

『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》

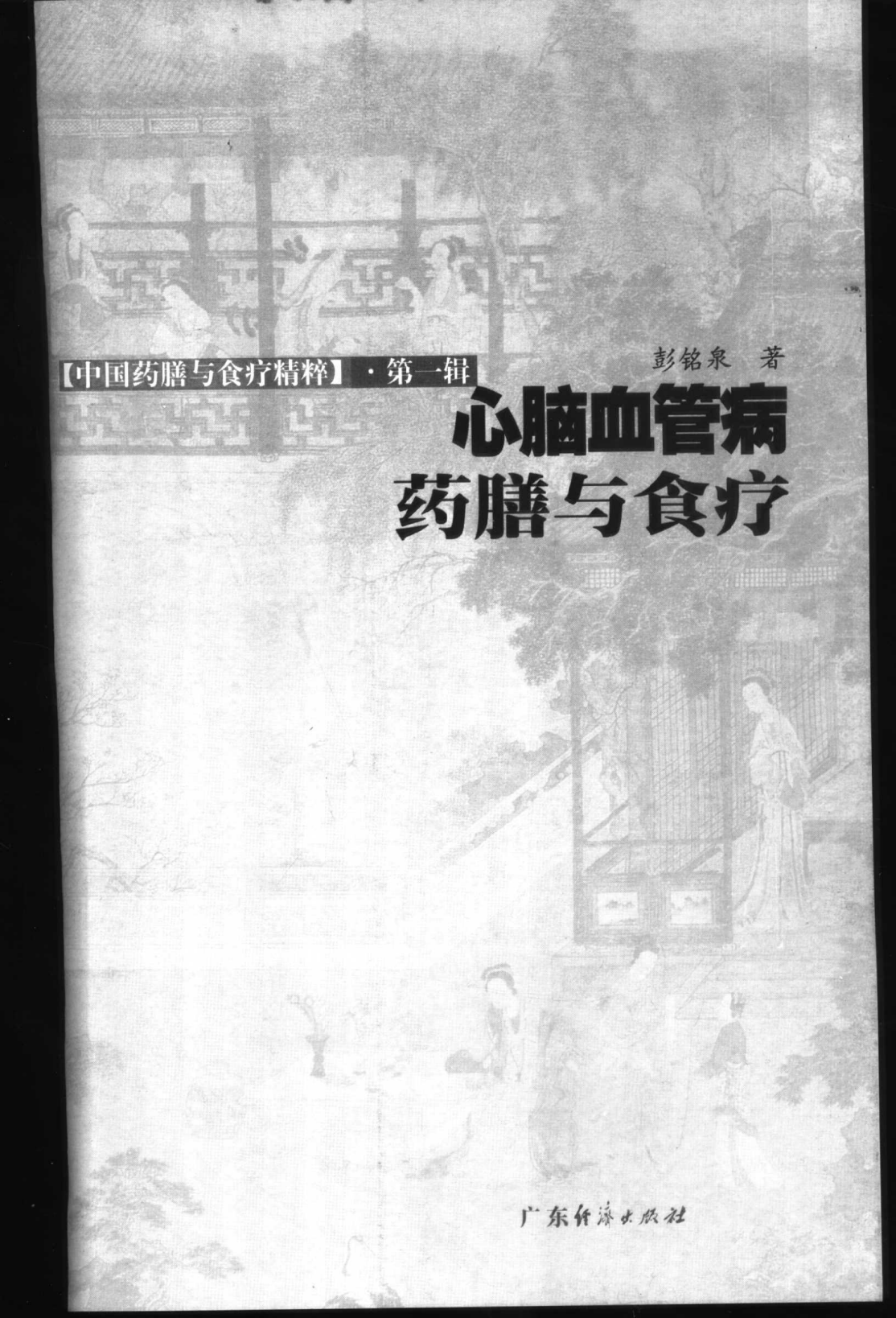
心脑血管病 药膳与食疗



中國
藥典



广东新医药出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第一辑

彭铭泉 著

心脑血管病 药膳与食疗

广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心脑血管病药膳与食疗/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. ①心脏血管疾病-食物疗法-食谱②脑血管疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036893 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

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

近年来心脑血管病发病率高，而致残和死亡率也高。在罹患此病的人群中，以老年人居多，而中青年也有发生。因此，预防和治疗心脑血管病是我们当前的一项重要任务。

俗话说：“药疗不如食养。”因而注意平时的饮食卫生，并加强体育锻炼，再以药膳调养，对心脑血管疾病当有防治效果。

防治心脑血管病，首先要经常检查自己的血压、体重、血脂、血糖是否正常；其次要减少脂肪、胆固醇的摄入，菜品提倡吃淡盐、淡糖、淡油，这些措施都是防治心脑血管病的重要措施和手段。

此外，经常服用一些药膳，对防治和治疗心脑血管病也有极大的帮助，现介绍一些药膳、食疗方剂，供读者选用。

彭铭泉

2003年3月

于成都同仁堂御膳宫

目 录

中国药膳与食疗精粹·第一辑



◆ 肉苁蓉鸡汤	4
◆ 巴戟猪肘汤	6
◆ 红花羊肉汤	8
◆ 鹿角胶保健汤	10
◆ 九味炖母鸡	12
◆ 陈皮丹参羊肉羹	14
◆ 山药丹参羊肉汤	16
◆ 肉苁蓉复元汤	18
◆ 雪莲花鸡汤	20
◆ 菟丝狗肉汤	22
◆ 附片羊肉汤	24
◆ 沙参心肺汤	26
◆ 当归羊肉汤	28
◆ 虫草金龟汤	30

◆ 红杞田七鸡	32
◆ 虫草全鸭	34
◆ 荷叶凤脯	36
◆ 丹参团鱼	38
◆ 海马丹参童子鸡	40
◆ 银杏蒸鸭	42
◆ 天麻蒸鱼头	44
◆ 丹参砂仁肘子	46
◆ 丹参赤豆鲜鱼	48
◆ 当归蒸鳝段	50
◆ 苡仁丹参蒸全鸭	52
◆ 红杞蒸子鸡	54
◆ 归芪蒸子鸡	56
◆ 虫草鹌鹑	58





- ◆ 黄芪蒸鹌鹑 60
- ◆ 淮药肉麻丸 62
- ◆ 丹参菠菜饺 64
- ◆ 枸杞馄饨 66
- ◆ 红花汤圆 68
- ◆ 桃仁山药糕 70
- ◆ 月季怀山泥 72
- ◆ 藏红花怀山芝麻糊 74
- ◆ 川红花鱿鱼面 76
- ◆ 山药面 78
- ◆ 红花墨鱼面 80
- ◆ 红花饼 82
- ◆ 首乌猪肝面 84
- ◆ 牛膝牛肉面 86
- ◆ 枸杞桃仁面 88
- ◆ 珍珠丸子 90
- ◆ 丹参枸杞粥 92
- ◆ 丹参菠菜粥 94
- ◆ 丹参瘦肉粥 96
- ◆ 丹参芹菜粥 98

- ◆ 丹参核桃粥 100
- ◆ 桃仁丹参粥 102
- ◆ 桃仁荸荠粥 104
- ◆ 桃仁苦瓜粥 106
- ◆ 桃仁南瓜粥 108
- ◆ 荷叶粥 110
- ◆ 鲜人参三仁鸡 112
- ◆ 粳米大蒜粥 114
- ◆ 大蒜桃仁粥 116
- ◆ 红花大蒜粥 118
- ◆ 枸杞大蒜粥 120
- ◆ 山楂饮 122
- ◆ 核桃山楂饮 124
- ◆ 银耳山楂茶 126
- ◆ 山楂大枣饮 128
- ◆ 山楂枸杞茶 130
- ◆ 首乌山楂茶 132
- ◆ 桂圆山楂茶 134
- ◆ 番茄山楂饮 136
- ◆ 莲子山楂饮 138



肉苁蓉鸡汤



▲ 肉苁蓉鸡汤

肉苁蓉鸡汤



配 方

肉苁蓉	50克
丹 参	20克
枸 杞	15克
母鸡肉	500克
花 椒	6克
绍 酒	20克
食 盐	10克
生 姜	20克
味 精	2克

功 效

活血祛瘀，滋补肝肾，益精润燥。适用于肝肾虚损、精血不足、心脑血管病、头痛呕吐、肢体麻木、烦躁不安、腰膝酸软、耳鸣等症。

制 作

1. 丹参润透，切片。
2. 枸杞除杂质；肉苁蓉先洗干净，用少量的酒润透，煎2小时，取出漂洗干净，切片，待用。
3. 用砂锅加入清水，放入丹参，烧开，放入生姜、花椒、绍酒、母鸡肉，用武火烧开，再用文火炖，每隔1小时翻动1次，以免粘锅。炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜、花椒，再用武火烧开，加入用纱布装好的枸杞、肉苁蓉，再用文火炖熟。再加味精、食盐等调味即成。

食 法

每次吃肉30~50克，随意喝汤。

巴戟猪肘汤



▲巴戟猪肘汤

巴戟猪肘汤



配 方

巴 戟	9克	胡椒粉	2克
丹 参	20克	味 精	2克
枸 杞	15克	花 椒	3克
菟丝子	30克	食 盐	5克
猪肘肉	500克	生 姜	5克
母鸡肉	500克	葱 白	10克
绍 酒	10克		

功 效

活血祛瘀，温肾壮阳。适用于心脑血管病、肾虚腰痛、头痛呕吐、肢体麻木等症。

制 作

1. 丹参润透切片；母鸡肉切成长3厘米、宽1.2厘米的块条；猪肘刮洗干净；枸杞洗净杂质，与巴戟、菟丝子一起用纱布包好，待用。
2. 在砂锅内加适量清水，放入猪肘肉、鸡块、生姜、葱白、丹参、绍酒、花椒，用武火烧开，打去浮沫，用文火炖1小时30分钟，除去生姜、葱白和花椒。将猪肘肉取出，另作其他用途。再将枸杞、菟丝子、巴戟、食盐、胡椒粉、味精放入砂锅内，用中火炖，至鸡肉熟即成。

食 法

吃肉喝汤，佐餐单食均可。

红花羊肉汤



▲ 红花羊肉汤

红花羊肉汤



配 方

红 花	15克	绍 酒	50克
丹 参	20克	花 椒	3克
羊 肉	500克	老生姜	15克
菟 丝	20克	葱 白	20克
肉苁蓉	20克	味 精	6克
枸 杞	20克	猪 油	30克
母 鸡	500克	食 盐	2克

功 效

活血化淤，益精补髓。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、心脑血管病等症。

制 作

1. 把丹参、红花、羊肉、母鸡肉、花椒、老生姜、葱白、绍酒放入炖锅内，先用武火烧沸后，再用文火炖煮，每隔30分钟翻动一下，防止粘锅。至六成熟时，用洁净白纱布滤去汤中花椒、生姜、葱白，再置火上。菟丝子、肉苁蓉、枸杞用纱布包好，放入汤中，母鸡肉炖烂即成。
2. 炖烂的鸡肉分装成碗，再将原汤倒入碗中，加味精、食盐和猪油调味即成。

食 法

每次吃肉 30~50 克，随意喝汤。

鹿角胶保健汤



▲鹿角胶保健汤

鹿角胶保健汤



配 方

鹿角胶	25克	熟地黄	20克
丹 参	20克	川 芎	12克
人 参	20克	山 药	25克
鳖 甲	12克	银柴胡	5克
牡 蛎	12克	鹿角霜	10克
桑螵蛸	10克	墨 鱼	500克
黄 芪	10克	乌鸡肉	500克
当 归	15克	生 姜	10克
白 芍	15克	食 盐	适量
香 附	15克	味 精	适量
天门冬	12克	绍 酒	适量
甘 草	6克	生地黄	20克

功 效

补气养血，活血化淤，调经止带。适用于脑血管病、气血两虚、身体瘦弱、腰膝酸软、月经不调等症。

制 作

1. 将本方剂中人参碾成细末待用，其余药物用纱布袋包装扎好，墨鱼用温水洗净；把墨鱼、人参粉和药袋一齐下锅，熬煮1小时，待用。
2. 乌鸡肉洗净，用沸水焯一下，切成方块，摆在碗里，加上葱段、姜块、食盐、绍酒的一半、药汁适量，上笼蒸烂。
3. 鸡肉出笼后，拣去葱、姜。原汤里调入余下的绍酒、食盐、味精，烧沸，收浓，浇鸡肉面上即成。

食 法

随意喝汤。

九味炖母鸡



▲九味炖母鸡