

食
譜

抗
中
風

KANGZHONGFENGSHIPU

由专业医师指导·对抗恼人的中风!

★降血压

★降血脂

★减少动脉硬化

远离中风·快乐一生!

吴建隆·著

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

抗中风食谱 / 吴建隆著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1

(养生馆·特效食谱)

ISBN 7-81036-758-7

I. 抗… II. 吴… III. 中风—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155832 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

抗中风食谱

作 者: 吴建隆

责任编辑: 蒋惠敏 叶 慧 梁志英

责任校对: 廖阳梦

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健辉 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

字 数: 300 千字

版 次: 2006 年 2 月第 1 版

印 次: 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 90.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-758-7/TS·116

发行: 广州发行中心 通讯邮购地址: 广州市天河东路 127 号伟包园 2004 室 邮编 510610

电话: 020-22232999 传真: 020-85250886

总经发行所: 城那 (马帮) 吉成集团

电话: 003-90522822 传真: 003-90562833

E-mail: cti@cknibd.jstring.org

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

食谱

抗中风

KANGZHONGFENG SHIPU

吴建峰 著

汕头大学出版社



目录 Contents

- 4 中风预防
- 6 中风注意事项



预防中风篇

* 降血压

- 清拌双银 / 10
- 莲子麦冬豆腐 / 12
- 核桃鲑鱼头 / 14
- 降压药茶 & 杞菊药茶 / 16
- 夏枯草茶 / 18
- 松花海带粥 / 19
- 桃仁粥 / 20

* 降血脂

- 天麻木耳粥 / 21
- 红糟鸡丁 / 22
- 紫竹荷叶 / 24
- 烩双菇银耳 / 26
- 茵陈大黄茶 & 三七益母茶 / 28
- 菊楂茶 / 30
- 荷叶粥 / 32





★ 减少动脉粥样硬化

- 生姜红花粥 / 33
- 大蒜烧茄子 / 34
- 香菇丹参里脊肉 / 36
- 银杏冬瓜炖田鸡 / 38
- 灵芝首乌茶 / 40
- 参果药茶 & 银杏茶 / 42
- 丹七粥 / 44

★ 适合各病症

- 芹菜汤 / 45
- 银叶红枣绿豆汤 / 46
- 海蜇荸荠汤 / 48
- 百合瘦肉汤 / 49



中风后治疗篇

降血脂

- 银耳拌芹菜 / 52
- 抓炒杜仲腰花 / 54
- 瓜蒌油菜 / 56
- 杜仲枸杞茶 & 菊楂决明茶 / 58
- 三七花茶 / 60

降血压

- 补阳鲜贝 / 62
- 丹参药茶 & 山楂花茶 / 64

减缓动脉粥样硬化

- 芹菜炒香菇百合 / 66
- 芙蓉海蜇 / 68
- 半夏天麻鱼 / 70
- 乳香降脂茶 & 地龙药茶 / 72
- 活血药茶 / 74



★ 适合各病症

- 扁豆粥 / 76
- 人参薤白粥 / 78
- 杏仁桔梗粥 / 80
- 麻仁苏子粥 / 81
- 夜交藤粥 / 82
- 合欢粥 / 83
- 海参莲子粥 / 84
- 玉米须西瓜汤 / 86
- 海带薏仁蛋花汤 / 88
- 冬虫灵芝瘦肉汤 / 90
- 黄芪猪肉羹 / 92

94 附录 —— 药材档案

Contents

Prevent.

中风预防

中风的成因

中风的成因是，当大脑血管因某种原因破裂出血，压迫大脑所致，因为颅内的空间是固定的，所以出血量越多，时间越久，大脑的损伤就越大。当实质的损伤形成后，受损的大脑神经是不会恢复的，于是神经传递出了问题，就是所谓的中风。

另一种成因是大脑血管的血液循环受限，也就是缺血，进而使得营养物质与氧气供应不够，只要5分钟没有足够的供应，大脑就会坏死，这也是无法复原的。常见的原因有血栓、栓塞，或动脉瘤的压迫所导致。

清淡饮食、规律作息&运动

想要避免中风，首要在于积极地防治高血压、动脉粥样硬化、高血脂症、心脏病、肥胖症等，这些都可以藉由中医医双管齐下来治疗和预防。同时，要消除各种诱发的因素，不要过于劳累或给自己太大的压力，以免增加中风的机会。而定期的健康检查是必要的，有可疑症状就要早期治疗，才能防止疾病的恶化。

民以食为天，脾胃为后天之本，由于现代的饮食都十分精致，热量油脂也十分高，过多的热量会使气血妄动，过多



的油脂会堆积在血管与脂肪组织，这些都会使得身体负担增加，更阻碍气血的循环。最好采用清淡的饮食，但不是过食生冷的饮食，否则虽没有油脂的伤害，却减弱了元气，变成虚寒的体质。

另外，如果身体过重，就好像身体储存着战备油一般，这些多余的脂肪储存在体内的脂肪组织中，消耗我们的元气与能量。为了维持这些组织，我们得多吃一些食物来提供能量，于是多余的能量又转成脂肪组织存在体内，于是越吃越肥，越肥则气越弱，心脏血管的负担就越重，也就会增加中风的机会。

以中医的观点来说，有规律的作息是最重要的，由于人随着年纪增大，血液循环会跟着不流畅，身体机能也会慢慢地损伤，这就是所谓的衰老现象。如果不养成规律的生活习惯，会加速老化，心血管机能会明显地减弱，而增加中风的可能。

由于现今科技发达，现代人出门坐车、上楼搭电梯，能不动就尽量不动的惰性加速了骨骼肌肉系统的衰退，渐渐减弱了气血的流动程度。相反的，有些人是过度运动，反而造成运动伤害，也是损伤了气血循环。所以适当、适度的运动是很重要的。一般的运动时间，宜在上午天亮后，但太阳还没有太大的时候，约在五点至七点半之间，以做完运动后能供应一天所需的活动量即可。

现代社会人与人之间的竞争激烈，使得生活压力倍增，压力会使肌肉血管较为绷紧，阻碍血液循环，增加中风的机会。事业不顺、上司责骂、与配偶的争执、甚至子女的学业成绩不理想等因素，都会增加压力，导致肝阳上亢，容易气得脸红脖子粗，也就比较容易中风。因此，学习如何排解压力，维持平稳的情绪也是避免中风的要点之一。



for attention.



中风注意事项

把握复健黄金期

随着年龄的增长，血管壁的弹性变差，或者因平时的熬夜应酬，使得血脂偏高。血液循环受阻，都会增加中风的机会。一旦中风形成，不论是淤血性或出血性的问题，都会造成身体机能的实质损伤，而大脑神经将因而出现不可逆的病征，所以在没有形成实质伤害的中风之前，绝对不要让中风有发作的机会。

预防中风：

平常就要作息规律，也就是“日出而作，日落而息”。早上七点以前，在身体的元气开始活动时，到户外做些适当的运动，例如游泳、慢跑、骑单车，应以自己身体所能承受的运动量为上限，切勿过量，以免造成身体的负担。

饮食方面，宜清淡、营养，提供身体必需的营养补助，更重要的是增强肠胃机能，因为没有健全的肠胃机能，即使吃了十分昂贵的补品也无法吸收，甚至会增加肠胃的负担。更不能过食肥肉油腻、辛辣油炸的食物，以免造成血脉的淤阻。



Health.

中风发生时:

当中风不幸发生时,要尽可能及早送医,以减少大脑的实质损伤。因为中风发生的过程多半有迹可循,例如当事人发现自己说话能力变差,身体一侧的运动功能减退,或愤怒生气之后觉得无法控制身体的动作,而在旁的人也会发现当事人出现口眼歪斜、动作不协调、语言不清楚等现象,若平时就患有高血压或高脂血症时,更要十分留心。

中风后:

大脑受损的程度越小,身体恢复的功能越高,在中风后的三个月内是复健的黄金期,尽可能地配合中西医结合治疗,更可以缩短复原的时间,并提高痊愈的程度。初期要先稳定生命迹象,也就是呼吸、循环、心脏等系统,然后会加入复健疗程,以训练肢体动作。语言能力,可再搭配针灸及中药来调理脏腑气血,多管齐下以提高疗效,让后遗症减到最低。

中风若超过一年以上,多半会让人失去康复的信心,家人也会变得没有耐心,而且后续的疗程与费用,更是一个长期的负担,不论是金钱或是精神,都会让家庭的所有成员倍感沉重。这时在心理调适方面也要适时加以辅导,以减少患者亲友的压力。而复健运动仍要持续进行,绝对不能放弃任何一次练习与进步的机会,并与医疗人员密切配合。

Chapter 1

Prevent.

预防中风篇

在远古时代，食物与药物是分不开的，所以有“药食同源”的说法。随着后代中医药的发展，将药效较强的药物纳入正统中医使用，药效较弱、性质较平和的则成为辅助治疗、日常保健的药膳。

由于高血压、高血脂以及动脉粥样硬化等症最容易诱发中风，所以若能预防这三种病症，就能有效防止中风。因此，本书按照这三种病症作细分。

除了利用这些药膳帮助大家平日预防保健之外，同时也藉由简单的药物介绍、药性分析，及中医治病的方法，介绍如何运用食物的性味来变化出更佳的菜肴，并了解中医药膳的正确使用方法。

菜肴——

高血压会增加心肌梗死(MI)、中风(CVA)和慢性肾功能衰竭的可能性，除了中西药物的控制治疗之外，平时饮食中也要小心限制盐类的摄取量，所以药膳菜肴中不可以加入太多的盐、酱油和味精等调味料。另外，也要减少脂肪和糖类的摄取，以清淡、营养均衡为原则。





茶着——

将降压降脂、活血软坚的中药材，直接加水煮沸或打成粗粉冲泡成茶，是常用的茶膳制作方式，可以连同中药一起服用，也可以滤去药渣，单纯饮用茶膳。但一定要喝温热的，才能促进肠胃的吸收。

茶膳的浓度一般不高，是为了要当开水来喝，因为仍属营养预防兼些许的治疗，在使用时仍要视个人的体质，症状来调配，较能对证下药。



粥——

中医学认为脾胃是人体脏腑中的重要器官，古云“胃主纳，脾主运”。吃下去的食物会先停留在胃部进行初步的消化过程，这与西医的观点类似，即是“胃主纳”；而“脾主运”指的是消化酵素分泌与协调是靠脾的作用，这类似现代医学的消化酵素分泌系统。但是中医认定的脾脏功能和西医的观点不同，西医认为脾脏只是个贮藏血液的小器官。

所有的食物都有五行属性，即酸、苦、甘、辛，咸搭配木、火、土、金、水，反映在五脏肝、心、脾、肺、肾，于是甘味入脾，证据是吃太多甜的东西容易肚子发胀，而食物中最常见入脾的食物是稻子(谷类)，就是我们日常吃的白饭(古代称为粳米)。

当把白米煮成粥时，其中的淀粉会初步分解，所以吃下体内有顾护胃气的作用。将具有疗效且对症使用的中药或食材，放入白米一同煮粥，在药气推动脏腑机能的同时，又能顾护身体的胃气，这就是药粥的优点，适合身体较为虚弱或疾病初愈时使用。



羹汤——

汤是将药物、食物及佐料一同放入容器中，加入较多的水，用大火煮沸后，再以小火保持沸腾，煮到熟后即可饮用的药膳汤头。由于汤中含有较多的有效成分，一般以饮用汤为主，吃食物为辅，就有不错的功效。

血压偏高的人，盐及味精的使用量必须要限制；血脂高的人不可食用过多的油，因此在调味时要谨慎些，以免得了口感却失了健康。

Prevent

服法/可每日服用，或与其他菜肴交替食用，约3日一次

清拌双银

功效 清热养阴、润肺降压，适用于血压偏高、身体烦躁的人

食材

绿豆芽(银芽)300克、水发银耳(白木耳)30克、米酒5克、香油10克、盐、白糖各适量

做法

1 将绿豆芽去根、洗净，白木耳先行浸洗过后，两者一同放入沸水锅内煮熟后捞出，再用凉开水过冷，沥干水后装入盘内，一同和匀。

2 另将盐、糖、米酒、香油调匀，淋在做法1上即可。



绿豆芽

绿豆芽性凉，能清热、润肺、降压。

TIPS

绿豆芽、银耳、米酒、香油

绿豆芽清凉之性可用于降血压、通便，兼治暑热之症；白木耳色白入肺，能清热养阴、润肺降压，兼防血液凝固，二者合用可预防高血压。在烹调时，绿豆芽与白木耳勿煮太久，以免有效成分流失。若肠胃不佳者，可酌加生薑丝少许。

注意事项 肠胃过于虚寒、容易拉肚子者宜减量服用。

清拌双银



莲子麦冬豆腐



Pre ent

莲子麦冬豆腐

服法/每2~3日服用一次

功效/宁心安神、润肺养阴，适用于血压偏高，心烦失眠、喉咙有痰感的人。

药材

莲子	约42粒
麦冬	20克

食材

豆腐300克、牛肉(绞细)100克、干香菇10克、油菜25克、油30克、葱末、姜末、香油、盐各少许

做法

- 1 莲子略泡后与麦冬加适量水同煮，约至莲子熟烂即可，取出莲子，药汁备用。
- 2 香菇略泡后与油菜分别洗净，剁成细块，和牛肉一同放入油锅中，加药汁、葱末、姜末快炒，再放入少量香油，做成馅。
- 3 将豆腐洗净，用铜丝筛子过滤后，放入碗内，加入适量盐与少许香油调匀。
- 4 将6个小碗擦洗干净，内壁抹一层油，将已调好的豆腐倒入约1/2碗，放入馅，上面再放豆腐约八九分满，在每个碗中各放煮熟的莲子7颗，使之成莲蓬状，最后入笼蒸约20分钟即可。

莲子

莲子味甘、性平，有补虚损、益肾气、止带下、固精强腰和养心安神之功效。



TIPS

麦冬润肺养阴、降火除烦；豆腐甘凉滋润、益气生津。此剂量为6碗的量，若不吃太多，可酌量减少分餐。

【注意事项】 体质虚寒的人，不宜服用。

Prevent

服法/一周服用 1~2 次

核桃鲑鱼头

功效 补肾降压、平肝祛风，适用于肾虚型之高血压，伴有血液循环障碍的人

核桃仁 150 克
天麻 15 克

核桃仁
核桃仁益肾补脑，补
肾强腰。



TIPS

快·调·的·肝·心

鲑鱼头可以补脑，葱、姜、豆苗可以去除鱼腥味。搭配核桃仁与天麻食用，可降血压，还有益智健脑作用，不容易罹患老人痴呆症。

食材

鲑鱼头 1/2 个(约 200 克)、小豆苗 50 克、生姜 15 克、葱 10 克、盐 5 克、胡椒粉 3 克、米酒 25 克、植物油适量

做法

- 1 核桃仁用开水泡胀，去皮洗净；天麻洗净；鱼头去鳃、洗净；生姜洗净，用刀拍破；葱切成长段；豆苗洗净备用。
- 2 净锅置于火上，加入植物油，待油热时入姜、葱爆香，放入鱼头煎 5 分钟。
- 3 加入约 2500ml 清水，再放药材、米酒、盐、胡椒粉，用大火烧开，撇去浮沫。
- 4 倒入砂锅内，改用小火烧至鱼头熟，最后放入豆苗即可。

注意事项 正在感冒的人，不宜服用。

核桃鲑鱼头

