

《养老奉亲书》

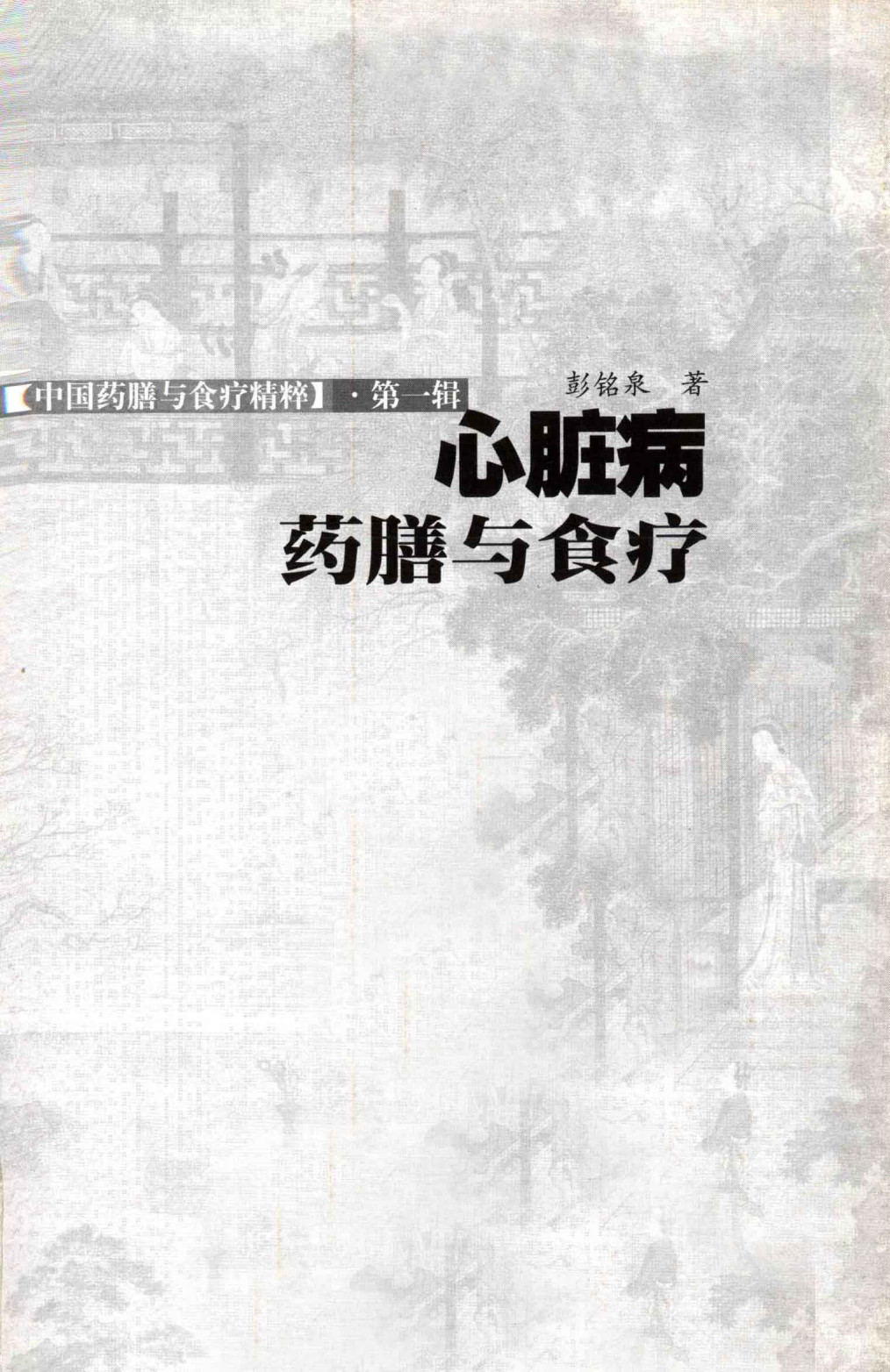
『若有疾患，
且先食医之法，
审其痰状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』

心脏病 药膳与食疗



中國
藥膳

广东人民出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著

心脏病 药膳与食疗

图书在版编目 (CIP) 数据

心脏病药膳与食疗/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. 心… II. 彭… III. 心脏病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036897 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
	郝成富	龚长江	缪建平

前言

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。我国目前通过改革开放，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。这大概与饮食以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我的一些经验，把冠心病共分成十大类型。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。

病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、子鸡、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、神疲乏力、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忡、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、煅牡蛎、珍珠母、茯苓、陈皮等。可选的食物有：甲鱼、龟、牛肾、猪肾、禽蛋、鱼类、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。

证见喘咳、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（紫河车粉）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. 肺心病饮邪恋肺型。

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、甲鱼、龟肉、冬瓜、苋菜、蕹菜、燕窝、白木耳、黑木耳、蘑菇、鹌鹑、鱼翅、鲍鱼等。

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



◆ 沉香煲猪心	6
◆ 丹参红花饮	8
◆ 猪苓红花炖羊肉	10
◆ 桂枝沉香煮牡蛎	12
◆ 党参西芹珧柱煲	14
◆ 玉米须红花煲猪心	16
◆ 核桃红花鸡丁	18
◆ 桂枝天麻蒸鲤鱼头	20
◆ 天麻红花猪脑汤	22
◆ 党参红花炒鳝球	24
◆ 生地桃仁红花炖猪蹄	26
◆ 桃仁丹参煮鲫鱼	28
◆ 山楂丹参茶	30
◆ 当归蒸乳鸽	32

◆ 川芎红花当归炖子鸡	34
◆ 山楂桃仁茶	36
◆ 附片山楂牛肉汤	38
◆ 桃仁茯苓糕	40
◆ 山楂丹参粥	42
◆ 红花西芹炒鱿鱼	44
◆ 归芪乌鸡	46
◆ 洋参麦冬饮	48
◆ 双耳炒花枝	50
◆ 人参雪蛤汤	52
◆ 双耳煮乳鸽	54
◆ 枸杞核桃仁炒鲜虾	56
◆ 党参炒猪肝	58
◆ 龙齿戏珍珠	60





- ◆ 丹参蒸甲鱼 62
- ◆ 山楂首乌粥 64
- ◆ 柏子仁煲猪心 66
- ◆ 红枣首乌炖黑豆 68
- ◆ 莲子炖藕 70
- ◆ 二冬炒猪肝 72
- ◆ 双耳炒羊肝 74
- ◆ 人参白芍麦冬饮 76
- ◆ 人参枸杞蒸乌鸡 78
- ◆ 核桃枸杞炒肝腰 80
- ◆ 丹参枸杞煮鸽蛋 82
- ◆ 妙香红枣茶 84
- ◆ 人参麦冬煲猪肾 86
- ◆ 人参蒸甲鱼 88
- ◆ 人参炒猪腰 90
- ◆ 白木耳羊肾粥 92
- ◆ 杏仁梨糖粥 94
- ◆ 川贝沙参炖心肺 96
- ◆ 人参五味子核桃饮 98
- ◆ 人参虫草鸭 100

- ◆ 枸杞核桃粥 102
- ◆ 椰汁雪蛤 104
- ◆ 红杞炒鸡蛋白 106
- ◆ 山茱萸五味炖羊肾
..... 108
- ◆ 党参五味炖乳鸽 110
- ◆ 桔梗大枣炖鹌鹑 112
- ◆ 桂枝川贝蒸梨 114
- ◆ 双贝红枣炖龟肉 116
- ◆ 川贝虫草炖水鸭 118
- ◆ 猪肺萝卜杏汤 120
- ◆ 白果绿豆煮猪肺 122
- ◆ 银杏雪蛤 124
- ◆ 川贝鱼翅 126
- ◆ 瓜蒌杏仁粥 128
- ◆ 桔梗贝母粥 130
- ◆ 百合焗蟹 132
- ◆ 二冬炒猪肝 134
- ◆ 玉米须红花煲猪心 ... 136
- ◆ 人参麦冬煲猪肾 138



沉香煲猪心



▲ 沉香煲猪心

沉香煲猪心



配 方

沉 香		2克
太子参		10克
猪 心		1个
冬 菇		30克
西 芹		100克
绍 酒		10克
葱		10克
姜		5克
盐		3克
酱 油		10毫升
素 油		50毫升
鸡 汤		300毫升

功 效

补气血，益心气。心绞痛型冠心病患者食用。

制 作

1. 沉香研成粉末；太子参洗净；冬菇发透，洗净，一切两半；西芹切成4厘米长的段；葱切段，姜切丝；猪心切片，洗净。
2. 把锅置中火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入猪心翻炒几下，再加入绍酒、盐、酱油、西芹、冬菇、沉香、太子参、鸡汤，用文火煲至浓稠即成。

食 法

每日1次，每次吃猪心50克，随意吃西芹、冬菇。

丹参红花饮



▲丹参红花饮

丹参红花饮



配 方

丹 参	10克
红 花	6克
白 糖	20克
西洋参	6克

功 效

活血化淤，安神除烦。心绞痛型冠心病患者食用。

制 作

1. 西洋参、丹参切片，红花洗净，一同放入炖杯内，加清水150毫升。
2. 把炖杯置武火上烧沸，用文火煮15分钟即成（食用时去渣加入白糖拌匀）。

食 法

每日1次，每次1杯。

猪苓红花炖羊肉



▲猪苓红花炖羊肉

猪苓红花炖羊肉



配 方

红 花	6克
羊 肉	300克
绍 酒	10毫升
盐	3克
味 精	2克
姜	4克
葱	8克
胡椒粉	3克

功 效

化淤，止痛。胸痹（心绞痛）型冠心病患者食用。

制 作

1. 将羊肉洗净，切成3厘米见方的块；猪苓、红花洗净，去杂质；姜拍松，葱切段。
2. 将羊肉、红花、猪苓、姜、葱、绍酒同放炖杯内，加清水800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

食 法

每日1次，每次吃羊肉50克。佐餐食用。

桂枝沉香煮牡蛎



▲桂枝沉香煮牡蛎