

『若有疾患，

且先食医之法，

审其痰状，

以食疗之，

食疗未愈，

然后命药，

贵不伤其脏腑也』

《养老奉亲书》

高脂血症 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著



广东科技出版社

【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著

高脂血症 药膳与食疗

出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症药膳与食疗/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. 高脂血症-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036899 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疗资料系统化、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竞董事长的邀请，赴香港特别行政区讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

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
	郦成富	龚长江	缪建平

前 言

近年来，随着我国人民生活水平的提高，患高脂血症的人群逐年增多。高脂血症对心绞痛、心肌梗塞、冠状动脉猝死的发生都有相关作用。高脂血症是过去的习惯叫法，现在称血脂异常更为确切。血脂异常是指血液中脂质及脂蛋白的代谢或运转异常，脂代谢紊乱。调节脂代谢的药膳，对于血脂异常的预防和治疗，有一定的作用。现介绍一些药膳供读者食用。

彭铭泉

2003年3月20日

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹·第一辑



- ◆ 茵陈饮 4
- ◆ 麦冬茵陈粥 6
- ◆ 茵陈炖昆布 8
- ◆ 蒲黄茵陈炖老鸭 10
- ◆ 昆布炖鹌鹑 12
- ◆ 昆布煮黄瓜 14
- ◆ 菊花昆布煮冬瓜 16
- ◆ 何首乌山楂炒羊肝 18
- ◆ 枸杞昆布炒白菜 20
- ◆ 昆布炒香菇 22
- ◆ 昆布炒黑木耳 24
- ◆ 麦冬枸杞炒花菜 26
- ◆ 玉米须昆布炒莴苣 28
- ◆ 昆布拌胡萝卜 30
- ◆ 猪苓昆布紫菜汤 32

- ◆ 陈皮昆布拌芹菜 34
- ◆ 陈皮昆布炒田螺 36
- ◆ 昆布拌海蜇 38
- ◆ 黄精昆布炖墨鱼 40
- ◆ 麦冬昆布炖龟肉 42
- ◆ 昆布蒸扇贝 44
- ◆ 麦冬昆布蒸鱼肚 46
- ◆ 昆布蒸鲩鱼 48
- ◆ 昆布蒸鱼翅 50
- ◆ 山药蜂蜜饮 52
- ◆ 丹皮昆布瘦肉粥 54
- ◆ 陈皮昆布炖乌鸡 56
- ◆ 麦冬昆布蒸兔肉 58
- ◆ 野菊花昆布炖黑豆 60
- ◆ 玫瑰花山楂粥 62





- ◆ 山楂糯米粥 64
- ◆ 灵芝蒸乌鸡 66
- ◆ 陈皮山楂高粱米粥 68
- ◆ 车前草山楂玉米粥 70
- ◆ 大腹皮山楂荞麦粥 72
- ◆ 女贞子山楂黑豆粥 74
- ◆ 人参枸杞鸡 76
- ◆ 大腹皮山楂豌豆汤 78
- ◆ 山楂绿豆汤 80
- ◆ 山楂荷兰豆汤 82
- ◆ 陈皮山楂煮豆腐 84
- ◆ 山楂炒瘦肉 86
- ◆ 山楂烧猪心 88
- ◆ 山楂炒猪腰 90
- ◆ 陈皮山楂炒牛肉 92
- ◆ 丹皮山楂炒羊肉 94
- ◆ 黄精山楂炒羊肾 96
- ◆ 白芍山楂炒兔肉 98

- ◆ 丹参蒸乌鸡 100
- ◆ 丹参蒸白鸭 102
- ◆ 丹参蒸鹌鹑 104
- ◆ 丹参蒸鱼翅 106
- ◆ 川芎丹参蒸淡菜 108
- ◆ 丹参蒸龟肉 110
- ◆ 丹参蒸墨鱼 112
- ◆ 丹参蒸田螺 114
- ◆ 红花蒸鱿鱼 116
- ◆ 红花瘦肉粥 118
- ◆ 红花煮鲫鱼 120
- ◆ 三七蒸乌鸡 122
- ◆ 三七蒸鹌鹑 124
- ◆ 三七蒸白鸭 126
- ◆ 何首乌粥 128
- ◆ 何首乌煮鸡蛋 130
- ◆ 何首乌炒猪肝 132
- ◆ 人参蒸鸡 134
- ◆ 人参枸杞粥 136
- ◆ 枸杞子炒肉丝 138



茵陈饮



▲ 茵陈饮

茵陈饮



配 方

茵 陈 15 克

水 250 毫升

功 效

清热利湿，利胆退黄，调节血脂。适用于黄疸型肝炎，血脂异常等症。

制 作

1. 将茵陈洗净，切 3 厘米长的节，放入炖锅内，加水 250 毫升。
2. 将炖锅置武火上烧沸，再用文火煮 25 分钟，停火，过滤即成。

食 法

代茶饮用。

麦冬茵陈粥



▲ 麦冬茵陈粥

麦冬茵陈粥



配 方

麦 冬	10克
茵 陈	15克
粳 米	150克

功 效

清热利湿,降低血脂。适用于血脂异常,黄疸肝炎等症。

制 作

1. 将茵陈洗净,切2厘米长的段;麦冬洗净,同茵陈放入炖杯内,加水煎煮25分钟,停火,收取药液。
2. 粳米淘洗干净,放入锅内,加水500毫升,倒入药液,武火烧沸,文火煮35分钟即成。

食 法

每日1次,佐餐食用。

茵陈炖昆布



▲ 茵陈炖昆布

茵陈炖昆布



配 方

茵 陈	20克
昆 布 (海帶)	250克
姜	5克
葱	50克
料 酒	10克
盐	2克
鸡 精	2克
鸡 油	25克

功 效

清热利湿，利胆退黄，降低血脂。适用于高血脂、黄疸肝炎、甲状腺炎等症。

制 作

1. 将茵陈洗净，切2厘米长的段；昆布漂洗干净，切成细丝；姜切片，葱切段。
2. 将茵陈、昆布、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水1200毫升，置武火烧沸，再用文火炖45分钟，加入盐、鸡精、鸡油即成。

食 法

每日1次，佐餐食用。

蒲黄茵陈炖老鸭



▲ 蒲黄茵陈炖老鸭

蒲黄茵陈炖老鸭



配 方

生蒲黄	10克
茵 陈	20克
老 鸭	1只
料 酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	4克
鸡 精	3克

功 效

清热利湿，利水消肿。适用于血脂异常、水肿、黄疸、咳嗽、劳热骨蒸等症。

制 作

1. 将茵陈洗净，切2厘米长的段；生蒲黄洗净，鸭宰杀后去毛桩、内脏及爪；姜切片，葱切段。
2. 将茵陈、老鸭、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水2800毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮45分钟即成。

食 法

每日1次，佐餐食用。

昆布炖鹌鹑



▲昆布炖鹌鹑