

1080种 精品药膳 疗效挺好的，味道也不错

健康之煮

神奇药膳精品丛书

高血压病

精品

药膳
60种

郑州市
健康教育所
倾情奉献

打造药膳“国标”，献上锦囊妙计

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

高血压

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,在介绍了高血压病的成因、高血压病患者的宜忌食物、高血压病药膳的组成原则和烹饪方法的基础上,以彩照和文字一一对应的形式介绍了 60 种有关高血压病精品药膳的配方、制作、功效和适应证。本书可谓是高血压病病友养生和康复的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病精品药膳 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 978-7-5645-0325-3

I. ①高… II. ①彭… III. ①高血压—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 235144 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 978-7-5645-0325-3

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，郑州市健康教育所王北一所长对此丛书的出版给予了大力支持，在此一并表示衷心地感谢；该书的出版还要感谢成都彭氏药膳研究中心全体同仁的通力合作。

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

目 录

概述

1. 高血压病的原因..... 1
2. 高血压病的食物宜忌 2
3. 高血压病的“四因”施膳... 2
4. 高血压病药膳的组成原则... 3
5. 高血压病药膳的烹饪方法... 4

高血压病精品药膳

1. 天麻菊花粥 5
2. 山楂银耳粥 6
3. 芹菜山楂粥 7
4. 茯苓黄芪粥 8
5. 童参山楂粥 9
6. 沙参莲子粥 10
7. 银耳莲子枸杞粥..... 11
8. 大蒜海参粥 12
9. 杜仲大米粥 13
10. 首乌大米粥 14
11. 健脾茯苓糕 15
12. 扁豆大枣包 16
13. 首乌发馒头 17
14. 枸杞子煎蛋面 18
15. 菟丝油炸饼 19
16. 三子降脂泥 20
17. 天冬山药泥 21
18. 砂仁鸡肉饺 22
19. 佩兰馄饨 23
20. 黄精元宵 24
21. 龙马童子鸡 25
22. 洋参乌鸡汤 26
23. 党参炖乳鸽 27
24. 香蕉煮鹌蛋 28
25. 仙茅煮猪腰 29
26. 杜仲煮海参 30
27. 鹿茸炖牛肉 31
28. 蕲蛇炖蹄筋 32
29. 天麻炖鲍鱼 33
30. 紫菜虾仁汤 34

CONTENTS

31. 虫草蒸仔鸡	35	49. 蜂蜜芥菜汁	53
32. 附片烧乌鸡	36	50. 仙灵脾鸡煲	54
33. 枸杞子烧仔鹅	37	51. 首乌瘦肉煲	55
34. 天麻蒸乳鸽	38	52. 杜仲兔肉煲	56
35. 香芹炒肉丝	39	53. 牡蛎花枝煲	57
36. 首乌炒肝腰	40	54. 怀杞花螺煲	58
37. 番茄炒牛肉	41	55. 天冬炒生蚝	59
38. 香菇蒸兔肉	42	56. 人参鲍翅煲	60
39. 韭黄炒对虾	43	57. 菊花生地鲤鱼汤	61
40. 银耳炒西兰花	44	58. 冰糖蒸双耳	62
41. 菊花白糖饮	45	59. 天麻淡菜煲	63
42. 枸杞子桑菊饮	46	60. 核桃龟肉汤	64
43. 核桃三物饮	47		
44. 白菜马蹄汁	48		
45. 金银山楂茶	49		
46. 木瓜山楂茶	50		
47. 核桃栗子浆	51		
48. 苹果柿子汁	52		



概述

1. 高血压病的原因

高血压病是一种临床常见的以体循环动脉血压升高为主的综合征，可引起血管、脑、心、肾等器官的病变。血液在血管内流动，对血管壁产生侧压力，用血压计在肱动脉上测得的数值（以毫米汞柱为单位），就是血压。平时说的血压分收缩压和舒张压。收缩压是指心脏在收缩时，血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时，血管壁上的侧压力。因为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、激动、体力活动时都可升高。世界卫生组织建议使用的正常血压标准是：收缩压小于或等于 140 毫米汞柱、舒张压小于或等于 90 毫米汞柱。理想血压为：收缩压小于 120 毫米汞柱、舒张压小于 80 毫米汞柱。诊断高血压时，必须多次测量血压，超过正常值，才能确诊为高血压。

绝大多数高血压病患者病因不明，称为原发性高血压，在约 5% 的患者当中，血压升高是一些疾病的表现，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”诸病症中。常见的证候类型有：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。

高血压病的主要病因如下。

(1) 高血压的发病有较明显的家族集聚性 与无高血压病家族史者比较，双亲一方有高血压病者，其子女的高血压病患病率比前者高 1.5 倍，双亲均有高血压病者则高 2 ~ 3 倍，高血压病患者的亲生子女和收养子女虽然生活环境相同但前者更易患高血压病。

(2) 饮食

1) 盐类 与高血压病最密切相关的是钠 (Na^+)，人群平均血压水平

与食盐摄入量有关,在摄盐较高的人群中,减少每日摄入食盐量可使血压下降。人们每天摄取食盐量最好控制在6克以下。

2) 脂肪酸与氨基酸 降低脂肪摄入总量,增加不饱和脂肪酸的成分,降低饱和脂肪酸比例可使人群平均血压下降。动物实验发现摄入含硫氨基酸的鱼类蛋白质可预防血压升高。

3) 饮酒 长期饮酒者高血压病的患病率升高,而且与饮酒量成正比。可能与饮酒促使肾上腺皮质激素、儿茶酚胺水平升高有关。

(3) 职业和环境 流行病学资料提示,从事须高度集中注意力工作、长期精神紧张、长期受环境噪声及不良视觉刺激者易患高血压病。

(4) 其他 吸烟、肥胖者高血压病患病率高。

2. 高血压病的食物宜忌

(1) 高血压病宜食的食物 芹菜、芥菜、菠菜、花菜、黄花菜、丝瓜、豇豆、四季豆、豆腐、水果类、苹果、枇杷、桃、李、桑葚、荸荠、水产品、鱼类、蛤蚌、淡菜、鲍鱼、鱼翅、水牛肉、瘦猪肉、干果、薯类、青菜、菊花茶等。

(2) 高血压病不宜食用或少量食用的食物 肥腻的猪肉、牛肉、鸡肉、羊肉、白面、黄豆、番瓜、番瓜子、刀豆、樱桃、橘子、荔枝、椰子、大枣、胡桃、杏仁、龙眼肉、猪肚、草鱼、水龟、鱼油、红糖、花红、金橘、杨梅、杨桃、木瓜、猪肝、姜、葱、蒜、胡椒、桂皮、佛手、葡萄酒、油菜、萝卜缨、骡肉、狗肉等。

3. 高血压病的“四因”施膳

药膳治疗高血压病以中医理论为基础,以临床实践为依据。在实施药膳治高血压病时,必须注意因证施膳、因时施膳、因地施膳、因人施膳。

(1) 因证施膳 辨证论治是祖国医学特点之一,是以证为基础的普遍应用的一种诊治方法。高血压病药膳以中医理论作依据,根据患者体质的不同、症状各异,在药膳的施法应用上也应有所区别。这就叫“因证施膳”。比如多数高血压病人属于热证,故药膳应以滋阴泻热的药膳进行调理。少数属于阴阳俱伤导致的高血压病,药膳就要以滋阴补阳的配方进行调理。前者用药膳为决明煲花枝,后者则用虫草蒸白鸽。

(2) 因时施膳 四季气候变化,对人体生理、病理变化均产生一定的影响,

在组方高血压病药膳时必须注意四季对食物的选择，春夏秋冬是自然现象。就气候而论，春天温和，夏天炎热，秋天干燥，冬天寒冷。人体所需的营养，也必须适应自然界的这一规律，去选择食物和药物，如果选择食用的食物和药物不当，人体阴阳就会不平衡，就会生病。例如，夏天天气炎热，人体喜凉，若食用鹿肉、狗肉就会出现热症。反之，冬天天气寒冷，人体喜热，如果多食性凉的食物，如甲鱼肉、牡蛎肉就会出现寒症。所以对食物的选择应注意它的性味，合理食用。唐代名医孙思邈认为，根据不同季节服用不同的药物。他指出春季宜服小续命汤，夏季宜服肾蛎汤，秋季宜服黄芪汤，冬季宜服保健药酒。

(3) 因地施膳 不同的地区，由于气候条件及生活习惯不同，人的生理活动和病变特点也不尽相同。所以用药亦应有差异。我国北方寒冷，南方炎热，生活习惯各异。北方人喜食咸味，盐摄入太多，易患高血压病；南方人喜食甜味，易患糖尿病。北方干燥，南方炎热，因此北方人可多食山楂银耳粥，南方人应多食山药芹菜粥。

(4) 因人施膳 由于人的体质有强弱之殊、男女老少之异，故在组方施膳时，也就不尽相同。如老人体弱，属虚损内伤，阴损及阳，阴阳俱伤，怕冷畏寒，腰膝酸软，神昏肢麻。药膳用天麻蒸乳鸽调理。青少年多属热证高血压病，所用药膳应以滋阴泻热为主，如柿子决明茶等。

上述施膳的四个因素，是密切联系不可分割的。“辨证施膳”主要辨证候，而因地、因时、因人施膳，强调既要看到人的体质、性别、年龄的不同，又要注意地理和气候差异，把人体和自然环境、地理气候结合起来，进行全面分析、组方施膳。

4. 高血压病药膳的组成原则

药膳配药要针对高血压病不同的诱发症状来进行配膳。如有的人是因为饮食上的不注意，造成血脂含量过高，导致血管内壁压力增高的患者，就应该采用如山楂银耳粥这类的药膳，取山楂降压、银耳软化血管、大米生津的功效，一起配伍煮成的药膳粥品，可增强治疗高血压病的作用。有的人是因为年老体衰，内分泌出现紊乱引发的高血压病，就应该采用补益的降压药膳，如桑葚枸杞子猪肝粥，此方桑葚补肾、滋阴，枸杞子补肾明目，猪肝补益，

大米生津止渴、除烦，一起搭配所制粥品，对治疗老年性高血压病大有裨益。有的人因为工作紧张，造成高血压病，就需要用缓解压力、舒张血管的药膳来调理，例如灵芝全蝎粥，采用灵芝宁心安神、降低血压，全蝎舒经活络，大米滋润补益，对因压力过大造成的高血压病的人群效果就很好。

5. 高血压病药膳的烹饪方法

高血压药膳烹调是一种以缓解、治疗高血压病为目的的、将药物和食物合理配合制作而成的美味食品。因此，它不光是具有色、香、味、形的食品，而且还要具有其独特的治疗效用，这样的食物和药物的搭配，才具有“食借药力，药助食威”的特点。

高血压病药膳的制作方法多样，有炖、蒸、烧、粥等方法。高血压病药膳不宜采用的烹调方法有卤、煨、烧烤、制酒等。

(1) 炖 炖法，如参须金龟汤的制作方法，先将金龟宰杀后，去内脏、头、尾，在沸水锅内焯去血污和腥膻味，然后放入炖锅内，再将所用人参、玉米须用纱布包好，用清水浸漂几分后放入锅内，再加入生姜、葱、胡椒及清水适量，先用武火煮沸，再改用文火炖2小时，所制药膳特点是汤汁浓郁，肉质软烂，该法适合老年高血压病患者。

(2) 蒸 蒸法，如楂枣蒸鲫鱼的制作方法，将山楂浸润后切片，红枣洗净，去核，再将鲫鱼宰杀后，去鳞片和内脏，置于蒸盘内，加好调味品，加入山楂和红枣，上笼蒸7分，所制菜品形状完整，口感滑嫩，该法对因工作压力紧张造成的高血压者效果较为理想。

(3) 烧 烧法，如麦菊烧花螺的制作方法，先将花螺洗净后，经过沸水略煮后，将螺肉取出，在油锅内略炒后，加入麦冬、菊花和高汤，用武火烧开，再用文火烧10分，烧至汤汁稠浓，本法所制药膳特点汁稠味鲜。

(4) 粥 药粥的制作方法简单，如芹菜瘦肉粥的制作方法，将瘦肉切丝，芹菜洗净切段，大米洗净，同放入电饭煲中，加入清水适量，如常煲粥即可食用。

高血压病精品药膳

1.

天麻菊花粥

配 方

天麻 10 克，菊花 6 克，大米 100 克，茯苓 10 克，川芎 10 克，白糖 15 克，二泔水适量。

制 作

- (1) 将天麻、茯苓、川芎用二泔水（第二次淘米水）适量，浸泡两昼夜，捞出，用米饭蒸 40 分备用（川芎、茯苓不用）。
- (2) 将菊花去杂质，洗净；大米淘洗干净。
- (3) 将大米、菊花、天麻同放锅内，加入清水 800 毫升，置武火上烧沸，转用文火煮 55 分，加入白糖搅匀即成。

功 效

平肝熄风，定惊潜阳。

适应证

适宜高血压病患者食用。



山楂银耳粥

2.

配 方

山楂 10 克，银耳 10 克，大米 100 克，红糖 10 克。

制 作

- (1) 将山楂洗净，切片；银耳发透去蒂根，撕成瓣状；大米淘洗干净。
- (2) 把大米、山楂、银耳、红糖同放锅内，加入清水 800 毫升，如常规煲粥即可。

功 效

滋阴润肺，降低血压。

适应证

适宜高血压病患者食用。



芹菜山楂粥

配 方

芹菜 100 克，山楂 20 克，大米 100 克，红糖 10 克。

制 作

- (1) 将芹菜洗净，切颗粒；山楂洗净，切片；大米淘洗干净。
- (2) 把大米放入锅内，加入清水 500 毫升、山楂，置武火烧沸，转用文火煮 40 分，下入芹菜、红糖，再煮 10 分，即成。

功 效

生津止渴，降低血压。

适应证

适宜高血压病患者食用。



茯苓黄芪粥

4. ①

配 方

茯苓 30 克，黄芪 30 克，大米 200 克。

制 作

- (1) 把茯苓切成小块；黄芪洗净，切片；大米淘洗干净。
- (2) 把大米放锅内，加入清水 800 毫升，放入黄芪片、茯苓，将锅置武火上烧沸，改用文火煮 45 分即成。

功 效

补气除湿，降低血压。

适应证

适宜高血压病患者食用。

