

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳

高脂血症药膳

配方 牛鞭一〇〇克 狗鞭四〇克 仔公鸡一只
 茵陈蒿 二〇克 肉苁蓉二〇克 枸杞子二〇
 菟丝子一〇克 巴戟一〇克 淫羊藿一〇克
 姜一〇克 葱一〇克 料酒一〇克 盐四克 味

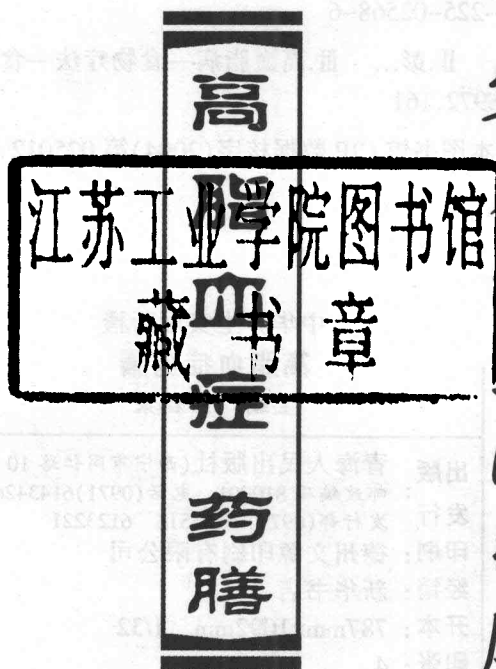
精四克 胡椒粉四克 鸡油四克
 功效 暖肾壮阳 填精补髓 抗衰老延年
 适用于 肾阳虚 阳痿不举 举而不坚
 神经衰弱 失眠等症



青海人民出版社

中国彭氏药膳研究所推荐图书

中华养生实用药膳



青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高脂血症药膳/彭铭泉编著. — 西宁: 青海人民出版社, 2004.5

(中华养生实用药膳)

ISBN 7-225-02568-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025012 号

中华养生实用药膳

高脂血症药膳

主编 彭铭泉

出版: 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
发行: 邮政编码 810001 电话(0971)6143426(总编室)
发行部(0971) 6143516 6123221
印刷: 德州文源印刷有限公司
经销: 新华书店
开本: 787mm×1092mm 1/32
印张: 4
字数: 80 千字
版次: 2004 年 5 月第 1 版
印次: 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1-3 000
书号: ISBN 7-225-02568-6/R·124
定价: 8.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

谨以此书献给
热爱生活及追求
健康的人们！

中华养生实用药膳

编委成员名单

主 编：彭铭泉
执行主编：彭年东
编 委：彭 红 彭 斌
 彭 莉 郑小姝
 侯 坤 陈亚丁
 侯雨灵 王素明

审 定 意 见

由青海人民出版社出版的《中华养生实用药膳》，经彭氏药膳研究所审定，书中配方、制作、功效及食法均符合药膳研究会的有关标准，具有科学性、实用性、普及性，是一套帮助人们饮食自诊自疗的实用读物。

成都市锦江区彭氏药膳研究所

2004年4月12日



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、药物来疗伤健体、防治疾病的道理。如奴隶社会出现了羹和汤液，后来又制造出了药用酒；周代已经有了最早的专职营养师——食医；战国时代出现了我国第一部医学理论专著——《黄帝内经》，其中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；到了元代，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；到了明清时期，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，详细记载了其性味、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、化瘀、消食等20余项。

近几年来，虽然人们的生活水平在不断提高，但其保健意识滞后、社会竞争加剧等因素，大量人群进入亚健康状态，罹患诸如“富贵病”、“心脑血管疾病”、“肥胖病”的人也越来越多。

为此，由中国著名药膳专家彭铭泉教授主编，中国彭氏药膳研究所运用古今药膳食疗方法组织编写了《中华养生实用药膳》丛书。该丛书首批推出20册：《药膳炮制秘方》、《常见病药膳》、《便秘病药膳》、《养心安神药膳》、《更年期综合征药膳》、《高血压药膳》、《滋阴养颜药膳》、《肾脏病药膳》、《补肾壮阳药膳》、《心脏病药膳》、《妇女病药膳》、《肝脏病药膳》、《婴幼儿药膳》、《胃肠病药膳》、《高脂血症药膳》、《美容瘦身药膳》、《中老年人养生药膳》、《肥胖症药膳》、《糖尿病药膳》、《风湿病药膳》。

书中配方、功效、制作、食法及宜忌均由中国彭氏药膳研究所审定并符合药膳食疗的有关标准，具有科学性、实用性、普及性。其操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂。既可作为百姓生活中食疗保健的参考书，又可作为烹调爱好者及患者、医务工作者的工具书。

这里要特别指出的是，凡属国家重点保护的动、植物不得随意取食。同时由于各人体质不同，病情各异，请在医师指导下选用，如有不适，应立即停止食用。



目 录

药膳面点

- | | |
|------------|------------|
| 荞麦饼 / 1 | 内金山楂饼 / 1 |
| 内金芝麻饼 / 2 | 芝麻山药饼 / 2 |
| 玉米饼 / 3 | 山药玉米饼 / 3 |
| 党参枣米饭 / 4 | 山楂面饼 / 4 |
| 淮山豆沙糕 / 5 | 降脂汤圆 / 6 |
| 健脾糕 / 6 | 莲米糕 / 7 |
| 九仙糕 / 7 | 核桃扁豆泥 / 8 |
| 白扁豆花抄手 / 9 | 核桃酥豆泥 / 10 |
| 枣泥桃仁酥 / 10 | 玫瑰大枣糕 / 11 |
| 红枣云豆卷 / 12 | 茯苓包子 / 13 |
| 茯苓造化糕 / 14 | 薏米饼 / 14 |

药膳菜肴

- | | |
|------------|------------|
| 米酒炖子鸡 / 16 | 杞叶猪肝羹 / 16 |
| 枸杞炒青笋 / 17 | 杞笋炒兔肉 / 18 |
| 红杞烧活鱼 / 18 | 枸杞蛋汤 / 19 |
| 枸杞鸽蛋汤 / 19 | 乳鸽枸杞汤 / 20 |



- | | |
|------------|--------------|
| 银杞鸡肝羹 / 20 | 桃仁烧鸡丁 / 21 |
| 二冬煨杞叶 / 22 | 桂元童子鸡 / 23 |
| 芝麻兔肉 / 23 | 山药烧草鱼 / 24 |
| 豆腐鱼头汤 / 25 | 桃仁蒸白鸭 / 25 |
| 山楂猪肉丁 / 26 | 菊花肉片 / 27 |
| 桃仁拌芹菜 / 27 | 决明炸鸡腿 / 28 |
| 柏子仁蒸鸡 / 29 | 猪瘦肉煮白菜 / 29 |
| 菜心炒鸡片 / 30 | 虾米烧白菜 / 31 |
| 冬瓜羊肉汤 / 31 | 核桃糖醋鱼 / 32 |
| 花菇煮白菜 / 33 | 枸杞洋葱炒肉丝 / 33 |
| 草鱼炖豆腐 / 34 | 花椒烧鸡块 / 35 |
| 红枣蒸鸭 / 35 | 红枣羊骨汤 / 36 |
| 茯苓银耳羹 / 36 | 泽泻鸡汤 / 37 |
| 灵芝炖乌龟 / 38 | 灵芝炖鲍鱼 / 38 |
| 首乌瘦肉羹 / 39 | 灵芝猪肉羹 / 40 |
| 灵芝蚌肉羹 / 40 | 杜仲银耳羹 / 41 |
| 杜仲煮鹌鹑 / 41 | 虫草蒸鹌鹑 / 42 |
| 虫草蒸乳鸽 / 42 | 虫草金龟汤 / 43 |
| 虫草猪肝羹 / 44 | 虫草瘦肉羹 / 45 |
| 虫草水鱼羹 / 45 | 半月沉江 / 46 |
| 首乌煨公鸡 / 47 | 首乌炒肝片 / 48 |
| 胡桃炖鱼头 / 48 | 黑豆炖龟肉 / 49 |
| 蜜汁首乌蛋 / 49 | 三七炖母鸡 / 50 |
| 三七鲫鱼羹 / 50 | 三七木耳煮肉片 / 51 |
| 红枣炖兔肉 / 52 | 枸杞兔肉丁 / 52 |
| 兔肉山药羹 / 53 | 木耳兔肉羹 / 53 |



菊花猪肝羹 / 54

金针瘦肉羹 / 55

鸽蛋黄鱼汤 / 56

玉米须炖龟 / 58

菊花炒鱼片 / 54

杞菊炒鸡片 / 56

核桃炖龟肉 / 57

药膳粥类

红薯粳米粥 / 59

南瓜粳米粥 / 60

萝卜香米粥 / 61

赤豆糯米粥 / 62

首乌大枣粥 / 63

山楂黄精粥 / 64

淮山萝卜粥 / 65

丹参山楂粥 / 66

荷叶粥 / 67

黄精粥 / 68

决明粥 / 69

陈皮粟米粥 / 70

扁豆荷叶粥 / 71

玉米豆枣粥 / 72

红枣首乌粥 / 73

茯苓薏米粥 / 74

赤豆桑皮粥 / 75

茯苓枣粟粥 / 76

决明菊花粥 / 59

大枣龙眼粥 / 60

山楂粥 / 61

木耳山楂粥 / 62

芡实薏米粥 / 64

酸枣黑米粥 / 65

蘑菇粥 / 66

银耳粥 / 67

杜仲粥 / 68

山药粥 / 69

山药糯米粥 / 70

扁豆山药粥 / 71

山药扁豆粥 / 72

首乌红糖粥 / 73

红枣桂圆粥 / 74

赤豆内金粥 / 75

茯神绿豆粥 / 76

白茯苓粥 / 77



泽泻大米粥 / 77

健脾粥 / 78

杏仁薏米粥 / 79

薏米大枣粥 / 80

杜仲山药粥 / 81

韭菜粥 / 82

补肾枸杞粥 / 83

桑椹芝麻糊 / 84

三仁蜜 / 85

玫瑰芝麻糊 / 86

红枣糯米粥 / 78

健脾薏米粥 / 79

郁李薏米粥 / 80

山药薏米粥 / 81

核桃粥 / 82

生姜粥 / 83

桑椹粥 / 84

龙眼粥 / 85

芝麻核桃糊 / 86

药膳汤类

银耳汤 / 88

归芪炖乌鸡 / 89

黑豆炖甲鱼 / 90

参麦瘦肉汤 / 91

大枣冬菇汤 / 92

红枣木耳汤 / 93

参芪鲜鲍汤 / 95

赤豆生鱼汤 / 96

虫草冬菇汤 / 97

三七鲫鱼汤 / 88

鲤鱼山楂汤 / 89

银耳山楂羹 / 91

兔肉紫菜汤 / 92

人参莲肉汤 / 93

黄芪猴头汤 / 94

赤豆鲤鱼汤 / 95

赤豆鹌鹑汤 / 96

药膳茶品

山楂益母茶 / 98

丹参茶 / 98



- | | |
|-------------|-------------|
| 陈皮生姜茶 / 98 | 香蕉蜂蜜茶 / 99 |
| 消脂茶 / 99 | 山楂枸杞茶 / 100 |
| 芝麻茶 / 100 | 绞股蓝茶 / 101 |
| 核桃葱姜茶 / 101 | 石斛茶 / 102 |
| 山楂核桃浆 / 102 | 猕猴桃茶 / 103 |
| 荷花桂圆茶 / 103 | |

药膳饮品

- | | |
|-------------|-------------|
| 五味杏叶蜜 / 105 | 菊花决明饮 / 105 |
| 金银花饮 / 106 | 山楂桃仁饮 / 106 |
| 三汁鲜蜜饮 / 107 | 百合雪梨饮 / 107 |
| 百合二汁饮 / 108 | 柚皮百合饮 / 108 |
| 薏米百合饮 / 109 | 荷花茶 / 109 |
| 决明西瓜饮 / 110 | 青果萝卜饮 / 110 |

药膳酒类

- | | |
|-------------|-------------|
| 首乌延寿酒 / 111 | 枸杞黄酒 / 111 |
| 龙眼酒 / 112 | 麻仁地黄酒 / 112 |
| 人参三七酒 / 112 | 菊花酒 / 113 |
| 人参枸杞酒 / 113 | 参芪酒 / 114 |
| 大枣羊脂酒 / 114 | 海参虫草酒 / 115 |



仙人掌酒 / 115

药膳果脯

蜜饯百合 / 116

蜜饯核桃 / 117

芝麻核桃糖 / 118

丁香姜汁糖 / 119

甜杏核仁 / 116

核桃蒸柿饼 / 117

姜汁糖 / 118

糖渍龙眼肉 / 119

类西药膳

111 降黄丹

112 降黄丹

113 降黄丹

114 降黄丹

115 降黄丹

116 降黄丹

117 降黄丹

118 降黄丹

119 降黄丹

120 降黄丹



药膳面点

荞麦饼

【配方】荞麦面 250 克，味精 3 克，精盐 5 克。

【功效】健脾利湿，消积除胀。适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良等症。

【制作】

①将荞麦面加清水适量，再加入精盐、味精，调匀成稀糊状备用。

②锅中放植物油适量，烧热后放入荞麦面糊，摊匀，煎至两面呈金黄色时即可。

【食法】每日 1 次，午餐或晚餐服食。

【宜忌】四季均可食用。

内金山楂饼

【配方】鸡内金 5 克，山楂 10 克，小麦面 150 克，精盐 2 克，味精 2 克。

【功效】健脾和胃，消积祛腻。适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良等症。

【制作】

①将鸡内金、山楂研成细末，与小麦面加清水适量，再加入精盐、味精，调匀成稀糊状备用。



②锅中放植物油适量，滑锅后放入内金山楂面糊摊匀，煎至两面呈金黄色即成。

【食法】每日1次，午餐或晚餐服食。

【宜忌】脾虚泄泻者忌食。

内金芝麻饼

【配方】鸡内金5克，黑芝麻5克，小麦面150克，精盐2克，味精2克。

【功效】健脾和胃，消积祛腻。适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良等症。

【制作】

①将鸡内金研成细末，与小麦面、黑芝麻加清水适量，再加入精盐、味精，调匀成稀糊状备用。

②锅中放植物油适量，滑锅后放入内金芝麻面糊摊匀，煎至两面呈金黄色即可。

【食法】每日1次，午餐或晚餐服食。

【宜忌】脾虚泄泻者忌食。

芝麻山药饼

【配方】鸡内金5克，黑芝麻5克，山药面150克，精盐2克，味精2克。

【功效】健脾和胃，养肝益肾。适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良等症。



【制作】

- ①将鸡内金研成细末，与山药面、黑芝麻加清水适量，再加入精盐、味精，调匀成稀糊状备用。
- ②锅中放植物油适量，滑锅后放入内金芝麻面糊摊匀，煎至两面呈金黄色即可。

【食法】每日1次，午餐或晚餐服食。

【宜忌】脾虚泄泻者忌食。

玉米饼

【配方】玉米300克。

【功效】健脾养胃，化痰除湿。适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良等症。

【制作】

- ①将玉米研成细末，加清水适量调匀。
- ②锅中放植物油适量，滑锅后放入玉米糊摊匀，煎至两面呈金黄色即可或蒸成饼。

【食法】每日1次，午餐或晚餐服食。

【宜忌】脾虚泄泻者忌食。

山药玉米饼

【配方】山药30克，玉米150克，植物油适量。

【功效】健脾和胃，养肝益肾。适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良等症，特别适用于术后恢复期者食用。



【制作】

①将山药、玉米研成细末，加清水适量调匀为稀糊状备用。

②锅中放植物油适量，滑锅后放入山药玉米面糊摊匀，煎至两面呈金黄色即可。

【食法】每日1次，午餐或晚餐服食。

【宜忌】实邪患者忌食。

党参枣米饭

【配方】党参10克，大枣20枚，糯米250克，白糖50克。

【功效】健脾益气，开胃消食。适用于高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、消化不良、营养不良等症。

【制作】

①将党参、大枣放入锅内，加水泡发，然后煎煮30分钟左右，捞出党参、大枣，药液备用。

②糯米淘洗净，加清水适量，放入大碗内，蒸熟，取出扣入碗内，摆上大枣、党参。

③将药液煮沸，加白糖适量，文火浓煎取汁，浇在枣饭上即成。

【食法】经常食用，疗效更佳。

【宜忌】实邪、气滞、怒火盛者忌食。

山楂面饼

【配方】山楂50克，白糖15克，面粉150克。