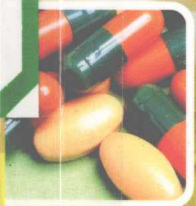


FOOD &
常见病食疗与用药系列
MEDICATION

心脏病 食疗与用药

戴德银 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

PRODA

新编食疗与用药系列

中国轻工业出版社

心脏病

食疗与用药

——



中国轻工业出版社

FOOD &
常见病食疗与用药系列
MEDICATION

心脏病

食疗与用药

戴德银 主编

呼永河 冯怀志 主审



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书着重介绍了心脏的结构与生理功能,心脏病的病因,心脏病的临床分类,心脏病相关检查、心脏病患者的保健以及冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常、肺心病和风心病的食疗与用药。全书收集整理了70余种有利于防治心脏病的食物与中草药,介绍了200余种心脏病的中西医治疗药物和部分验方,并列出心脏病辅助治疗药膳方103首,食疗方159首,供读者选用。本书内容翔实,新颖实用,可操作性强,并具有通俗易懂的特点。

本书适合于心脏病患者及其家属阅读,亦可供社区健康卫生服务中心和广大厂矿农村基层医务人员、实习医师参考。

图书在版编目(CIP)数据

心脏病食疗与用药/戴德银主编. —北京:化学工业出版社,2010.2
(常见病食疗与用药系列)
ISBN 978-7-122-07493-5

I. 心… II. 戴… III. ①心脏病-食物疗法②心脏病-用药法 IV. ①R247.1②R540.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第244760号

责任编辑:邹朝阳 蔡红

文字编辑:高霞

责任校对:宋夏

装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京市兴顺印刷厂

850mm×1168mm 1/32 印张10 字数265千字

2010年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888 (传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.00元

版权所有 违者必究

编者名单

主	编	戴德银		
主	审	呼永河	冯怀志	
副	主 编	卢海波	毛新春	张 燕
		代 英	郁 杰	钟 梁
编	者	方宏洋	代 华	代升平
		叶奕兰	刘 英	刘书蓉
		许亚红	陈志刚	杜建红
		李 硕	李 燕	李煜华
		李泽兴	何恩福	张 刚
		张 欣	张 聪	张文华
		张德云	周生林	孟 青
		胡 露	赵 艳	郭 浩
		贾淑芳	徐 力	黄 鹏
		窦艳玲	彭志红	戴德银



随着我国经济实力和人民生活水平的提高，“富贵病”发病率呈逐年上升趋势，诸如高脂血症、高血压病、糖尿病、冠心病、癌症、肥胖症等发病率明显升高，现已成为我国的常见病多发病，严重地危害着人民的健康。目前的高住院率主要就是由心脑血管疾病和癌症引起的，防治心脑血管疾病已刻不容缓！心脏病不仅多发于60岁以上的老年人，近年来也常见于年富力强的壮年人。

人类一直在同疾病斗争。就心脏病而言，“不治已病治未病”，防重于治。包括心脏病在内的许多疾病，都与不科学的饮食习惯密切相关，心血管为什么会出问题？本书的出版发行或许能帮助您找到所需要的答案。

本书收集整理了2005年版《中华人民共和国药典》《临床用药须知》及2004年版《基本医疗保险和工伤保险药品目录》上有关防治心脏病的中医药物约200种。中医药名右上角注明“典”，是指《临床用药须知》收录的药物；“[保甲]”和“[保乙]”则是《基本医疗保险和工伤保险药品目录》的甲类和乙类药品；“[基]”则表示为国家基本药品。其疗效相对安全、有效、合理、经济、可控，方便患者查询和选用。

本书面向全国心脏病患者（亲属）、社区健康卫生服务工作者，厂矿企业和广大农村基层医务工作者，重点论述了心脏病常识及冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常、肺心病和风心病的食疗与用药指导。防治心脏病提倡从青少年（甚至孕妇）开始，适当限制食盐（钠）、动物性脂肪和内脏的摄入量，适当增加富含膳食纤维、维生素的蔬菜、水果，节制饮酒，戒烟；保持正常体重（超重和肥胖者应减轻体重）；保持心胸开阔，讲究心理卫生等。以上内容均可在《心脏病食疗与用药》中找到借鉴。至于心脏病用药，这是一

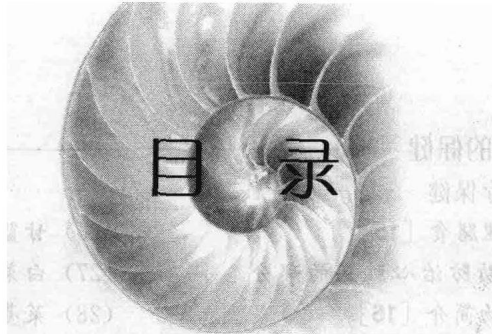
个非常专业的医学领域，患者必须在有经验的专科医师指导下才能服用。无论是中老年人还是青少年，甚至包括儿童和孕妇，不管是健康人群、亚健康人群、还是病人，均应长期坚持适度运动，科学均衡营养饮食，保持积极乐观的心态，构建良好的生活环境，即使是已接受药物治疗的各种心脏病患者亦不可松懈，应做到持之以恒。

但愿本书的出版发行能为心脏病防治工作发挥一点作用，降低心脏病发病率，缓解心脏病患者的症状，增强防治心脏病的意识，提高心脏病患者的生存（生活）质量，延长心脏病患者的寿命，我们就感到无比欣慰了！

希望广大读者喜欢本书，并及时批评指正！

戴德银

2010年2月于解放军第452医院



目录

心脏的结构和生理功能 ————— 1

- 一、心脏外形与主要结构 [1]
- 二、心率 [1]
- 三、心脏的血管 [1]
- 四、血压及其影响因素 [2]

心脏病的病因 ————— 3

- 一、先天性心脏病的病因 [3]
- 二、后天性心脏病的病因 [3]
 - 1. 动脉粥样硬化和冠状动脉粥样硬化 [3]
 - 2. 高血压 [4]
 - 3. 风湿热 [4]
 - 4. 肺、肺血管或胸腔病变 [4]
- 5. 感染因素 [4]
- 6. 内分泌因素 [4]
- 7. 血液病 [4]
- 8. 营养代谢因素 [4]
- 9. 中毒 [4]
- 10. 其他病因 [5]

心脏病临床分类 ————— 6

- 一、冠状动脉粥样硬化性心脏病 [6]
- 二、高血压病 [6]
- 三、充血性心力衰竭 [7]
- 四、心律失常 [7]
- 五、肺源性心脏病 [8]
- 六、风湿性心脏病 [8]
- 七、其他 [8]
 - 1. 心脏瓣膜病 [8]
 - 2. 心功能不全 [9]
 - 3. 先天性心脏病 [9]
 - 4. 心肌病 [9]
 - 5. 周围血管疾病 [9]

心脏病相关检查简介 ————— 10

- 一、测脉搏(心率)、血压 [10]
- 二、心电图检查 [11]
- 三、Holter 24 小时连续动态心电图检查 [11]
- 四、超声心动图检查 [11]
- 五、运动负荷试验 [12]
- 六、核素显像检查 [13]
- 七、冠脉造影检查 [13]
- 八、冠脉 CTA 检查 [14]

心脏病食疗保健 15

一、合理膳食 [15]

二、辅助防治心脏病的部分

食物简介 [16]

1. 日常蔬菜 [16]

(1) 大蒜及蒜苗、蒜薹 [16]

(2) 洋葱 [16]

(3) 韭菜、韭菜根、韭菜子 [16]

(4) 葱叶、葱白、葱汁、葱

花、葱实、葱须 [17]

(5) 芹菜 [17]

(6) 荠菜 [17]

(7) 蘼白 [17]

(8) 马铃薯 [17]

(9) 甘薯 [17]

(10) 山药 [18]

(11) 菠菜 [18]

(12) 茄子 [18]

(13) 茭白 [18]

(14) 嫩竹笋 [18]

(15) 萝卜 [19]

(16) 胡萝卜 [19]

(17) 冬瓜 [19]

(18) 南瓜 [19]

(19) 丝瓜 [19]

(20) 苦瓜 [20]

(21) 莲、藕 [20]

(22) 菱 [20]

(23) 荸荠 [20]

(24) 番茄 [20]

(25) 莴笋 (莴苣) [21]

(26) 甘蓝 [21]

(27) 白菜 [21]

(28) 菜薹 [21]

(29) 茼蒿 [21]

(30) 其他绿色蔬菜 [21]

2. 野菜 [21]

(1) 清明菜 [21]

(2) 刺儿菜 [22]

(3) 竹叶菜 [22]

(4) 罗布麻 [22]

(5) 马兰头 [22]

(6) 藜 [22]

(7) 苜蓿 [22]

(8) 甘薯叶 [22]

(9) 睡莲根 [22]

(10) 其他野菜 [23]

3. 食用菌类 (14 种) [23]

4. 水果、坚果类 [24]

(1) 猕猴桃 [24]

(2) 香蕉 [24]

(3) 山楂 [24]

(4) 柑、橘、橙 [24]

(5) 葡萄及其制品 [25]

(6) 苹果 [25]

(7) 木瓜 [25]

(8) 桑葚 [25]

(9) 菠萝蜜 [26]

(10) 鳄梨 [26]

(11) 櫻桃 [26]

(12) 黑枣 [26]

(13) 其他果、瓜 [26]	(8) 黄精 [28]
5. 中草药 [26]	(9) 天麻 [28]
(1) 茵陈 [26]	(10) 杜仲 [28]
(2) 玉米须 [26]	(11) 当归 [28]
(3) 山茱萸 [27]	(12) 三七 [28]
(4) 浮小麦、淮小麦 [27]	(13) 川芎 [29]
(5) 葛根 [27]	(14) 丹参 [29]
(6) 何首乌 [27]	(15) 人参 [29]
(7) 党参 [28]	(16) 北黄芪 [29]
饮酒与心脏健康	30
吸烟与心脑血管疾病	31
一、烟草烟雾有害物质多 [31]	被动吸烟均与疾病危险性相关 [32]
二、吸烟让冠心病提前 10 年 [32]	四、戒烟有利于身体健康 [32]
三、吸烟史和吸烟量以及	
饮茶有益于心脏病	32
运动与心脏健康	33
心理健康与心脏病	34
心脏病预防	37
一、合理饮食，均衡 营养 [37]	心态 [39]
二、规律生活，定时作息 [38]	四、生活兴趣多样化 [39]
三、心理疏导，保持良好	五、坚持适度运动 [40]
冠状动脉粥样硬化性心脏病食疗与用药	41
冠心病的病因与发病机制	41
冠心病临床类型	42
冠心病诊断标准和方法	43
隐匿型冠心病防治与西药应用	44
一、防治动脉粥样硬化 [44]	(2) 硝酸异山梨酯 [44]
二、西药治疗 [44]	(3) 单硝酸异山梨酯 [45]
1. 硝酸酯类 [44]	2. β -受体阻滞药 [45]
(1) 硝酸甘油 [44]	(1) 阿罗洛尔 [45]

(2) 塞吗洛尔 [45]

(3) 卡维地洛 [45]

3. 钙通道阻滞药 [46]

心绞痛防治与西药应用 47

一、饮食调养 [47]

1. 合理膳食原则 [47]

2. 食物选择 [47]

3. 食疗药膳 [47]

二、稳定型心绞痛的一般治疗 [48]

三、不稳定型心绞痛的急救措施 [48]

四、西药治疗 [48]

1. 硝酸酯类 [49]

(1) 硝酸甘油 [49]

(2) 硝酸异山梨酯 [49]

(3) 单硝酸异山梨酯 [49]

(4) 亚硝酸异戊酯 [50]

(5) 戊四硝酯 [50]

2. β -受体阻滞药 [50]

(1) 普萘洛尔 [50]

(2) 美托洛尔 [50]

(3) 阿替洛尔 [50]

(4) 醋丁洛尔 [50]

(5) 纳多洛尔 [50]

(1) 硝苯地平 [46]

(2) 左氨氯地平 [46]

(3) 氨氯地平 [46]

3. 钙通道阻滞药 [50]

(1) 维拉帕米 [51]

(2) 尼群地平 [51]

(3) 伊拉地平 [51]

(4) 贝尼地平 [51]

4. 抗心律失常药 [51]

(1) 莫雷西嗪 [51]

(2) 普罗帕酮 [52]

(3) 胺碘酮 [52]

5. 抗血小板聚集药 [52]

(1) 阿司匹林 [52]

(2) 双嘧达莫 [52]

(3) 氯吡格雷 [52]

(4) 奥扎格雷 [53]

(5) 噻氯匹啶 [53]

(6) 西洛他唑 [53]

6. 血管舒张药 [53]

(1) 曲美他嗪 [53]

(2) 川芎嗪 [53]

(3) 阿魏酸钠 [53]

心肌梗死防治与西药应用 53

一、饮食调养 [53]

二、早期发现，早期治疗 [54]

三、住院治疗 [54]

四、西药治疗 [55]

1. 镇痛药 [55]

2. 溶栓药 [55]

3. 极化液疗法 [55]

4. 冠心病心肌梗死临床用药 [56]

(1) 右旋糖酐-40 氯化钠注射液 [56]

(2) 阿司匹林 [56]	(1) 多巴胺 [57]
(3) 氯吡格雷 [56]	(2) 多巴酚丁胺 [57]
(4) 磺吡酮 [56]	(3) 间羟胺 [57]
5. 心肌梗死后心律失常 用药 [56]	(4) 去甲肾上腺素 [57]
6. 控制心肌梗死引起休克 用药 [57]	7. 治疗心力衰竭用药 [58]
	8. 其他对症治疗用药 [58]
缺血性心病防治与西药应用 59	
1. 强心苷类 [59]	(4) 地高辛 [59]
(1) 去乙酰毛花苷 [59]	2. 血管紧张素转换酶 抑制药 [59]
(2) 毒毛花苷 K [59]	3. 手术治疗 [60]
(3) 毛花苷 C [59]	
猝死防治与西药应用 60	
1. 预防用药 [60]	2. 心肺复苏用药 [60]
中医辨证论治冠心病 60	
一、病因病理 [61]	3. 脾虚聚痰, 阻遏心络 [61]
二、辨证施治 [61]	4. 肝肾阴虚, 心血瘀阻 [62]
1. 胸阳不振, 心脉闭阻 [61]	5. 阴阳两虚, 气血不继 [62]
2. 气滞血瘀, 心络受阻 [61]	
冠心病用中成药 63	
1. 冠心苏合滴丸 (胶囊、 软胶囊) [63]	(胶囊) [64]
2. 复方丹参滴丸 (颗粒、 片) (气雾剂) [63]	6. 参麦注射液 [65]
3. 灯盏花素片 [63]	7. 麝香保心丸 [65]
4. 通心络胶囊 [64]	8. 冠脉宁片 [65]
5. 血府逐瘀口服液	9. 冠心丹参片 (胶囊、 颗粒、滴丸) [66]
	10. 其他 [66]
冠心病用方剂 67	
1. 冠心生脉汤 [67]	5. 益心复脉汤 [68]
2. 冠心安汤 [67]	6. 益心通脉汤 [68]
3. 冠心静汤 [67]	7. 镇心痛汤 [68]
4. 灵宝护心汤 [67]	8. 熊胆救心汤 [68]

9. 黄芪生脉饮 [69]

10. 生脉饮 [69]

11. 通窍镇痛散 [69]

12. 保心汤 [69]

13. 薯蓣汤 [70]

14. 心宁汤 [70]

15. 心可宁汤 [70]

16. 活心汤 [70]

17. 心通汤 [70]

18. 冠心病康汤 [71]

19. 心痛康汤 [71]

20. 苏合香汤 [71]

21. 丹芎通脉汤 [72]

冠心病药膳调养 72

1. 瓜蒌薤白粥 [72]

2. 银杏叶薤白粥 [72]

3. 银杏叶山楂粥 (茶) [73]

4. 灯盏花茶 [73]

5. 五灵脂蒲黄蒸山药 [74]

6. 舒心四味粥 [74]

7. 良姜六味蒸山药 [75]

8. 归芍地黄八味骨头汤 [75]

9. 双桃红糖 [76]

10. 养心鱼 [76]

11. 茯苓山楂粥 (蜜) [77]

12. 银杏叶山楂蜜 [77]

13. 双丹蜜 [78]

14. 乌丹蜜 [78]

15. 玉竹猪心 [78]

16. 桃仁猪心 [79]

17. 红苋菜籽猪心 [79]

18. 兔丁当归末 [80]

19. 五味酒 [80]

20. 芎花八味酒 [80]

冠心病食疗 81

一、饮食原则 [81]

1. 甘油三酯升高的饮食原则 [81]

2. 胆固醇升高的饮食原则 [81]

3. 甘油三酯和胆固醇均升高的饮食原则 [81]

4. 宜选用多糖类食物 [82]

5. 合理安排蛋白质供给 [82]

6. 少食多餐 [82]

7. 病时食疗 [82]

8. 宜常吃的食物 [82]

9. 宜少食或忌食的食物 [83]

二、主粮食谱 [83]

1. 养心八宝粥 [83]

2. 豆浆薤白粥 [84]

3. 神仙粥 [84]

4. 什锦炒伊面 [85]

5. 青圆柿椒嫩玉米 [85]

6. 双豆藕骨汤 [86]

7. 荠苳炒米饭 [86]

8. 炆红苕萝卜丝 [87]

9. 荠苳枸萸粥 (饭) [87]

10. 薯豆杂粮饭 (菜) [88]

三、菜肴食谱 [89]

1. 金针菇焖豆腐 [89]

2. 金针菇拌绿豆芽 [89]
3. 金针菇萝卜骨头汤 [90]
4. 白菇茭白肉片 [90]
5. 香菇烧竹笋 [91]
6. 香菇烧丝瓜 [91]
7. 香菇肝片炒芹菜 [92]
8. 香菇冬瓜骨头汤 [92]
9. 香菇素炒韭菜 [93]
10. 黑木耳蒜薹肉片 [93]
11. 黑木耳炒黄花菜 [94]
12. 平菇烧胡萝卜 [94]
13. 茶树菇烧牛蹄筋 [95]
14. 草菇烧花菜 [95]
15. 黑木耳烧豆腐 [96]
16. 鳝鱼片炒蒜薹 [96]
17. 鳝鱼茭白汤 [97]
18. 泥鳅烧豆腐 [97]
19. 鳝鱼炒芹菜 [98]
20. 鳝鱼烧独蒜 [98]
21. 鲜焗鳝笋 [99]
22. 魔芋烧鱼 [99]
23. 菜皮烧卖 [100]
24. 蒜泥拌黑木耳 [101]
25. 蚌肉香菇紫菜汤 [101]
26. 海米拌芹瓜 [101]
27. 芹菜拌番茄 [102]
28. 芹菜肉蛋汤 [102]
29. 多彩金针菇 [103]
30. 黑木耳拌木耳菜 [103]
31. 蒜苗芹菜拌豆腐干 [104]
32. 瓜笋豆腐汤 [104]
33. 葱白冬瓜炆鲤鱼 [105]

高血压病食疗与用药 106

血压水平的定义与分类 106

高血压病的病因 107

1. 遗传因素 [107]
2. 精神-神经因素 [108]
3. 胰岛素抵抗 [108]
4. 钠过多 [108]
5. 肥胖 [109]
6. 其他 [109]

高血压防治与西药应用 109

一、三级预防 [109]

1. 一级预防 [109]
2. 二级预防 [110]
3. 三级预防 [110]

二、坚持测量血压 [110]

三、非药物治疗 [110]

四、高血压西药治疗 [111]

1. 药物治疗指征 [111]
2. 药物降压目标 [112]

3. 高血压病用药分类 [113]

- (1) 利尿降压药 [113]
- (2) β -受体阻滞药 [113]
- (3) 钙(离子)通道阻滞药 [113]
- (4) 血管紧张素转换酶抑制药 [113]
- (5) 血管紧张素 II 受体拮抗药 [113]

- (6) α -受体阻滞药 [113]
- (7) 周围血管扩张药 [113]
- (8) 肾上腺素能神经阻滞药 [113]
- (9) 中枢性 α -受体激动药 [114]
- (10) 其他 [114]
- 4. 抗高血压药应用指导 [114]
- (1) 个体化用药 [114]
- (2) 联合用药 [114]
- (3) 长期用药 [116]
- 5. 高血压病阶梯疗法 [117]
- (1) 第1阶梯 [117]
- (2) 第2阶梯 [117]
- (3) 第3阶梯 [117]
- (4) 第4阶梯 [117]
- 6. 高血压病用药须知 [117]

中医辨证论治高血压 118

- 1. 肝阳上亢型 [119]
- 2. 肝肾阴虚型 [119]
- 3. 阴阳两虚型 [119]
- 4. 阴虚阳亢型 [120]
- 5. 风痰兼夹型 [120]

高血压用中成药 120

- 一、泻下剂 [120]
- 1. 当归龙荟丸 [120]
- 2. 尿毒灵灌肠液 [121]
- 二、清热泻火剂 [121]
- 牛黄上清丸 (胶囊、片) [121]
- 三、祛风剂 [121]
- 1. 疏散外风剂 [121]
- (1) 天麻头痛片 [121]
- (2) 通天口服液 [122]
- 2. 平肝息风剂 [122]
- (1) 松龄血脉康胶囊 [122]
- (2) 清脑降压片 [122]
- (3) 牛黄降压丸 (胶囊) [122]
- (4) 清肝降压胶囊 [123]
- (5) 复方罗布麻颗粒 [123]
- (6) 杜仲双降袋泡剂 [123]
- (7) 安宫降压丸 [123]
- (8) 复方羚角降压片 [123]
- (9) 降压平片 [123]
- (10) 山菊降压片 (山楂降压片) [123]
- (11) 醒脑降压丸 [124]
- 3. 息风化痰剂 [124]
- 眩晕宁颗粒 [124]
- 四、祛湿剂 [124]
- 1. 龙胆泻肝丸 [124]
- 2. 心安宁片 [124]
- 五、化痰散结剂 [125]
- 夏枯草膏 [125]
- 六、理血剂 [125]
- 1. 活血化瘀剂 [125]
- 愈风宁心片 (胶囊) [125]
- 2. 行气活血剂 [125]
- (1) 心脉通片 [125]
- (2) 心可舒胶囊 [125]

3. 益气活血剂 [126]

益脑宁片 [126]

4. 活血化痰息风剂 [126]

养血清脑颗粒 [126]

七、补益剂 [126]

1. 助阳剂 [126]

(1) 龟鹿补肾丸 [126]

(2) 健脑补肾丸 [127]

2. 滋阴剂 [127]

(1) 益龄精 [127]

(2) 归芍地黄丸 [127]

(3) 杞菊地黄丸 (片、口服液、胶囊) [127]

(4) 养阴降压胶囊 [128]

(5) 六味地黄胶囊 (颗

粒、口服液、片、

软胶囊、丸) [128]

(6) 首乌丸 [128]

3. 气血双补剂 [128]

(1) 健延龄胶囊 [128]

(2) 生血宝颗粒 [129]

4. 阴阳双补剂 [129]

(1) 还精煎口服液 [129]

(2) 还少胶囊 [129]

八、安神养血宁心剂 [129]

天王补心丸 [129]

九、应用中成药注意

事项 [130]

高血压病药膳调养 130

1. 决明瓜皮菊花汤 [130]

2. 夏枯草银杏叶汤 [131]

3. 枣仁茅根菊花饮 [131]

4. 大枣葶苈汤 [131]

5. 菊芹肉丝 [132]

6. 荠菊茶牛肉丝 [132]

7. 决明瓜皮饮 [133]

8. 芹菜枣仁汤 [133]

9. 薏苡仁双根粥 [134]

10. 山楂荷叶饮 (粥) [134]

11. 薏米瓜皮昆布饮

(粥) [135]

12. 茯苓葵花籽饮 [135]

13. 藕节荞麦叶饮 [136]

14. 泽泻茅根饮 [136]

15. 茯苓山楂粥 [137]

16. 杜仲柏仁饮 [137]

17. 天麻钩藤饮 [138]

18. 葛根面 [138]

19. 三七花莲心茶 [139]

高血压病食疗 139

一、饮食原则 [139]

1. 控制总热量 [139]

2. 进食多糖类膳食 [140]

3. 合理摄入蛋白质 [140]

4. 限制脂肪尤其是饱和
脂肪酸的摄入 [140]

5. 矿物质和微量元素摄入
原则 [141]

(1) 限制钠盐摄入 [141]

(2) 补钾 [141]

(3) 补钙 [141]

(4) 补充充足的

维生素 [142]

6. 节制饮食 [142]
7. 戒烟、限酒和饮茶 [142]
8. 选用有利于防治高血压病的食物 [142]
 - (1) 洋葱 [143]
 - (2) 葱、蒜、蒜头 [143]
 - (3) 香蕉 [143]
 - (4) 荠菜 [143]
9. 高血压患者禁忌食物、限制食品 [144]
10. 高血压患者饮食制度 [144]

二、主粮食谱 [144]

1. 芹菜粥 [144]
2. 绿豆冬瓜粥 [144]
3. 赤小豆大枣粥 [145]
4. 赤小豆排骨粥 [145]
5. 薤白虾鱼粥 [146]
6. 荠蒜粥 [146]
7. 荸荠糯米粥 [147]
8. 山楂糖粥 [147]
9. 莲藕赤小豆粥 [148]
10. 薏苡仁冬瓜粥 [148]
11. 玉米糗饭 [148]
12. 红绿豆饭 [149]
13. 红豆寿司 [149]
14. 十味养心饭 [150]
15. 葛汁长生饭 [150]
16. 芹菜牛肉面 [150]
17. 番茄煎蛋面 [151]
18. 绿豆芽鸡丝面 [151]
19. 牛肉竹笋面 [152]
20. 魔芋烧鸭面 [153]

三、菜肴食谱 [153]

1. 茭白炒芹菜 [153]
2. 木耳芹菜豆腐干 [154]
3. 香干拌芹菜 [154]
4. 香干拌番茄 [155]
5. 茄子拌芹菜 [155]
6. 苦瓜拌芹菜 [156]
7. 大枣拌芹菜 [156]
8. 平菇拌五丝 [156]
9. 鱼腥草拌芹豆 [157]
10. 竹笋炒香菇 [157]
11. 茄菇烧豆腐 [158]
12. 茄菇炒芹菜 [158]
13. 香干炒荠菜 [159]
14. 芹菜根鲫鱼汤 [159]
15. 鲤鱼冬瓜赤豆汤 [160]
16. 苦瓜鳝鱼片 [160]
17. 田螺烧香菇 [161]
18. 洋葱炒田螺 [161]
19. 花生红豆鲫鱼汤 [162]
20. 香菇黄瓜炒鸭肉 [162]
21. 仔鸭烧魔芋芹菜 [163]
22. 鸡肉丝拌芹菜 [164]
23. 芹蒿蛋 [164]
24. 木耳黄瓜肉片 [164]
25. 芹菜拌毛肚 [165]
26. 嫩玉米肉片 [165]
27. 核桃荠菜肉丁 [166]
28. 菠萝鸡肉丸 [166]
29. 猪肉山楂烧芋头 [167]