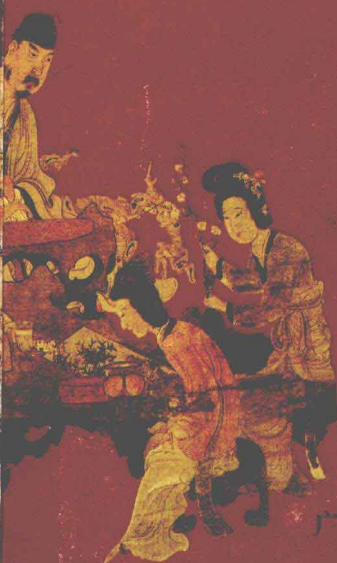


『若有疾患，
且先食医之法，
审其疾状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』
《养老奉亲书》

【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著

高血压 药膳与食疗



广东人民出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著

高血压 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社, 2003.10

(中国药膳与食疗精粹. 第1辑)

ISBN 7-80677-467-X

I. 高… II. 彭… III. 高血压-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036948 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2003 年 10 月第 1 版
印次	2003 年 10 月第 1 次
印数	1~6 000 册
书号	ISBN 7-80677-467-X / TS·49
定价	全套 (1—10 册) 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文300多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等60多部药膳专著，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝，他从众多古籍中精心筛选，撰写了不少药膳专著，使祖国医学中零星的食物资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987年，《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题，专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库，创立中国药膳学的事迹。

彭铭泉不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床和实践，用于保健食品工业中去，研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请，赴日本进行学术交流和讲学活动。1992年，他又应香港一洲集团有限公司庄永堯董事长的邀请，赴香港特别行政区讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编	彭铭泉		
副主编	彭年东	彭 斌	胡 罡
编 委	彭年东	彭 红	彭 莉
	侯 坤	赖德辉	郑晓姝
	胡 罡	胡绪良	李彦位
	鄢成富	龚长江	缪建平

前言

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。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、应激、体力活动时都可升高；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限常不易截然划分。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 $\leq 12\text{kPa}$ ；②成人高血压，收缩压 $\geq 21.3\text{kPa}$ ，或舒张压 $\geq 12.6\text{kPa}$ ；③临界高血压，指血压值在上述两者之间。在绝大多数患者中，高血压病因不明，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”诸病证中。常见的症候类型有：

1. 肝阳上亢型。

高血压病肝阳上亢型常见头痛、眩晕、面红、目赤、口苦、烦躁、便秘、尿赤、舌红、苔黄、脉弦滑数等，可见于高血压病Ⅰ、Ⅱ期，体质尚壮实的患者。

2. 风痰上逆型。

高血压病风痰上逆型常见头痛、眩晕，一侧肢体或颜面麻木、不遂，筋惕肉润，视物模糊，语言不利，失眠，舌红，苔黄，脉滑等，可见于高血压病Ⅱ、Ⅲ期和急进型高血压。

常用的药膳药物有：天麻、钩藤、牛膝、蜈蚣、全蝎、珍珠母、石决明、制半夏、代赭石、旋覆花、全瓜蒌等。能制作药膳的食物有：海带、墨鱼、龟、甲鱼、鲍鱼、鱼翅、燕窝、梨、苦瓜、冬瓜、芹菜、花菜、茄子、豇豆、洋葱、大蒜、黄豆芽、马兰头、荠菜、马蹄、白胡椒、

黑木耳、白木耳、糯米等。

3. 气虚湿阻型。

高血压病气虚湿阻型常见头目昏晕、胸脘痞闷、纳呆恶心、呕吐痰涎、身重困倦、肢体麻木、神倦乏力、形寒肢冷、苔白腻、脉濡滑等，多见于形体肥胖的高血压病患者。

常用于药膳的药物有：党参、黄芪、白术、茯苓、苡仁、扁豆、陈皮、半夏、山楂、代赭石、草决明、苍术、生姜等。常用于药膳的食物有：鸡、鸽、鹌鹑、海参、墨鱼、鱿鱼、燕窝、龟、甲鱼、蔬菜、水果等。

4. 肾阴亏损型。

高血压病肾阴亏损型常见头痛、眩晕、耳鸣、头面烘热、五心烦热、腰膝酸软、心悸、失眠、舌质嫩红、苔薄、脉细数等，可见于高血压病Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ期。

常用于药膳的药物有：枸杞、何首乌、麦冬、玉竹、玄参、生地、龙骨、牡蛎、牛膝、钩藤、远志、莲须等。常用于药膳的食物有：海带、海藻、淡菜、海蜇、龟、甲鱼、鳗鱼、燕窝、洋葱、黄豆、豆芽、芹菜、马蹄、马兰头、花枝、玉米须、植物油等。

5. 肝肾阴虚型。

高血压病肝肾阴虚型常见头晕、耳鸣、脑中空痛、两目干涩、视物模糊、腰膝酸软、肢体麻木、两腿无力、步履不稳、心悸、小便频而量少、大便干少、舌红、苔少、脉沉细数或虚大无力等，可见于高血压病Ⅱ、Ⅲ期。

6. 肾阳虚损型。

高血压病阳虚型常见头顶冷痛、面色㿔白、头目眩晕、畏寒肢冷、精神萎靡、腰酸膝软、食欲不振、大便溏泻、夜尿频数或小便不利、舌质淡胖、苔白滑、脉沉细无力等。常见于高血压病Ⅱ、Ⅲ期。

7. 阴阳两虚型。

高血压病阴阳两虚型常见头晕眼花、耳鸣健忘、腰膝软、面色少华、间有烘热、神疲乏力、夜间多尿、足冷、心悸、气急、舌质淡、脉沉细无力等，可见于高血压病Ⅲ期。

常用于药膳的药物有：杜仲、附片、肉桂、仙茅、仙灵脾、党参、黄芪、山萸肉、沙苑子、枸杞、桑葚、菟丝子、龟板、鳖甲、五味子等。常用于药膳的食物有：猪肉、羊肉、牛肉、鸽肉、鹌鹑、雀、海带、墨鱼、鲍鱼、鱼翅、燕窝、虾、龙虾、动物鞭类、动物腰子、蔬菜、水果等。

高血压患者的饮食首先应以食用植物油为主，如豆油、菜子油、玉米油等，因为这些植物油可以促进胆固醇氧化生成胆酸，增强粪胆固醇排出量，从而降低血中胆固醇，抑制血栓形成，增加微血管的弹性，对预防高血压病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，如蛋清、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、山楂、橘柑、大枣、苹果等富含维生素C的食物及多食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，可以防止便秘，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，有益于防治高血压病。

这里特别指出的是，凡属国家保护的动物、植物，应加以保护，不得随意取食。同时，应在有经验的医生指导下服用药膳。由于各人体质不同，情况各异，在服用时如有不适，应立即停止服用。

彭铭泉

2003年3月18日

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹·第一辑

- ◆山楂降压汤 6
- ◆芭蕉羹 8
- ◆何首乌蒸龟肉 10
- ◆石决明煲花枝 12
- ◆玉米须炖猪爪 14
- ◆金银山楂茶 16
- ◆天麻菊花粥 18
- ◆核桃三物饮 20
- ◆白蛇戏菊花 22
- ◆金菊猪脑羹 24
- ◆菊槐绿茶饮 26
- ◆菊楂决明饮 28
- ◆金菊斑鱼汤 30
- ◆柿子决明茶 32



- ◆石决明天麻炖鲍鱼 34
- ◆银耳天麻蒸鱼翅 36
- ◆洋参雪羹汤 38
- ◆参枣炖牛腩 40
- ◆山药菠菜汤 42
- ◆山楂红枣蒸鲳鱼 44
- ◆山药芹菜炒肉丝 46
- ◆白花蛇玉米须汤 48
- ◆西芹豆芽炒瘦肉 50
- ◆党参苡仁炖乳鸽 52
- ◆人参茯苓粥 54
- ◆紫菜花枝苦瓜汤 56
- ◆紫菜炒鸡蛋 58
- ◆芦笋鲍鱼汤 60
- ◆海参煲西芹 62



- ◆首乌煲竹笋 64
- ◆枸杞烧白鹅 66
- ◆海参烧黑木耳 68
- ◆玉米须天冬煮羊肾 70
- ◆山药菟丝子油炸饼 72
- ◆蒜蓉拌茄瓜 74
- ◆菊花蜂蜜膏 76
- ◆牛膝炖龟肉 78
- ◆山楂莲子雪蛤膏 80



- ◆海带炖猪脰 82
- ◆桑葚枸杞炖肝腰 84
- ◆橘子山楂桂花羹 86
- ◆蜂蜜荠菜萝卜汁 88
- ◆杜仲番茄肉片汤 90
- ◆杜仲红枣芹菜汤 92
- ◆杜仲煲鲜贝 94
- ◆鹿茸炖老龟 96
- ◆龙马蒸童子鸡 98
- ◆杜仲核桃煲兔肉 100

- ◆杜仲煮鸽蛋 102
- ◆杜仲粥 104
- ◆杜仲山楂猪肚汤 106
- ◆沙苑茶 108
- ◆杜仲茶 110
- ◆决明五味炖乌鸡 112
- ◆黑木耳炒芹菜 114
- ◆黑木耳芹菜粥 116
- ◆巴戟天冬炖瘦肉 118
- ◆补骨脂芹菜煲白鸽 ... 120
- ◆百合桑葚炒鳝丝 122
- ◆海带豆芽汤 124
- ◆黑白二耳煲蛇片 126
- ◆核桃鸡丁炒米饭 128
- ◆淡菜海藻豆芽汤 130
- ◆杜仲银耳煮猪腰 132
- ◆淫羊藿煮羊腰 134
- ◆苡仁菊花饮 136
- ◆山药蚂蚁炒鸡片 138



山楂降压汤



▲山楂降压汤

山楂降压汤



配 方

山 楂	15 克
猪瘦肉	200 克
素 油	30 克
葱	10 克
上 汤	1000 毫升
姜	5 克
盐	3 克

功 效

滋阴潜阳，化食降脂，降低血压。高血压病肝阳上亢型患者食用。方中的山楂有缓慢而持久的降压作用，能扩张外周血管，调节中枢神经系统功能，并具有显著的降低血脂作用。

制 作

1. 把山楂洗净，若是山楂果，拍松，待用。
2. 瘦猪肉洗净，去血水，切成 4 厘米长、2 厘米宽的块；姜拍松，葱切段。
3. 把锅置中火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入姜、葱爆香，加入鸡汤，烧沸后下入猪肉、山楂、盐，用文火炖 50 分钟即成。

食 法

每日 1 次，每次吃瘦肉 30~50 克，随意喝汤。

芭蕉羹



▲芭蕉羹

芭蕉羹



配方

芭蕉 2支

山楂 10克

功效

平肝阳，益肠胃，降血压，治便秘。高血压病肝阳上亢型兼便秘患者食用。

制作

1. 芭蕉洗净，去皮，捣成泥；山楂洗净切片，去核。
2. 把山楂放入炖锅内，加清水250毫升，将山楂放入炖锅内，用中火煎煮15分钟后，把芭蕉泥放入拌匀，烧沸即成。

食法

每日2次，全部服完。

何首乌蒸龟肉



▲何首乌蒸龟肉

何首乌蒸龟肉



配 方

何首乌	15克
桑 葚	12克
龟	1只 (200克)
鸭 肉	200克
姜	5克
盐	3克
葱	10克
鸡 汤	200毫升

功 效

滋阴熄风，补益肝肾。高血压病肝阳上亢型患者食用。

制 作

1. 把何首乌烘干打成细粉；桑葚洗净去杂质；乌龟宰杀后，去头、内脏及爪，留龟板；鸭肉洗净；葱切段，姜切片。
2. 把乌龟切成4块，抹上盐，放入姜、葱，盖上龟板，放入蒸盆内，加入鸭肉，鸡汤，撒下何首乌粉，周围放上桑葚。
3. 把蒸盆放置蒸笼内，用武火大汽蒸40分钟即成。

食 法

每日1次，每次吃龟肉30~50克。

石决明煲花枝



▲石决明煲花枝