦冬海带煲乌鸡..... 36

麦冬菊花烧淡菜..... 37

首乌炒肝腰..... 38

枸杞猪肾粥..... 39

杞子核桃炒羊腰..... 40

淮山炸鱿鱼圈..... 41

马蹄烧茄瓜..... 42

第五章 肝肾阴虚型药膳

淮山炖白鹅	44
桑椹枸杞猪肝粥	45
竹笋虾仁扒豆腐	46
淮山竹笋炒豆芽	47
大蒜海参粥	48
白菜马蹄汁	49
苹果柿子汁	50
核桃栗子羹	51

第六章 阳虚型药膳

生姜附片羊肉汤	53
海马鸡	54
韭黄炒虾仁	55
虫草蒸白鹅	56
山楂虫草鸽肉汤	57
韭黄炒小龙虾	58
糖醋白菜	59
醋拌鱿鱼	60

第七章 阴阳两虚型药膳

仙茅煮猪腰	62
仙灵脾滑鸡丁	63
附片烧乌鸡	64
菟丝煮水鱼	65
西芹煲淡菜	66
沙苑煮鱿鱼	67
锁阳炒虾仁	68

第八章 高血压常用药膳

首乌粥	70
黑米党参山楂粥	71
菠菜芹菜粥	72
菊花核桃粥	73
蕃茄山药粥	74
红枣海参淡菜粥	75

附：药膳常用药物

第一章

肝阳上亢型

药膳

◆高血压肝阳上亢型常见头痛、眩晕、面红、目赤、口苦、烦躁、便秘、尿赤、舌红、苔黄、脉弦滑数等。多由情志忧郁惊怒，肝气不舒，气机上逆所致，可见于高血压Ⅰ、Ⅱ期，体质尚壮实的患者。

常用的药膳药物有：天麻、牡蛎、石决明、珍珠母、菊花、牛膝、白蒺藜、白芍、豨莶草、地龙等，能制作药膳的食物有：大米、麦粉、禽蛋、猪肉、鱼类、黄豆、豆腐、蔬菜、龟肉、燕窝、鱼翅、鲍鱼等。



■ 配 方 ■

天麻·····	12 克
乳鸽·····	1 只
绍酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	5 克
酱油·····	10 克
鸡汤·····	300 毫升

制作:

- ① 把天麻用淘米水浸泡3小时，切片；乳鸽宰杀后，除去毛、内脏及爪；姜切片，葱切花。
- ② 把酱油、绍酒、盐抹在乳鸽上，将乳鸽放入蒸杯内，加入鸡汤，放入姜、葱和天麻片。
- ③ 将蒸杯置蒸笼内，用武火大气蒸约1小时即成。

功效：平肝熄风，定惊潜阳。用于高血压肝阳上亢型患者食用。方中的天麻，能改善大脑皮层的功能状态，明显降低外周血管和冠状血管阻力。

食法：每日1次，每次吃半只乳鸽，喝汤吃天麻。

天麻蒸乳鸽



牡蛎鲫鱼汤

■ 配 方 ■

牡蛎粉·····	12 克
鲫鱼·····	200 克
豆腐·····	200 克
绍酒·····	10 克
姜·····	5 克
葱·····	5 克
鸡汤·····	500 毫升
酱油·····	10 克
青菜叶·····	100 克
盐·····	5 克

制作:

① 把鲫鱼去鳞、腮、内脏，洗净；豆腐切 4 厘米长、3 厘米宽的块；姜切片，葱切花；青菜叶洗净。

② 把酱油、盐、绍酒抹在鲫鱼身上，将鲫鱼放入炖锅内，加入鸡汤，放入姜、葱和牡蛎粉，烧沸，加入豆腐，用文火煮 30 分钟后，下入青菜叶即成。

功效：平肝潜阳，降压止痛。高血压肝阳上亢型患者食用。

食法：每日 1 次，佐餐食用。吃鱼、豆腐、青菜叶，喝汤。

玉米须炖龟

配 方

玉米须·····	50 克
龟·····	1 只 (200 克)
姜·····	5 克
葱·····	10 克
盐·····	5 克
绍酒·····	10 克

制作:

① 将龟宰杀后，去头、爪和内脏；玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧口。

② 将龟、药袋放入炖锅内，加入姜、葱、盐、绍酒、清水 1000 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮至熟即成。

功效：养阴潜阳，平肝降压。高血压肝阳上亢型患者食用。

食法：每日 1 次，每次吃龟肉 50 克，喝汤。





九月鸡片

■ 配 方 ■

鲜菊花·····	30 克
鸡脯肉·····	300 克
鸡蛋·····	3 个
鸡汤·····	200 毫升
盐·····	5 克
白糖·····	5 克
绍酒·····	10 克
胡椒粉·····	2 克
芝麻油·····	3 克
葱·····	10 克
姜·····	5 克
水豆粉(芡粉)·····	30 克
干豆粉(芡粉)·····	20 克
素油·····	1000 克(实耗 60 克)

制作:

- ① 将鸡脯肉切薄片；菊花用清水轻轻洗净，用冷水漂净；姜切片，葱切段。
- ② 将鸡片放入碗内，打入蛋清，加盐、绍酒、胡椒粉、干豆粉、调匀上浆。另用小碗加入盐、白糖、鸡汤、胡椒粉、水豆粉、芝麻油调成芡汁。
- ③ 将炒锅烧热，放入素油，烧六成热时，放入鸡片，滑透后用漏勺捞起，留油 50 克，烧至油六成热时，下葱、姜爆香，再将鸡片回锅，烹入绍酒，把调好的芡汁搅匀倒入锅内，先翻炒几下，接着把菊花瓣倒入锅内，翻炒均匀即成。

功效： 补养五脏，祛风明目，降压止痛。高血压肝阳上亢型患者食用。方中的菊花能扩张外周血管，调节血管运动中枢，对抗肾上腺素，扩张冠状动脉。

食法： 每日 1 次，每次食鸡肉 50 克，吃菊花。

菊花饮



■ 配 方 ■

菊花……………9 克
白糖……………20 克

制作:

- ① 将菊花洗净，去蒂，除去杂质。
- ② 将菊花放入大杯内，加入白糖，倒入沸水 250 毫升，泡 5 分钟即成。

功效: 疏风，清热，平肝，明目。高血压肝阳上亢型患者饮用。

食法: 代茶饮用。

桑菊饮



■ 配 方 ■

桑叶·····	6 克
菊花·····	6 克
白糖·····	20 克

制作:

- ① 将桑叶、菊花去杂质，洗净。
- ② 将桑叶、菊花放入大杯内，加入白糖，冲入沸水 250 毫升，浸泡 5 分钟即成。

功效: 疏风清热，清肝明目，降血压。高血压肝阳上亢型患者饮用。

食法: 代茶饮用。

枸杞桑菊饮

■ 配 方 ■

枸杞子·····	9 克
决明子·····	6 克
桑叶·····	9 克
菊花·····	9 克
白糖·····	30 克

制作:

① 将枸杞子、桑叶、菊花、决明子去杂质洗净，放入炖杯内，加水 300 毫升。

② 把炖杯置中火上烧沸，用文火煎煮 15 分钟，滗出汁液；另加水 200 毫升，再煮 10 分钟。合并两次煎液，加入白糖拌匀，再烧沸即成。

功效：疏风清热，平肝明目，降血压。高血压肝阳上亢型患者饮用。

食法：代茶饮用。



第二章

风痰上逆型 药膳

◆高血压风痰上逆型常见头痛、眩晕、一侧肢体或颜面麻木、不遂、筋惕肉闰、视物模糊、语言不利、失眠、舌红、苔黄浊、脉滑等。多由肝阳化风，挟痰上扰所致。可见于高血压Ⅱ、Ⅲ期和急进型高血压。

常用的药膳药物有：天麻、钩藤、牛膝、蜈蚣、全蝎、珍珠母、石决明、陈胆星、制半夏、代赭石、旋覆花、全瓜蒌等。能制作药膳的食物有：海带、墨鱼、龟、鳖鱼、鲍鱼、鱼翅、燕窝、梨、苦瓜、冬瓜、芹菜、花菜、茄子、豇豆、洋葱、大蒜、黄豆芽、马兰头、荠菜、马蹄、白胡椒、黑木耳、白木耳、糯米等。



天麻蒸猪脑

■ 配 方 ■

天麻·····	10 克
猪脑·····	2 只
姜·····	5 克
大蒜·····	10 克
葱·····	5 克
盐·····	5 克
绍酒·····	5 克
鸡汤·····	200 毫升

制作:

- ① 把天麻打成细粉,猪脑去红腺及膜,洗净;姜、蒜洗净,姜切片,葱切花。
- ② 把猪脑放在蒸盆内,加入绍酒、天麻粉、盐、姜、葱、蒜和鸡汤。
- ③ 把盛有猪脑的蒸盆置蒸笼内,用武火大气蒸 35 分钟即成。

功效: 平肝熄风,降低血压。高血压风痰上逆型患者食用。

食法: 每日 1 次,每次食猪脑 1 只。