

大众养生药膳系列

A Series of Medicinal Food for Health

“中国药膳学”创始人、

著名药膳专家彭铭泉教授主编

高血压病

Medicinal Food for
Hypertension

药膳食疗



优惠价:10.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压药膳食疗/彭铭泉主编.—广州:广东旅游出版社,
2006.1

(大众养生药膳系列)

ISBN 7-80653-681-7

I.高... II.彭... III.高血压—食物疗法—食谱
IV.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106143 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区粤垦路 88 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

邮编: 510600 联系电话: (020) 87348887

889×1194 毫米 32 开 5.5 印张 67 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

定价: 10.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

大众养生药膳系列

A Series of Medicinal Food
for Health



丛书策划:姚芸 唐建福
组稿编辑:唐建福
责任编辑:黄柏莉
装帧设计:何阳
封面图片摄影:吴礼超 卢平
责任技编:刘振华
ISBN7-80653-681-7/T5-39
定价:10.00元

ISBN 7-80653-681-7



9 787806 536810 >

《大众养生药膳系列》编委成员名单

主 编:彭铭泉

执行主编:彭年东

编 委:彭铭泉 彭年东

彭 红 彭 斌

彭 莉 郑晓姝

侯 坤 陈亚丁

侯雨灵 王素明

彭铭泉教授简介 ▶▶▶▶▶▶▶▶

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。本科毕业。中医药膳教授,主任药师,“中国药膳学”创始人,在国内外报刊上发表论文300余篇,并出版100余部药膳专著,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》(1999年),320万字,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》获1987年四川省优秀科普作品一等奖,他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984年)荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社水云社出版的《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)等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。广东经济出版社在出版其《中国药膳与食疗精粹系列》丛书时,称彭教授为中国药膳学鼻祖,认为他的书通过精心打磨而颇具针对性:“一书治一病”,创新药膳配方,经过检验卓有成效。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了祖国食疗这一瑰宝。他通过对有关古籍材料的大量研讨和精心提炼,使祖国医学中有关食疗的零星资料系统化、科学化、社会化和大众化。1983年《解放军报》以《药膳学的开拓者彭铭泉》为题、1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题、1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题,均

专门介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅为中国药膳学著书立说，更把这些药膳理论用于临床实践。他于 1980 年创办了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏，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，解除了许多患者的疾苦，其中一些产品销往日本和香港地区，深受欢迎。

1990 年，彭教授应富山医科大学邀请，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。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等十多个国家热爱中国药膳的 140 余人为学员，传授中国“彭氏药膳”的制作方法，把中国药膳学这门祖国独特而宝贵的知识，传播到世界各地，深受海内外人士的好评。

联络地址：中国四川省成都市致民东路 18 号 A 栋 0108 号

邮政编码：610041

电 话：028-85480962 传 真：028-85480962

主 页：<http://www.pmqys.com>

E-mail：pmq@pmqys.com

前言

preface ▶▶▶▶▶▶▶▶

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、激动或进行体力活动时血压都会升高;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正常成人血压,收缩压 $\leq 18.6\text{kPa}$,舒张压 $\leq 12.6\text{kPa}$;②成人高血压,收缩压 $\geq 21.3\text{kPa}$,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,高血压原因不明,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、肾阳虚型、阴阳两虚型等。

对于高血压,除了用药物治疗外,饮食疗法也是重要的防治措施之一。食盐与血管病的关系,人们早已有认识。钠盐在内分泌素的作用下,能使血管对各种提升血压物质的敏感性加强,引起细小动脉痉挛,使血压升高,并且还可促使肾脏

细小动脉硬化过程加快。此外钠盐还有吸附水分的作用。体内钠盐积聚过多,水分就会大大增加,血液容量也相应增多,加重了心脏的负担。因此,高血压必须在饮食中控制食盐的用量,一般认为每天食盐摄取量最好控制于8克以下。钾可以保护心肌细胞,又可缓和钠的不良作用,因此高血压患者可选择含钾量高的食物,例如苋菜、油菜、菠菜、小白菜、西红柿、洋白菜、冬瓜、土豆、苦瓜、芋头、慈菇、山药等。但高血压并发肾脏损害时,则不宜过食含钾多的食物。同时对于蛋黄、动物内脏与糖类也要注意控制摄入量。因为摄入过量的高热量食物,不但会使人发胖,而且会使血中胆固醇含量增加,损害脑血管,加重心脏负担,从而导致血压升高。有人研究,体重每增加1.25千克,动脉收缩压可上升1.33kPa(10mmHg),舒张压上升0.933kPa(7mmHg)。高血压患者的饮食首先应以食用植物油为主,如豆油、菜籽油、玉米油等,因为这些植物可以促进胆固醇氧化生成胆酸,增加胆固醇排出量,从而降低血中胆固醇,并能增强微血管的弹性,对预防高血压及脑血管的硬化或破裂有一定好处。另外,高血压患者应有适量的蛋白质的供给,如蛋、鱼类、瘦猪肉、牛肉、豆腐、豆浆等,但摄取量不宜过高,以避免肥胖。还应多吃绿色蔬菜、柿子椒、红果、橘子、大枣、苹果等富含维生素C的食物,及含有胡萝卜素较多的食物,如西红柿、油菜、胡萝卜、柿子、杏仁等。此外,还应吃粗粮、牛奶、芝麻酱等含尼克酸较多的食物,以及纤维素丰富的蔬菜,如芹菜、韭菜与硬果类,它们可以预防便秘,促使胆酸从粪便中排出。含碘较多的食物如海带、紫菜等,可使血脂及胆固醇降低,有效防治高血压。

彭铭泉于成都彭氏药膳研究中心

高血压药膳食疗

Medicinal Food for Hypertension

目 录▶▶▶▶▶ contents

- | | |
|-------------|-------------|
| 山楂党参黑米粥/2 | 枸杞桑叶饮/20 |
| 鹿茸二菜粥/2 | 菊花桑叶饮/21 |
| 核桃菊花梗米粥/3 | 桑叶山楂瘦肉汤/21 |
| 山楂牛蒡番茄粥/3 | 马蹄蜂蜜膏/22 |
| 紫河车红枣海参粥/4 | 金樱山楂香蕉羹/22 |
| 巴戟海藻面/5 | 牛蒡牡蛎鲜鱿汤/23 |
| 白花蛇牛膝煲瘦肉/6 | 桑葚首乌蒸龟肉/24 |
| 薄荷玉米须炖圆蹄/7 | 山楂洋参乌鸡汤/25 |
| 山楂银花茶/7 | 山楂雪蛤鲍鱼汤/26 |
| 菊花天麻梗米粥/8 | 山药雪蛤海螺汤/27 |
| 杏仁茯苓炸全蝎/8 | 菊花首乌三鲜羹/28 |
| 石决明牡蛎豆腐汤/9 | 首乌人参炖鲍鱼/29 |
| 大蒜天麻蒸扇贝/10 | 鳖甲菊花猪脑羹/30 |
| 辛夷大蒜拌菠菜/11 | 白花蛇菊花炖鸡肉/31 |
| 白芷银耳炒菠菜/12 | 五味山楂芹菜粥/32 |
| 灵芝拌蜆丝/13 | 核桃山楂牛奶饮/32 |
| 防风炒花枝/14 | 二花绿茶饮/33 |
| 芝麻花胶蒸鲍翅/15 | 决明菊花山楂饮/33 |
| 桔梗天麻蒸乳鸽/16 | 双耳蛇粉羹/34 |
| 牡蛎天麻鱼头汤/17 | 菟丝菊花鲢鱼汤/35 |
| 藿香玉米须炖鳖/18 | 沙苑决明柿子茶/36 |
| 莱菔子菊花炒鸡片/19 | 蜂蜜香蕉煮鹌鹑蛋/36 |
| 柴胡菊花饮/20 | 石决明天麻炖鲍鱼/37 |

- 银耳天麻蒸鱼翅/38
- 山茱萸大蒜烧鲑鱼/39
- 鹿茸茯苓糕/40
- 黄芪茯苓粳米粥/40
- 党参苡仁粳米粥/41
- 紫河车苡仁粳米饭/41
- 玉米须党参龟汤/42
- 银耳山楂粳米粥/42
- 决明党参蒸鳗鲡/43
- 党参苡仁煲蹄筋/44
- 红枣白花蛇炖鲫鱼/45
- 太子参山楂粥/46
- 白扁豆枣包/46
- 菊花党参熘鱼片/47
- 菊花人参斑鱼汤/48
- 虫草菊花熘墨鱼/49
- 枣菊烧龟/50
- 仙茅太子参煮海蜇/51
- 荸荠人参海蜇汤/52
- 红枣人参炖牛腩/53
- 仙灵脾山药菠菜汤/54
- 红枣山楂蒸鲤鱼/55
- 杜仲山药炒肉丝/56
- 玉米须白花蛇炖蹄筋/57
- 附片西芹炒瘦肉/58
- 苡仁党参炖乳鸽/59
- 茯苓人参粳米粥/60
- 西洋参荸荠海蜇汤/60
- 枸杞桑葚煮肝腰/61
- 龟板玉竹熘带子/62
- 旱莲草麦冬炖乌鸡/63
- 菊花麦冬淡菜汤/64
- 女贞首乌炒肝腰/65
- 桑葚枸杞猪腰粥/66
- 核桃仁枸杞炒羊腰/67
- 枸杞山药鱿鱼圈/68
- 远志荸荠烧茄子/69
- 龙骨苡仁莲白汤/70
- 生地山楂番茄汤/71
- 玄参赤豆瓢白汤/72
- 赤豆夏果煲/73
- 麦冬玉竹煲豆腐/74
- 首乌枸杞炒面/75
- 杏仁枸杞银芽汤/76
- 生姜荠菜豆腐汤/77
- 苍术枸杞叶肉片汤/78
- 决明紫菜虾仁汤/79
- 山楂紫菜煎鸡蛋/80
- 苡仁党参猪尾汤/80
- 陈皮芦笋鲍鱼汤/81
- 扁豆枸杞煲海参/82
- 苡仁首乌竹笋煲/83
- 茯苓枸杞烧仔鹅/84
- 白术海参烧木耳/85
- 黄芪芝麻羊肾汤/86
- 生地麦冬炖牡蛎/87
- 枸杞桑葚猪肝粥/88
- 红枣桑葚饮/88
- 党参百合烧豆腐/89
- 半夏山药炒豆芽/90
- 全蝎淡菜黄瓜汤/91
- 二龙滑鸡煲/92

燕窩海参粥/93
胡椒荸荠白菜汁/93
银耳苹果柿子汁/94
荸荠核桃栗子羹/94
山药芝麻白糖羹/95
枸杞红枣菠菜汤/95
山楂枸杞炖牛肉/96
山药菟丝肉饼/97
天麻蒜蓉拌茄子/98
蜂蜜桑葚菊花膏/98
旋覆花牛膝炖龟肉/99
杞藻鸡汤/100
山楂莲子雪蛤膏/100
扁豆带丝炖蹄膀/101
夜明砂钩藤鸡肝汤/102
附片生姜羊肉汤/103
地龙海马鸡肉汤/104
核桃仁炒韭菜/105
白芍虫草鹌鹑汤/106
山楂鸽肉汤/107
枸杞韭黄炒虾仁/108
牛膝山楂炒茭白/109
菊花陈醋拌鲑片/110
玉米须虫草蒸仔鸡/111
珍珠母桑葚烧鲈鱼/112
石决明陈醋制黑豆/113
牡蛎紫河车炖鸡/113
蜂蜜山楂桂圆茶/114
山楂红枣白糖饮/114
天麻洋参山楂茶/115
桔梗荠菜拌马兰/115

桂花橘子山楂饮/116
洋参胡萝卜汁/116
杜仲灵芝煲老龟/117
薏香杜仲煮海参/118
莱菔子苡蓉田螺汤/119
红枣海马芹菜汤/120
马蹄腰果熘鲜贝/121
柴胡鹿茸炖牛肉/122
龙马童子鸡/123
桑叶仙茅煮猪腰/124
金樱仙灵脾鸡汤/125
牛蒡附片烧乌鸡/126
白果阿胶炖甲鱼/127
薄荷西芹煲淡菜/128
辛夷沙苑煮墨鱼/129
山楂锁阳熘鱼片/130
核桃杜仲煲兔肉/131
白芷杜仲煮鸽蛋/132
人参杜仲粳米粥/132
山楂杜仲猪肚汤/133
防风沙苑饮/134
芝麻杜仲叶茶/134
二子炖乌鸡/135
白花蛇杜仲烩鱼肚/136
菊花木耳芹菜粥/137
天冬巴戟炖牛肚/138
五味补骨脂煲鸽/139
桑葚百合炒鳝丝/140
巴戟玉米须煮蚌肉/141
二耳白花蛇汤/142
菟丝核桃炒饭/143

沙苑海藻豆芽汤/144
浮小麦人参煲鲍翅/145
枸杞杜仲煮鸡肾/146
山茱萸仙灵脾煮羊腰/147
生地首乌粥/148
豆蔻茯苓馒头/148
仙茅绿豆粳米饭/149
二参蒸甲鱼/149
生地青豆炒鸡丁/150
玄参香菇蒸兔肉/151
玉竹芹菜兔肉煲/152
麦冬香芹炒肉丝/153
首乌洋葱炒带子/154
枸杞番茄炒牛肉/155

杏仁荸荠熘鱼片/156
苍术鲜菇熘鱼片/157
杜仲赤小豆玉米饭/158
雪蛤山楂羹/158
附片萝卜海蜇粥/159
鳖甲海带豆芽汤/159
龟板荸荠发菜粥/160
苡仁葛根粳米粥/160
枸杞玉米刺梨粥/161
二子粳米粥/161
旱莲草云耳瘦肉粥/162
女贞香芹炒淡菜/163
桑葚素炒凤尾菇/164
玉米须麻油拌菠菜/165

大众养生药膳系列



“中国药膳学”创始人、

著名药膳专家彭铭泉教授主编

高血压病

Medicinal Food for
Hypertension

药膳食疗

BOOK

青岛旅游出版社
QINGDAO TRAVEL AND TOURISM PRESS



核桃菊花粳米粥

配方：菊花 15克 核桃仁 15克
 粳米 100克

制作：1. 菊花洗净，去杂质；核桃仁洗净；粳米淘洗干净，待用。

2. 将粳米、核桃仁同放锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，改用文火煮45分钟，放入菊花即成。

功效：散风热，补肝肾，降血压。适于高血压患者食用。

食法：当早餐用。

宜忌：阴虚火旺者忌食。



山楂牛蒡番茄粥

配方：番茄 100克 牛蒡 100克
 山楂 10克 粳米 100克

制作：1. 把牛蒡去皮洗净，切片；番茄洗净，切块；山楂洗净，去核，切片；粳米淘洗干净，待用。

2. 把粳米、牛蒡、山楂同放锅内，加入清水适量，置武火烧沸，再改用文火煮50分钟，加入番茄煮熟，即可食用。

功效：补脾胃，益气血，降血压。适于高血压患者食用。

食法：每日1次，早餐食用。

宜忌：实邪患者忌食。

紫河车红枣海参粥

配方：紫河车 15克 大枣 10枚
 海参 50克 淡菜 50克
 粳米 100克

制作：1. 将紫河车捣成细粉；大枣洗净，去核，切片；海参发透，切成颗粒状；淡菜洗净，切成小块；粳米淘洗干净。
 2. 把粳米放入锅内，加入清水适量，放入紫河车粉、大枣、海参、淡菜，置武火上烧沸，改用文火煮45分钟，即成。

功效：补气养血，益精，滋补肝肾，降血压。适于高血压患者食用。

食法：每两日1次，当早餐食用。

宜忌：阴虚火旺者慎食。