

1080种 精品药膳 疗效挺好的，味道也不错

健康之煮

郑州市  
健康教育所  
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计

神奇药膳精品丛书

高脂血症

药膳  
60种

精品

主编 彭铭泉  
执行主编 彭年东



郑州大学出版社

主 编 彭铭泉  
执行主编 彭年东  
副 主 编 马红英  
陈 燕  
李四平  
黄 英

编 委

彭铭泉 彭年东 马红英  
陈 燕 李四平 黄 英  
彭溱懿 张素华 彭 红  
彭 斌 彭 莉 郑晓姝  
侯 坤 陈亚丁 侯雨灵  
王素明

菜品制作

蒋 勇 李贝蓓 张 岚  
马 军 刘映军 胡世超  
胡世毅

健康之煮  
神奇药膳精品丛书

高脂血症

精品

药膳  
60种

郑州大学出版社

## 内容提要

本书是中国现代药膳学的开拓者彭铭泉和其传承人彭年东的心血之作,在介绍了高脂血症的成因、预防方法的基础上,以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关高脂血症药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓是高脂血症病友养生和康复的好帮手。

## 图书在版编目(CIP)数据

高脂血症精品药膳 60 种 / 彭铭泉主编. — 郑州:  
郑州大学出版社, 2011.4  
(健康之煮·神奇药膳精品丛书)  
ISBN 978-7-5645-0324-6

I. ①高… II. ①彭… III. ①高血脂病—食物疗法—  
食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235147 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371-66966070

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/32

印张: 2.25

字数: 71 千字

版次: 2011 年 4 月第 1 版

印次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-0324-6

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

## 主编简介

彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化指挥工程学院本科毕业，中医药膳教授，中国现代药膳学的开拓者。自1980年开始从事中国药膳科研工作，在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版300余部药膳专著。代表作有：《中国药膳大典》，该书为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》（获四川省重大科技成果奖）；《中国药膳大全》（1987年获四川省优秀科普作品一等奖）；《大众药膳》（1984年，分别荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖）。此外，还有日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992年）、2010年出版的《中华药膳纲目》等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎，被誉为“药膳学泰斗”。广东经济出版社在出版彭铭泉教授著《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为中国现代药膳鼻祖，并精心打磨出“一书治一病”的特色书。他创新药膳配方，经过无数检验，卓有成效。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，并于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅。他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期三个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。2005年，应德国希里玛医院胡瑞德先生邀请赴德国、法国、比利时、卢森堡、荷兰、奥地利等国，进行药膳讲学活动。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家共200余位崇拜中国药膳的人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产广为传播。

现在彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

联系电话：13693493053

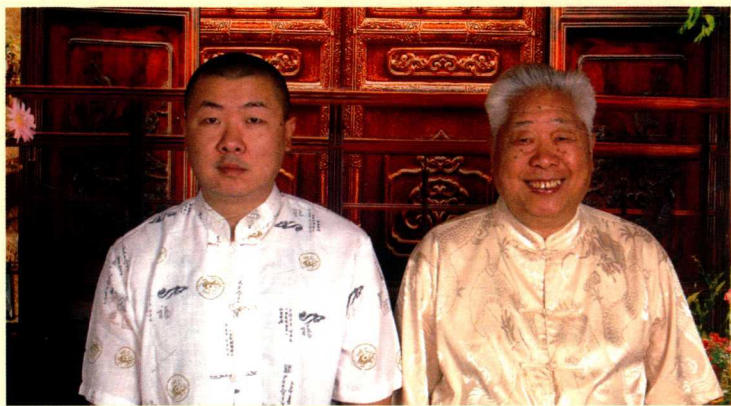
Email: yzbdq1ms@sohu.com 23897807@qq.com

## 执行主编简介

彭年东，男，汉族，1971年出生于成都市。四川成都大学毕业，中医药膳配药师、烹调师、炮制师。和父亲彭铭泉先生合作出版多部药膳专著，担任《中国药膳大典》（1999年）的副主编，该书为国家“八五”重点图书；担任《中国药膳学》副主编，本书获四川省重大科技成果奖；担任《中国药膳大全》（1987年）副主编，该书获四川省优秀科普作品一等奖；担任《大众药膳》（1984年）副主编，该书荣获西北、西南地区优秀科技图书一等奖。协助父亲完成《中华药膳纲目》、《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、《中国药膳学》、《中老年保健药膳》等著作，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

彭年东先生在和父亲创作药膳书籍的同时，曾协助父亲开办香港一洲保健药膳酒家，担任深圳龙生保健饮料厂销售部部长，担任海口修元阁药膳餐厅总经理，成功开办深圳老成都药膳酒楼和药膳名小吃店。

彭年东先生现在担任成都彭氏药膳研究中心副主任，是彭氏药膳内传第一人。



## 副主编简介

马红英，女，毕业于中山医科大学。现任广州解放军第421医院主任医师。

陈燕，女，第一军医大学硕士毕业。现任广州军区机关门诊部副主任医师。

李四平，1974年出生，本科文凭，湖南汨罗人。岳阳市健之源御膳宫餐饮文化有限公司董事长，市优秀青年企业家。有较强的中药原药品质鉴别能力和丰富的中药饮片炮制经验。经营项目有药膳餐厅、国医馆等。

黄英，女，毕业于河南医科大学，主治医师。

# 前言

在漫长的社会进程中，我们的祖先逐渐认识到运用天然食物、药物能够疗伤健体、防治疾病，这对人类的繁衍生息起到了重要作用。

随着生产力的发展，烹饪技术逐渐完善，到奴隶社会出现了羹和汤，后来又制造出了药用酒。据屈原《天问》记载：“彭铿斟雉，帝何飧。”我们的祖先彭祖，用野鸡汤，治愈了帝尧的病，距今已有数千年历史。周代已有最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著《黄帝内经》，该著作载有相当数量的食疗方剂，奠定了食疗药膳的理论基础；汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，《养老奉亲书》则详细记述了老人饮食保健与治疗，是现存最早的老年病康复学专著；唐代是我国食疗学发展的重要阶段，孙思邈的《备急千金要方》中专辟有“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、食药相结合的理论；元代忽思慧所著的《饮膳正要》是一部较全面、完整的营养学专著，对后世的食疗保健理论及制作技术都产生了深远的指导作用；明清时期，饮食保健著作大量涌现，论述也较前人丰富、全面，李时珍的《本草纲目》记载了200多种药用食物，详细论述了其性味、功效，是中药专著中的里程碑。

传统医学认为“药食同源”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效，包括“气”、“味”、“升降浮沉”、“归经”、“补泻”等。在中医基础理论指导下，气味合而食之。其补益作用有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等20余项；治疗作用分别有解表、清热、化痰、行气、活血、化淤、消食等20余项。1980年10月1日，笔者继承祖先——彭祖食疗文化，创办了成都同仁堂药膳酒楼，使药膳食疗商品化，受到国内外好评。

近几年来，随着人们生活水平提高、社会竞争加剧等因素，大量人群呈现亚健康状态，罹患“富贵病”，诸如“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

.....

据此，我们编写这套“健康之煮·神奇药膳精品丛书”，旨在为大众健康服务。该套丛书包括：《心脑血管病精品药膳 60 种》、《高血压病精品药膳 60 种》、《高脂血症精品药膳 60 种》、《糖尿病精品药膳 60 种》、《前列腺炎精品药膳 60 种》、《更年期精品药膳 60 种》、《骨质疏松症精品药膳 60 种》、《失眠症精品药膳 60 种》、《肝脏病精品药膳 60 种》、《肺脏病精品药膳 60 种》、《胃肠病精品药膳 60 种》、《痛风病精品药膳 60 种》、《皮肤病精品药膳 60 种》、《益智健脑精品药膳 60 种》、《术后康复精品药膳 60 种》、《产妇精品药膳 60 种》、《补肾壮阳精品药膳 60 种》、《抗衰老精品药膳 60 种》。

本丛书图文并茂，一菜一图，一看就会，令人赏心悦目，其中讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材又是大众化药物，在各地中药店均可轻易买到。读者阅后即可轻松做出可口的药膳来，实用性极强。

成都著名书法家李国钦先生题写了丛书名，在此表示衷心地感谢；该书的出版还要感谢成都彭氏药膳研究中心全体同仁的大力支持，这里一并表示感谢！

敬请注意：凡国家保护的动物、植物，应坚决保护，不得随意取食；此外，由于各人体质不同，病情各异，请酌情选用药膳，如有不适，应立即停止食用，以确保食用安全。

我们希望，本丛书能成为广大药膳爱好者的益友，并为烹调爱好者收藏。

彭铭泉 彭年东

2010年8月28日于成都彭氏药膳研究中心

# CNTENTS

## 目 录

### 概述

### 高血脂症精品药膳

|                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 1. 银杏炒莲白 .....   | 3  | 17. 茯神绿豆粥 .....  | 19 |
| 2. 天冬炒丝瓜 .....   | 4  | 18. 茯苓枣栗粥 .....  | 20 |
| 3. 红参蘑芋鸡 .....   | 5  | 19. 泽泻大米粥 .....  | 21 |
| 4. 红枣蒸鸭 .....    | 6  | 20. 内金芝麻饼 .....  | 22 |
| 5. 虫草蒸乳鸽 .....   | 7  | 21. 山药玉米饼 .....  | 23 |
| 6. 枸杞洋葱炒肉丝 ..... | 8  | 22. 芝麻山药饼 .....  | 24 |
| 7. 枸杞炒仔兔 .....   | 9  | 23. 白扁豆花抄手 ..... | 25 |
| 8. 百合炒苦瓜 .....   | 10 | 24. 枣泥桃仁酥 .....  | 26 |
| 9. 菊花肉片 .....    | 11 | 25. 降脂汤圆 .....   | 27 |
| 10. 玫瑰粥 .....    | 12 | 26. 豆芽鸡肉汤饺 ..... | 28 |
| 11. 决明菊花粥 .....  | 13 | 27. 绿豆酥 .....    | 29 |
| 12. 南瓜粥 .....    | 14 | 28. 薏米饼 .....    | 30 |
| 13. 首乌大枣粥 .....  | 15 | 29. 党参玉米糊 .....  | 31 |
| 14. 山楂黄精粥 .....  | 16 | 30. 三汁鲜蜜饮 .....  | 32 |
| 15. 丹参山楂粥 .....  | 17 | 31. 菊花决明饮 .....  | 33 |
| 16. 茯苓薏米粥 .....  | 18 | 32. 百合雪梨饮 .....  | 34 |
|                  |    | 33. 柚皮百合饮 .....  | 35 |
|                  |    | 34. 薏米百合饮 .....  | 36 |

# CONTENTS

|                 |    |                  |    |
|-----------------|----|------------------|----|
| 35.扁豆山药饮 .....  | 37 | 52.玉竹冬瓜煲 .....   | 54 |
| 36.决明西瓜饮 .....  | 38 | 53.沙参红杞篙笋煲 ..... | 55 |
| 37.丹参茶 .....    | 39 | 54.银耳枸杞羊肚煲 ..... | 56 |
| 38.陈皮生姜茶 .....  | 40 | 55.荷叶鱼丸煲 .....   | 58 |
| 39.香蕉蜂蜜茶 .....  | 41 | 56.麦冬芦笋煲 .....   | 60 |
| 40.三七炖母鸡 .....  | 42 | 57.扁豆腐竹煲 .....   | 61 |
| 41.旱莲炖乌鸡 .....  | 43 | 58.山药猴头鸡煲 .....  | 62 |
| 42.冬瓜水鸭汤 .....  | 44 | 59.赤豆仔鸭煲 .....   | 63 |
| 43.二冬炖乳鸽 .....  | 45 | 60.薏米赤豆鹌鹑煲 ..... | 64 |
| 44.冬瓜瘦肉汤 .....  | 46 |                  |    |
| 45.红枣羊骨汤 .....  | 47 |                  |    |
| 46.三七鲫鱼汤 .....  | 48 |                  |    |
| 47.核桃炖龟肉 .....  | 49 |                  |    |
| 48.银耳山楂羹 .....  | 50 |                  |    |
| 49.荷叶糯米排骨 ..... | 51 |                  |    |
| 50.龙眼童子鸡煲 ..... | 52 |                  |    |
| 51.虫草金龟煲 .....  | 53 |                  |    |



# 概述

近年来，我国随着经济的迅速发展，人们的生活水平不断提高，生活方式与饮食结构也在发生变化。随之而来的是人群中检查出来的高脂血症发病率明显上升。从发病年龄上看，过去以中老年为主，现在也开始向青少年甚至儿童中蔓延。究其主要原因，是由于营养过剩，食物搭配不合理，大量饮酒，以及不爱运动，吸收大于支出，造成热量过剩，导致脂肪在人体内堆积，故罹患了高脂血症这种疾病。高脂血症是过去的惯称，现多称为血脂异常，经研究证实，由于高密度脂蛋白降低也是一种脂代谢紊乱，其降低对心脑血管疾病发生发展的风险并不亚于其他脂蛋白的升高。故把高脂血症称为血脂异常更能表达其意思。

预防血脂异常，其一，调整饮食结构，防止过多地摄入脂肪和糖类；其二，必须戒烟；其三，少饮酒；其四，加强锻炼身体，增强抵抗力；其五，定期做血脂检查；其六，一经发现血脂异常，则及时进行治疗，并用药膳进行调理。

综上所述，血脂异常（高脂血症）原因都是由于摄入脂肪过剩，大量饮酒吸烟，身体缺乏锻炼。因此，我们平时注意在生活上克服其弊端，就可避免血脂异常的发生。若已经发病了，我们要及时加以治疗，同时用药膳调理，也会恢复健康。

本书所提供的药膳方剂，既有古方，也有创新；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，可以收到较好疗效。



# 高脂血症精品药膳

1.

## 银杏炒莲白

### 配 方

银杏 30 克，莲花白菜 250 克，料酒 10 毫升，精盐 2 克，味精 3 克，姜 5 克，葱 10 克，花生油 35 毫升。

### 制 作

- (1) 将银杏去外壳，用清水浸泡一夜，去皮，煮熟；莲花白菜洗净，切成菱形片；姜洗净，去皮，切片；葱洗净，切段。
- (2) 将炒锅置武火上烧热，加入花生油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入莲花白菜、银杏、料酒、精盐、味精炒熟，即可食用。

### 功 效

敛肺气，降血脂，减肥，清热。

### 适应证

适于肥胖症、高脂血症患者食用。



## 天冬炒丝瓜

20

### 配 方

天冬 20 克，丝瓜 250 克，料酒 10 毫升，精盐 2 克，味精 3 克，姜 5 克，葱 10 克，花生油 35 毫升，芝麻油 3 毫升，水芡粉 10 克。

### 制 作

- (1) 将天冬用清水浸泡一夜，切片；丝瓜去皮、洗净，切成圆片；姜洗净，去皮，切片；葱洗净，切段。
- (2) 将炒锅置武火上烧热，加入花生油，烧至油温六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入天冬、丝瓜炒熟，调入料酒、精盐、味精，勾入水芡粉，滴入芝麻油，即可食用。

### 功 效

清热利水，滋阴减肥，降低血脂。

### 适应证

适于肥胖症、高脂血症患者食用。



**配 方**

红参 10 克，水魔芋 200 克，母鸡 1 只，花生油 25 毫升，葱段 15 克，姜片 10 克，酱油 20 毫升，精盐 5 克，胡椒粉 2 克，味精 2 克，高汤 500 毫升，料酒 15 毫升。

**制 作**

- (1) 将母鸡宰杀去毛桩、内脏，斩去鸡爪不用，剁成 3 厘米见方的块，用精盐、料酒将鸡腌制 30 分；红参浸润切片；水魔芋切条，放盐沸水中煮 2 分，使之紧缩后捞起，沥干水分。以上均摆入钵内，放入葱段、姜片，上笼蒸 2 小时，至熟烂。
- (2) 将炒锅置武火上，加入花生油烧热后，下入姜片、鸡块，翻炒至鸡油溢出后，放入酱油上色，加入高汤、料酒、精盐、葱段、水魔芋，将汤烧沸后，加入胡椒粉、味精调味，待汤汁浓稠时即成。

**功 效**

温中补气，降血脂，减肥。

**适应证**

适于虚劳衰弱、消渴、肥胖、血脂高、水肿、小便频数等病症。



## 红枣蒸鸭

4.

### 配 方

大枣 50 克，白鸭 1 只，精盐 15 克，味精 3 克，姜 15 克，葱 15 克，料酒 15 毫升，胡椒粉 2 克，高汤 500 毫升。

### 制 作

- (1) 将大枣洗净；白鸭宰杀后，去毛桩、内脏洗净；姜切片，葱切段。
- (2) 将白鸭、大枣放入瓷盆内，放入精盐、味精、胡椒粉、料酒，加入姜、葱，倒入高汤，上笼蒸 2 小时，即可食用。

### 功 效

降血脂，补气血，健脾，减肥。

### 适应证

适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、肥胖等症。



**配 方**

冬虫夏草 3 克，乳鸽 1 只，精盐 2 克，姜 15 克，葱 15 克，味精 2 克，料酒 10 毫升，黄酒 10 毫升，胡椒粉 2 克，高汤 500 毫升。

**制 作**

- (1) 将乳鸽宰杀后，去毛、内脏、爪，在沸水中氽透，取出沥干水分；冬虫夏草择洗净后，放入黄酒内浸泡 30 分，姜、葱洗净，姜切片，葱切丝。
- (2) 将冬虫夏草、葱、姜、料酒、乳鸽放入蒸碗中，加高汤，封口，上笼蒸 50 分后，取出加入精盐、味精、胡椒粉调味后即可食用。

**功 效**

补益虚损，降血脂，消肥胖。

**适应证**

适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、肥胖等症。



## 枸杞洋葱炒肉丝

6.

### 配 方

洋葱 150 克，瘦猪肉 50 克，枸杞子 10 克，味精 3 克，花生油 35 毫升，  
精盐 3 克，水茺粉 5 克，胡椒粉 2 克，料酒 10 毫升。

### 制 作

- (1) 将猪肉及洋葱分别洗净后切丝，猪肉丝放入碗中，加入水茺粉、精盐、味精、胡椒粉、料酒腌制 30 分；枸杞子用清水浸泡 30 分。
- (2) 将锅置于武火上，倒入花生油，烧至油温八成热后，放入猪肉丝翻炒，再将洋葱丝、枸杞子下锅与肉丝同炒片刻，再加入精盐、水茺粉、味精、胡椒粉翻炒均匀起锅装盘即可食用。

### 功 效

减肥，降低血脂。

### 适应证

适于高血压、肥胖症、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良、术后恢复期等患者食用。

