

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

心脏病

Medicinal Food for
Cardiac Diseases

药膳食疗



优惠价:10.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

心脏病药膳食疗/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 7-80653-679-5

I.心... II.彭... III.心脏病—食物疗法—食谱

IV.①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106105 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 5.75 印张 70 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:伍世然 黄柏莉

装帧设计:何 阳

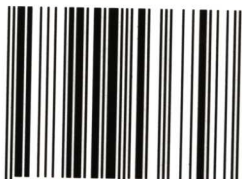
封面图片摄影:吴礼起

责任技编:刘振华

ISBN7-80653-679-5/TS·37

定价:10.00元

ISBN 7-80653-679-5



9 787806 536797 >

前言

preface ►►►►►►

心脏是人体的重要脏器之一，心脏出现疾病将严重地威胁患者的健康。我国通过改革开放，经济飞速发展，人民群众的生活水平大幅度提高。在这样的背景下，心脏病特别是冠心病等“文明病”的发病率明显上升，这与饮食及人们的生活习惯的改变有关。

有鉴于此，本书重点介绍了冠心病、心律失常、慢性肺原性心脏病等药膳食谱。

在介绍冠心病的药膳时，根据临床一般分型以及作者的一些经验，把冠心病分成十大类型。这样做的目的是想让读者在选择时更有针对性。当然，药膳不是药，而是膳。它的作用不如某些药物那样明显，它的效果常常是在不知不觉中才出现的，所以，对于患冠心病等疾病的患者来讲，调整好自己的饮食、生活规律，以及适当的运动等都是相当重要的。

1. 冠心病心肝失调型

症见心前区绞痛、心悸、气短、情志不舒、失眠多梦等症。能治疗冠心病心肝失调的中药有：川芎、天麻、酸枣仁、茯神、桑寄生、知母、炙甘草、菊花等。能制作药膳的食物有猪肉、牛肉、羊肉、禽蛋、蔬菜、水果、海鲜及滋补心肝的一切食物。

2. 冠心病脑痹型

症见心前区及脑骨后胀觉闷、时觉疼痛，连及左上肢酸麻、头昏、气短、心悸、有高血压史等症。能制作此型药膳的药物有：麦冬、红花、远志、桂枝、甘草、薤白、生地、党参、瓜蒌、菖蒲、半夏、天麻、川芎、当归、桃仁、牛膝、丹参等。制作此型药膳能选用的食物有：禽蛋、蔬菜、水果、猪肉、牛肉、海鲜、鱼类等。

3. 冠心病心肌梗死型

症见胸骨后剧烈而持久的疼痛、发热、白细胞增多、血沉加快、血清心肌酶谱活力增高、进行性心电图变化、心律失常、休克、心力衰竭。

能制作此型药膳的药物有：桃仁、红花、薤白头、橘红、丹参、茯苓、山楂、当归、制半夏、制香附、郁金、瓜蒌等。制作此型药膳可选择的食物有：乳鸽、鲫鱼、猪瘦肉、仔鸡、海鲜、蔬菜类、水果类等。

4. 心律失常气血两虚型

常见心悸气短、头晕目眩、面色不华、补疲乏力、心烦不寐、梦多健忘等。

能制作此型药膳的中药有：红参、大枣、生地、麦冬、阿胶、桂枝、党参、酸枣仁等。能制作此型药膳的食物有：禽蛋、海鲜、乳鸽、猪肉、牛肉、蔬菜、水果等。

5. 心律失常肾阴不足型

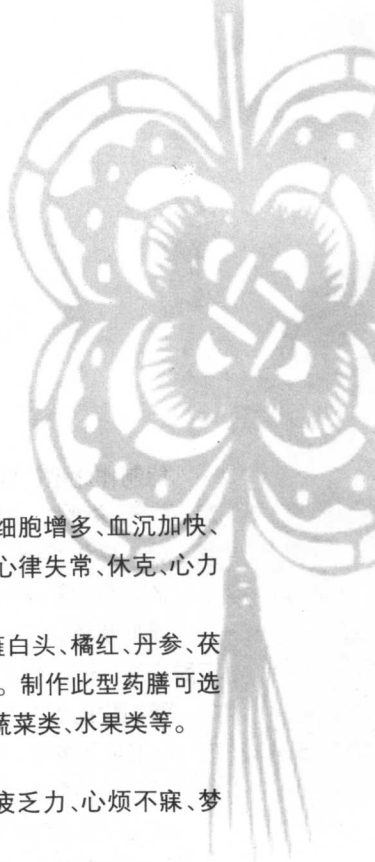
患者经常眩晕、心悸、心慌、耳鸣、眼花转旋、餐时或偶劳则心悸怔，寐中时有惊跳、潮热、盗汗等症。

治疗上应以滋阴补肾、养心益气为主。

可选用的中药有：白人参、干菖蒲、丹参、白芍、煅龙齿、麦冬、制半夏、远志肉、柏子仁、珍珠母、茯苓、陈皮等。可选的食物有：甲鱼、龟、牛肾、猪肾、禽蛋、蔬菜、水果等。

6. 肺原性心脏病咳喘型

常见咳嗽、咯痰、气喘，动则尤甚，甚至出现不能平卧、胸闷心悸、少气不足等症状。



能制作此型药膳的药物有：杏仁、生地、丹皮、山萸肉、山药、泽泻、茯苓、核桃仁、五味子等。能制作此型药膳的食物有：禽蛋、蔬菜、水果、墨鱼、甲鱼、鲫鱼等。

7.肺心病肾不纳气型

症见喘咳、咯泡沫痰、气短，稍一活动则其喘更甚，口唇青紫、下肢浮肿、神怯、腰酸、舌质淡、苔白腻、脉细数。

能制作此型药膳的中药有：熟附子、熟地、磁石、核桃仁、山萸肉、生山药、五味子、紫石英、冬虫夏草、人参、沉香、胎盘粉等。能制作此型药膳的食物有：猪肉、牛肉、羊肉、禽蛋、蔬菜、水果、海鲜等。

8.心病饮邪恋肺型

症见咳喘胸满、不能平卧、呼吸困难，痰如白沫、量多，久咳则面目浮肿，舌苔白腻、脉弦紧等。

能制作此型药膳的中药有：桂枝、川贝、紫苑、前胡、炙苏子、泽泻、浮海石、款冬花、车前子、桔梗、大枣等。能制作此型药膳的食物有：梨、苦瓜、萝卜、菜胆、白菜、猪肺、羊肺、墨鱼、龟肉、冬瓜、苋菜、燕窝、白木耳、黑木耳、蘑菇、鹌鹑、鱼翅、鲍鱼等。

本书既可作为广大读者的食疗保健参考书，又可作为烹调爱好者的收藏书籍。书中讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材又易于购买。读者阅后即可做出可口的药膳来，这里需特别指出的是，凡属于国家重点保护的动、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。

彭铭泉于成都彭氏药膳研究中心

《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

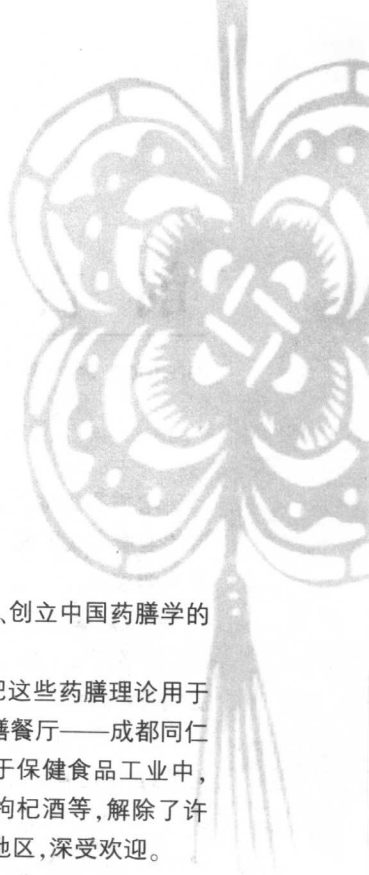
侯雨灵 王素明



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》1987年获四川省优秀科普作品一等奖,并连同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,通过精心打磨的药膳颇具针对性:“一书治一病”有特色;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著书立说,而且把这些药膳理论用于临床实践。于1980年他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,把中国药膳这一祖国独特而宝贵的知识,传播到世界各地,深受海外人士的好评。

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

心脏病药膳食疗

Medicinal Food for Cardiac Diseases

目录

cotents

甘草红枣蜂蜜饮 /2

首乌党参蜂蜜饮 /2

二枣牛奶饮 /3

夜交藤荔枝饮 /3

菊花莲子双皮奶 /4

五加蜂乳饮 /4

桂枣龙眼羹 /5

茯苓人参粥 /5

茯神粟米蛋花羹 /6

陈皮百合粥 /6

苡仁莲子糯米粥 /7

党参桂圆粟米粥 /7

太子参茯苓粳米粥 /8

黄芪红枣粥 /8

绿豆莲子粳米粥 /9

山药红枣糯米粥 /9

茯苓红枣粳米粥 /10

麦冬荔枝粳米粥 /10

当归党参猪肝汤 /11

麦冬茯神糯米粥 /12

五味桂圆糯米粥 /12

人参叶红枣饭 /13

芡实莲子糯米糕 /13

玫瑰蜜人参汤圆 /14

百合桂圆肉米酒 /15

玉竹桂圆柠檬酱 /15

白果芡实红枣蜜 /16

半夏蜂蜜蒸百合 /16

二桂羹 /17

姜汁红枣煮荔枝 /17

莲子红枣包 /18

赤豆沙枣仁包 /18

佛手桂圆猪肉饼 /19

莱菔荔枝熘鸡片 /20

红花桂圆蒸猪心 /21

桃仁笋片炒猪心 /22

田七人参熘鸡片 /23

桔梗炖鹌鹑 /24

参芪熘鸡丝 /25

葶苈丹参炒猪心 /26

茯神丹参炖白鸭 /27
远志人参烧猪心 /28
茯苓人参蒸兔肉 /29
沉香莲子蒸仔鸡 /30
归芪炖猪心 /31
人参枣仁饮 /31
猪苓红参炖鸡 /32
枣仁桂圆藕羹 /32
白果莲子蒸鸭 /33
五香灵芝猪肉干 /34
红枣桂圆鸡蛋汤 /35
玉米须天冬猪心汤 /35
太子参莲子猪心汤 /36
核桃红枣莲子汤 /36
生地黄灵芝煲鲫鱼 /37
牛膝桑葚猪心汤 /38
红枣山药猪肉汤 /39
茯神红枣牛肉汤 /40
参枣桂圆汤 /40
五味桑葚牛奶饮 /41
丹参阿胶生地饮 /41
合欢黑豆小麦饮 /42
五味饮 /42
旱莲首乌桑葚饮 /43
天冬枸杞葡萄茶 /43
二子茶 /44
神曲龙眼蜂蜜茶 /44
黑豆桑椹茶 /45

熟地黑豆汁 /45
首乌洋参饮 /46
天麻蒸蛋 /46
妙香舌片 /47
甘草菊花饮 /48
银耳柏仁煮花生 /48
妙香茯神瘦肉汤 /49
参芪陈皮煲猪心 /50
五味参麦炖瘦肉 /51
灵芝煲兔肉 /52
天麻首乌炒肝心 /53
百合玉竹粥 /54
玉竹妙香炖羊心 /54
人参煮羊心 /55
枣仁莲子饮 /55
丹参红花炖乌鸡 /56
山药萝卜粥 /56
半夏瓜蒌蒸乳鸽 /57
川贝陈皮水晶梨 /58
杏仁雪蛤羹 /58
川贝雪梨粥 /59
天麻阿胶牛奶饮 /59
佛手党参猪心汤 /60
丹参川贝鸡汤 /61
莱菔子糖饮 /61
参贝蒸鱼翅 /62
贝母杏仁煮雪梨 /62
当归党参鸡 /63

二参红枣饮 /64
红枣虫草蒸鹌鹑 /64
红枣莲子燕窝盅 /65
红枣洋参饮 /65
人参蘑菇滑鸡煲 /66
归芪盘龙鳗 /67
参枣粳米饭 /68
首乌红枣粥 /68
当归炖乌鸡 /69
党参红枣粥 /69
红花橘络炖蹄筋 /70
红花田七饮 /70
丹参桃仁蒸鱼翅 /71
沉香桃仁旋覆鸡 /72
二红粳米粥 /73
红花田七蒸乳鸽 /73
红花田七煮鸽蛋 /74
知母牛奶饮 /74
河车蒸鸽蛋 /75
红花鱼头豆腐汤 /76
红花人参炖鲍翅 /77
丹参红花粥 /78
太子参银耳羹 /78
当归羊肉汤 /79
大枣桂枝炖牛肉 /80
党参虾球汤 /81
附片羊肉汤 /82
桂香牛肉 /83

甘草大枣蒸乳鸽 /84
当归红参大枣茶 /85
桂枝玄参粥 /86
党参红枣饮 /86
归枣羊排煲 /87
丹参当归羊肉粥 /88
附子当归煲狗肉 /89
地黄麦冬炖羊心 /90
黄芪玉竹煮猪心 /91
麦冬柏子蒸仔鸡 /92
郁金丹参蒸鲫鱼 /93
茯苓五味粥 /94
洋参龙眼花 /94
银耳西芹滑鸡煲 /95
川芎首乌煲鸡蛋 /96
红枣党参茶 /96
山药柏仁猪心汤 /97
黄精黄豆瘦肉汤 /98
当归虫草雪蛤羹 /99
红枣人参粟米粥 /99
双耳炒大虾 /100
太子参核桃牛奶 /101
二仁茶 /101
红花川芎蒸仔鸭 /102
桃仁红枣粥 /103
灵芝人参叶茶 /103
归参炒鲜鱿 /104
红花山楂炖牛肉 /105



丹参橘络燕窝汤 /106
桂枝党参饺 /107
太子参沉香煲猪心 /108
丹参红花饮 /109
人参冰糖莲子汤 /109
红花扁豆炖羊肉 /110
桂枝沉香煮沙白 /111
丹参牛膝炖牛尾 /112
党参瑶柱煲 /113
红花玉米须炖猪蹄 /114
天麻桂枝蒸鱼头 /115
红花天麻猪脑汤 /116
核桃红花熘鸡丁 /117
人参红花炒鳝球 /118
红花生地炖乌蛇 /119
红花蒸鹌鹑 /120
补气回元汤 /121
丹参桃仁煮扁豆 /122
白芍丹参茶 /123
龙眼枣仁饮 /123
当归桃仁蒸羊胎 /124
川芎炖水蛇 /125
楮实桃仁茶 /126
郁金桂圆煮鸭蛋 /126
红花桃仁煮响螺 /127
附片牛肉汤 /128
桃仁茯苓糕 /129
山楂丹参鸽胗粥 /130

红花炒鳗球 /131
归芪炖乌鸡 /132
虫草熟地黄蒸全鸡 /133
参枣炖鲍鱼 /134
二红蒸鲤鱼 /135
归芪蒸蟹 /136
参芪烩海参 /137
红参枸杞饮 /138
黑豆煮桂圆 /138
洋参炖仔鸡 /139
陈皮卤乳鸽 /140
人参五味鸡 /141
乾坤蒸仔鸡 /142
参枣蒸甲鱼 /143
参麦蒸金龟 /144
二冬炒花枝 /145
枸杞核桃炒虾仁 /146
银耳羊肾粥 /147
丹参党参炒猪肝 /148
平肝益血汤 /149
人参枸杞银耳羹 /150
双耳炒羊肝 /151
参杞蒸乌鸡 /152
参麦煲猪肾 /153
枣参蒸圆蹄 /154
人参炒猪腰 /155
杏仁贝母粥 /156
贝母银耳羹 /156

山药生地炖甲鱼 /157

川贝杏仁梨 /158

沙参炖猪肺 /158

杏萝汤 /159

杏仁藕粉糊 /160

瓜蒌煲凉瓜 /160

马蹄人参猪肺汤 /161

椰汁煮雪蛤 /162

丹参茯神鸡蛋饼 /162

青豆红杞炒蛋白 /163

核桃猪肉蒸藕饼 /164

五味茱萸炖羊肾 /165

桂枝苹果牛奶卷 /166

川贝苏子桂枝梨 /167

橘络牛奶煮鸽蛋 /167

双贝炖龟 /168

双杏鱿鱼汤 /169

绿豆白果心肺汤 /170

瓜蒌杏仁粥 /171

沙参牛奶饮 /171



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

心脏病

Medicinal Food for
Cardiac Diseases

药膳食疗

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

甘草红枣蜂蜜饮

配方：炙甘草 3克 红枣 10枚
蜂蜜 30克

制作：将红枣、炙甘草一同放入锅中，加适量水，煎煮2次，每次30分钟，合并煎液，待煎液转温后调入蜂蜜，搅匀即成。

功效：和中缓急，润肺解毒，调和诸药，补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒。适于心脏病患者饮用。

食法：上下午分食。

宜忌：实证中满腹胀者忌食。



首乌党参蜂蜜饮

配方：党参 30克 制首乌 30克
蜂蜜 30克

制作：将党参、制首乌切片，放入锅中，加适量清水，煮40分钟，过滤，待滤液转温后调入蜂蜜，搅匀即成。

功效：补肝益肾，养血祛风，补中益气，生津。适于心脏病患者饮用。

食法：上下午分食。

宜忌：大便溏泄及有湿痰者不宜。