

『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，

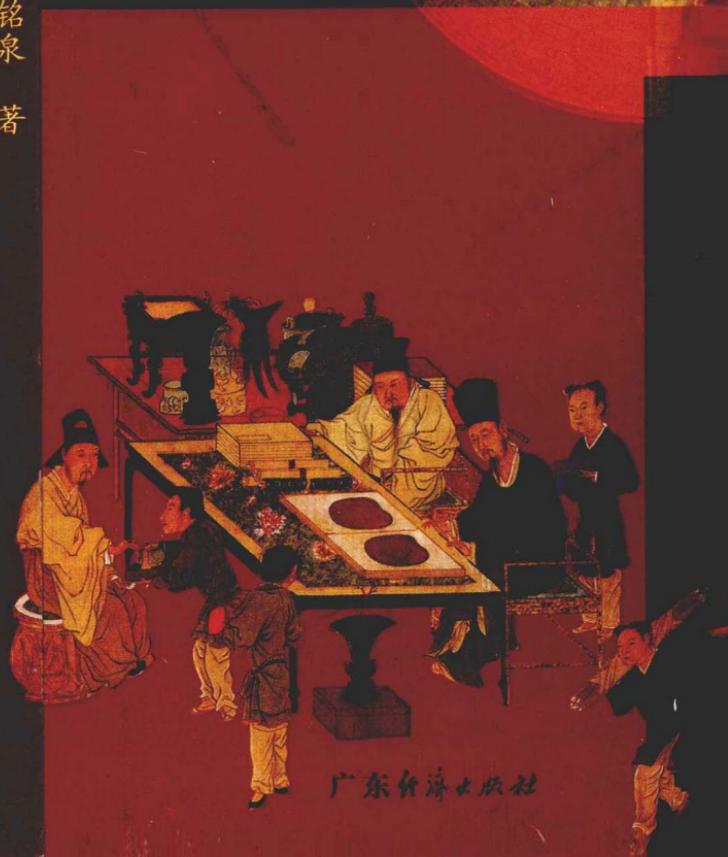
贵不伤其脏腑也】

《养老奉亲书》

# 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



广东经济出版社

【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

漓江出版社

## 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 . 高血脂病 - 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](http://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 炳 胡 罂

编 委 彭年东 彭 红 彭 莉

侯 坤 赖德辉 郑晓姝

胡 罂 胡绪良 李彦位

鄢成富 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
- ◆ 昆布拌海蛰 ..... 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

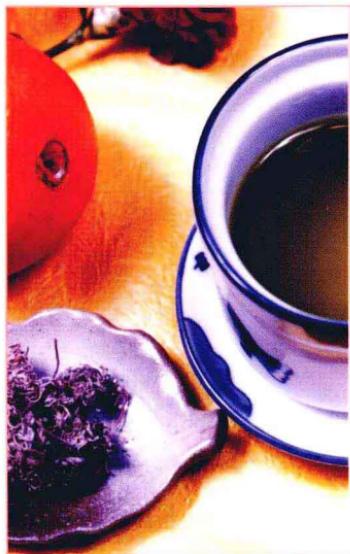


# 茵陈饮



▲茵陈饮

# 首陈饮



## 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。

# 麦冬首陈粥



▲麦冬首陈粥

# 麦冬首陈粥



## 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。

# 首陈炖昆布



▲茵陈炖昆布

# 茵陈炖昆布



## 配方

茵 陈	.....	20克
昆 布(海带)	.....	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

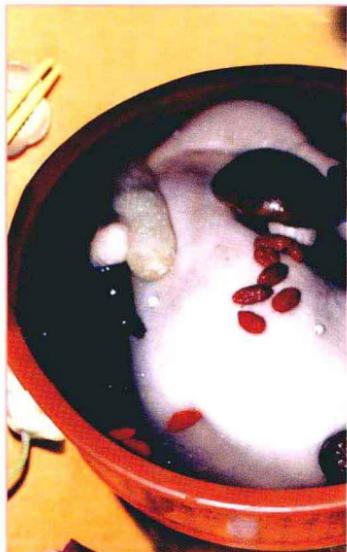
每日1次，佐餐食用。

# 蒲黃首陳炖老鴨



▲蒲黃茵陳炖老鴨

# 蒲黄首陈炖老鸭



## 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，鸭宰杀后去毛柱、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。

# 昆布炖鹤鹑



▲昆布炖鹤鹑