

《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』

冠心病 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

冠心病 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病药膳与食疗/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. 冠… II. 彭… III. 冠心病-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036892 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
	鄢成富	龚长江	缪建平

前 言

冠心病是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。其主要症状表现为心绞痛、心肌梗死、心肌缺血或坏死。本病多发于40岁以上的人，男性多于女性，且以脑力劳动者为多。

冠心病属中医学“胸痹”、“心痛”病范畴，其病位在心，发病与心、肝、肾、脾诸脏的盛衰有关，可在心气、心阳、心血、心阴不足或肝、肾、脾失调的基础上，兼有痰浊、血淤、气滞、寒凝等病变，总属本虚标实之病症。

冠心病可分为：

1. 气血两虚型。

心胸隐痛、胸闷气短、动则喘息、心悸、倦怠乏力、心烦、面色无华、舌淡苔薄、脉象虚弱等。

2. 瘀阻心络型。

心胸剧痛如刺如绞、痛有定处、胸闷心悸、舌暗红、紫暗或有淤斑、脉弦涩或结代等。

3. 血虚寒闭。

遇寒疼痛，气短心悸、面白自汗、手足不温、形寒怕冷、神疲乏力、头昏、失眠健忘、舌淡苔薄白、脉细紧。

4. 阴亏肝郁型。

心胸疼痛、胸闷气短、心悸、倦怠乏力、心烦失眠、多梦健忘、

头晕耳鸣、舌质红、口干、盗汗等症。

5. 胸痹型。

左胸压榨性、闷胀性、窒息性疼痛，可放射至左肩、左上肢前内侧，达无名指和小指，疼痛历时1~5分钟，伴心悸、气短等。

6. 脑痹型。

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。

7. 心肌梗塞型。

胸骨后剧烈而持久的疼痛、发热、白细胞增多、血沉加快、血清心肌酶谱活力提高、进行性心电图变化、心律失常、休克、心力衰竭。

通过合理的膳食来防治冠心病的发生和发展是行之有效的。饮食治疗的原则是合理搭配营养素，食物多样，使各种营养物质合理地供给，增强机体的抗病能力，避免营养失调。饮食总热量勿过高，以维持正常体重为度，40岁以上者尤应预防发胖。超过正常标准体重者，应减少每日进食的总热量，食用低脂、低胆固醇饮食，限制酒和含糖食物的摄入。年过40岁者即使血脂不高，也应避免多食动物性脂肪和含胆固醇较高的食物如肥肉、动物内脏、骨髓、猪油、蛋黄、蟹黄、鱼子、奶油及其制品等。血脂增高者，应食用低胆固醇、低动物脂肪食物，如各种瘦肉、禽肉、鱼肉、蛋白、豆制品等。已确诊为冠心病者，严禁暴饮暴食，以免诱发心绞痛、心肌梗死。合并高血压或心力衰竭者，应限制食盐。提倡饮食清淡，多食含维生素C（如新鲜蔬菜、瓜果）和植物蛋白（如豆类及其制品）的食物，以植物油（如豆油、菜籽油、麻油、玉米油等）为食用油。

此外，冠心病患者还要注意不宜受累，可适当室外散步，经常呼吸新鲜空气，以增强身体的抵抗能力。

本书所写的药膳食疗剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个药品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。

彭铭泉

2002年12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



◆ 橘络红花燕窝汤 34

◆ 紫河车蒸鸽蛋 36

◆ 红花鱼头豆腐汤 38

◆ 人参炖鲍翅 40

◆ 丹参红花粥 42

◆ 橘络红花炖蹄筋 44

◆ 生姜当归羊肉汤 46

◆ 大枣桂枝炖牛肉 48

◆ 附片羊肉汤 50

◆ 桂香卤牛肉 52

◆ 参枣茶 54

◆ 桂枝人参粥 56

◆ 姜葱滑鸡煲 58

◆ 生姜当归羊肉粥 60

◆ 竹参心子 62

◆ 党参杏仁川贝煮雪梨 6

◆ 党参丹参红花炖乌鸡 8

◆ 归参鸡 10

◆ 二参红枣饮 12

◆ 虫草蒸鹌鹑 14

◆ 红枣莲米燕窝羹 16

◆ 红枣洋参饮 18

◆ 首乌红枣粥 20

◆ 人参当归炖乌鸡 22

◆ 丹参红花白糖饮 24

◆ 红花丹参蒸鱼翅 26

◆ 桃仁旋覆花鸡 28

◆ 二红粥 30

◆ 田七红花蒸乳鸽 32





- ◆ 柏子仁蒸子鸡 64
- ◆ 茯苓五味粥 66
- ◆ 双耳滑鸡煲 68
- ◆ 核桃枸杞炒肝腰 70
- ◆ 柏子仁猪心汤 72
- ◆ 二黄汤 74
- ◆ 虫草雪蛤 76
- ◆ 双耳炒田螺 78
- ◆ 麦冬郁金炖羊心 80
- ◆ 太子参奶 82
- ◆ 川芎桃仁蒸子鸡 84
- ◆ 桃仁红枣粥 86
- ◆ 红花归参炒花枝 88
- ◆ 党参炒猪肝 90
- ◆ 田七红花煮鸽蛋 92
- ◆ 茯苓桂枝饺子 94
- ◆ 沉香煲猪心 96
- ◆ 丹参红花饮 98
- ◆ 猪苓红花炖羊肉 100

- ◆ 桂枝沉香煮鱿鱼 102
- ◆ 桔梗大枣炖鹌鹑 104
- ◆ 玉米须红花煲猪心 ... 106
- ◆ 桂枝天麻蒸鲤鱼头 ... 108
- ◆ 麦冬烧豆腐 110
- ◆ 麦冬枸杞煮银耳 112
- ◆ 二冬焗蟹 114
- ◆ 生地桃仁红花炖猪蹄 ... 116
- ◆ 红花党参蒸鹌鹑 118
- ◆ 桃仁丹参煮鲫鱼 120
- ◆ 牛膝丹参炖蹄筋 122
- ◆ 山楂丹参茶 124
- ◆ 当归蒸乳鸽 126
- ◆ 川芎红花当归炖子鸡 ... 128
- ◆ 山楂桃仁茶 130
- ◆ 红花桃仁煲花枝 132
- ◆ 附片山楂牛肉汤 134
- ◆ 莲子粥 136
- ◆ 山楂丹参粥 138



党参杏仁川贝煮雪梨



▲ 党参杏仁川贝煮雪梨

党参杏仁川贝煮雪梨



配 方

党 参	20克
杏 仁	10克
川贝母	10克
雪 梨	1个
冰 糖	15克

功 效

润肺，止咳，祛痰。冠心病气血两虚型和痰淤内滞型患者食用。

制 作

1. 将雪梨洗净，去皮，切成薄片；党参切段；杏仁用开水烫后去皮尖；川贝母打碎成粗颗粒；冰糖打碎成屑。
2. 将冰糖、党参、川贝母、雪梨、杏仁同放炖杯内，加清水500毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟即成。

食 法

每日1次，单独食用，每次1杯。

党参丹参红花炖乌鸡



▲ 党参丹参红花炖乌鸡

党参丹参红花炖乌鸡



配 方

党 参	20克
丹 参	10克
红 花	6克
川贝母	15克
乌 鸡	1只
绍 酒	10克
盐	4克
味 精	3克
葱	6克
姜	3克
胡椒粉	2克

功 效

活血祛瘀，养气通络。气血两虚型和痰淤型冠心病患者食用。

制 作

1. 将乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；丹参润透，切成薄片；川贝母去杂质，党参切段打成大颗粒；红花去杂质，洗净；姜拍松，葱切段。
2. 将乌鸡、川贝母、红花、党参、丹参、姜、葱、绍酒同放炖锅内，加清水2800毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

食 法

每日1次，单独食用，每次吃肉50~100克。

归参鸡



▲ 归参鸡

归参鸡



配 方

当 归	9克
党 参	15克
红 枣	10枚
子 鸡	1只
绍 酒	10克
姜	5克
葱	10克
盐	3克

功 效

补中益气，活血通络。气血两虚型之冠心病患者食用。

制 作

1. 把当归洗净，党参洗净切片；子鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜拍松；葱切段；红枣去核。
2. 把子鸡放在炖锅内，加入党参、当归、绍酒、姜、葱、盐、红枣，再加入清水2000毫升。
3. 把炖锅置武火上烧沸，再用文火炖煮50分钟即成。

食 法

每日1次，每次吃鸡肉50克，喝汤。佐餐食用。

二参红枣饮



▲ 二参红枣饮