

中医秘方 常见病调理药膳

高血压、心血管疾病 调理药膳

Gaoxueya Xinxueguanbing Tiaoli Yaoshan 石健 等 编著

吃出正常血压，吃出健康心脏。



广东旅游出版社

CHINESE



中医秘方 常见病调理药膳

高血压、心血管疾病调理药膳

Gaoxueya Xinxueguan jibing Tiaoli Yaoshan 石健 等 编著

CHINESE

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医秘方：常见病调理药膳／石健等编．—广州：广东旅游出版社，2005.1
ISBN 7-80653-610-8

I. 中... II. 石... III. 常见病—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129036号

高血压、心血管疾病调理药膳

Gaoxueya Xinxueguan Jibing Tiaoli Yaoshan

作者：石 健 等

责任编辑：熊 涛

装帧设计：区 洋

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一

邮编：510600

邮购地址：广州市合群一马路111号省图批116室

邮编：510100 电话：020-83791927

联系：周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网：www.travel-publishing.com

印刷：广东省中山新华商务印刷有限公司

地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850毫米×1320毫米 48开 14印张 280千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-610-8/R.51

定价：70.00 元(全套共七册)

中医秘方 常见病调理药膳

版权所有，翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



高血压、心血管疾病 调理药膳

目

录

高血压病调理药膳 1

天麻钩藤茶	1
天麻酒	1
天麻双豆	2
降压茶	2
夏枯草饮	2
海蜇荸荠汤	3
核桃天麻炖草鱼	4
绿豆海带粥	4
凉拌芹菜	5
荷叶米粉肉	5

清脑羹	6
菊槐绿茶饮	6
冬瓜草鱼汤	7
芹菜炒香菇	8
菊花肉丝	8
芹菜粥	9
菠菜麻油拌芹菜	9
菊楂决明饮	10
海带决明汤	10
芹菜红枣汤	10
玉竹海参火锅	11

葛根粉粥	12
鲜芹菜汁	12
清炖木耳香菇	13
柳叶汤	14
罗布麻茶	14
玉米须龟	15
三七花茶	15
蚕豆花茶	15
淡竹叶赤豆粥	16
地瓜粥	16
土茯苓茄子煲猪腱肉	17



山楂乌梅饮	46	灵芝蹄筋汤	54	山楂包	62
女贞子蜂蜜饮	47	草鱼豆腐	55	双菇竹荪	63
鹿角胶粥	47	栗子粥	55	元胡山楂酒	63
龟板胎盘膏	48	陈皮黄芪煲猪心	56	番薯羹	64
槐花茶	48	玉米刺梨粥	56	淡菜海带排骨汤	64
烩双菇	49	贝七蛋	56	醋花生	64
山楂粥	49	山楂炖牛肉	57	开元寿面	65
决明子蜂蜜饮	50	归参鳝鱼羹	58	灵芝荷包饺	66
沙苑子白菊花茶	50	蜜饯山楂	58	木耳粥	66
山楂桑椹子煎	51	豆芽豆腐汤	59	桑寄生茶	67
玉米粥	51	鸭梨煲生鱼	59	红桃蜜	67
菊花山楂茶	52	海参冰糖羹	59	牡蛎发菜粥	67
菊粥	52	桃仁菊花粥	60	芦笋莲珠	68
米醋萝卜菜	53	麦冬山楂炖甲鱼	60	兔肉冬瓜汤	68
		参枣炖蘑菇	61	绿豆粥	69
		塘虱乌豆核桃汤	62	党参三七炖鸡	70
		活血茶叶蛋	62	百合知母粥	70

冠心病调理药膳 54

黄芪黑鱼片

香蕉蜂蜜饮	70
参苓粥	71
冬菇白菜	71
枸杞子粥	71

木耳田七煲鱼肚瘦肉	79
银耳鹌蛋	80
泽兰炖子鸡	80
芪杞鸽	81
玉米粉粥	82
紫菜粥	82

喇嘛酒方	88
竹沥粥	88
全蝎闹金蝉	89
乌龟血炖冰糖	89
天麻炖牛腱	89

动脉硬化调理药膳 72

海参汤	72
淡菜菜饭	72
味双耳	73
何首乌红枣粥	74
蟹肉烧茄子	74
淡菜核桃炖猪胰	75
鲍鱼芦笋汤	76
金樱子粥	76
莲子瘦肉煲沙虫干	77
淡菜汤	78
豆浆粥	78

中风病调理药膳 83

葛粉羹	83
木瓜汤	83
定风酒方	84
老鸡炖明目鱼	84
天麻炖猪脑	85
乌鸡酒	86
地黄酒	86
杞菊决明子酒	87
薯蓣酒方	87

高血压病调理药膳

天麻钩藤茶

◎天麻



【原料】天麻 5 克，钩藤 6 克，绿茶 10 克。

【制作】将天麻、钩藤洗净，加水适量，煎煮 2 次，去渣；以其汁液冲泡绿茶，盖严浸泡 5~10 分钟即可。

【用法】每日 1 剂，代茶饮用。

【效用】平肝，熄风，镇静。用于肝阳上亢之高血压、头晕目眩、神经衰弱、四肢麻木等。

【按语】天麻含天麻甙及香草醇，对老年人动脉硬化引起的眩晕有效；钩藤、绿茶有降压作用。三种原料同用，作用缓和而持久，是降血压、止眩晕的理想饮料。

天麻酒

【原料】天麻 72 克，制首乌 36 克，丹参 48 克，黄芪 12 克，杜仲、淫羊藿各 16 克，白酒 2000 毫升。

【制作】将上述各味切碎，纳入纱布袋内，扎紧袋口，放入酒坛内，倒入白酒，密封浸泡半个月以上，每天振摇 1 次，即成。

【用法】每日 2 次，每次服 10 毫升。

【效用】补养肝肾，活血祛风。适用于冠心病、高血压、高血脂症及肥胖等症。

【按语】润而不燥，主入肝经，长于平肝熄风，凡肝风内动、头目眩晕之证，不论虚实，均为要药。

◎首乌





天麻双豆

◎青豆



【原料】天麻 10 克，花生米 100 克，青豆 50 克，精盐、味精、香油适量。

【制作】将天麻用蒸馏水浸泡，提出药液，花生米用开水泡 15 分钟，捏去皮，青豆用凉水涨发开。将花生米与青豆在开水锅内煮熟，捞出，加入天麻液、精盐、味精、香油调匀即成。

【效用】镇肝熄风，明目降压。适用于头晕目眩、头痛、肢体麻木。

2

降压茶

【原料】冰糖 50 克，食醋 100 克。

【制作】将冰糖放入食醋中溶化。

【用法】每次服 10 克，每日 3 次，饭后服用。

【效用】祛瘀生新，消食健胃，补中益气，适用于高血压偏于阴虚和血脉瘀滞者。

【宜忌】溃疡病人和胃酸过多者不宜服用。



◎冰糖

夏枯草饮

【原料】夏枯草 45 克，冰糖 15 克。

【制作】夏枯草洗净，加水煎煮，去渣取汁，溶入冰糖即可。

【用法】代茶饮，可连用 7~10 天。

【效用】清肝泄火降压。



◎夏枯草



海蜇荸荠汤

【来源】《药膳汤菜》

【原料】海蜇100克，荸荠250克，料酒、精盐、蒜蓉、姜片、葱段、胡椒粉各适量。

【制作】1. 海蜇洗净，切细丝，荸荠洗净，去皮，切薄片。

2. 沙锅中注入清水适量，放入海蜇、荸荠、蒜蓉、盐、料酒、姜片、葱段，煮至海蜇、荸荠熟，拣出葱、姜，撒上胡椒粉即成。

【效用】此汤菜原始于清代名医王士雄的“雪羹汤”。荸荠又名马蹄、乌芋，中医学认为有清热化痰、解酒消积、开胃消食之功效。以海蜇清热化痰、消积润肠之功效配用荸荠，则使清热、化痰、消积之功更显著。肝胆热、目赤、胸膈痰热实邪、麻疹、热咳、口干咽疼、小儿口疮、消化不良、大便干结、小便不利及糖尿病、痔疮、高血压患者，食此汤菜均有疗效。

【宜忌】荸荠性寒滑，身体虚寒及小儿遗尿者慎食。



核桃天麻炖草鱼

【原料】草鱼1条(约重1500克),核桃仁150克,首乌15克,天麻片6克,生姜15克,葱20克,盐6克,胡椒粉3克,味精2克,料酒15毫升,猪油100克。

【制作】1. 核桃仁用开水泡涨,剥去皮,洗净;首乌、天麻洗净,用纱布包好;鱼宰杀,去鳞、鳃及内脏,洗净,切块。
2. 净锅置火上,下猪油烧热,加入生姜、葱炒香,加水800毫升,倒入首乌、天麻、鱼块、核桃仁,用大火烧开后,倒入沙锅中,用小火煮2小时,加入调料,即可食用。

【用法】以直接食用为宜。

【效用】补肾平肝,祛风益气。适用于因肝肾虚损引起的腰痛、头晕、足膝酸软等症。一般人食用,可强身健体、益智利脑。

【按语】本食疗清香味美,汤汁浓稠,为补肾平肝、祛风益气之品。注意不能用生首乌,要用制首乌;天麻片可先蒸一下,同汁一起加入。



◎天麻



◎核桃

绿豆海带粥

【原料】绿豆、海带各100克,大米适量。

【制作】海带切碎,与其他二味同煮成粥。

【用法】长期当晚餐食用。

【效用】清热解毒,降压。适用于原发性高血压病。



◎绿豆



凉拌芹菜

【原料】芹菜梗 300 克，海带 150 克，黑木耳 100 克。

【制作】先将黑木耳与海带洗干净后用水浸泡，待发涨展开后取出，切成丝状，用沸水烫熟。嫩芹菜梗切成约 3 厘米长的细丝，放入沸水煮 3 分钟后捞出，再将三样菜加上调味品拌和食用。

【效用】芹菜有降血压、降胆固醇的效果；黑木耳能活血化瘀；海带可降血脂。

【按语】适合高血压、冠心病、高血脂、动脉硬化者在平日服用，但有甲状腺疾病的患者，要在医生指导下服用。



◎芹菜

荷叶米粉肉

◎瘦猪肉



【原料】新鲜荷叶 5 张，瘦猪肉 250 克，大米 250 克，精盐、酱油、淀粉等各适量。

【制作】先将大米洗净，用沙盆捣成米粉；猪肉切成厚片，加入酱油、淀粉等搅拌均匀，备用；将荷叶洗净，裁成 10 块，把肉和米粉包入荷叶内，卷成长方形，放蒸笼中蒸 30 分钟，取出即可。

【用法】佐餐食用。

【效用】健脾养胃，升清降浊，有降血脂作用。



◎荷叶



清脑羹

【来源】民间方

【原料】(大份)干银耳50克,炙杜仲50克,冰糖250克。

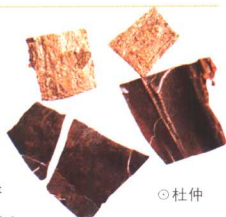
◎银耳



【制作】1. 将炙杜仲煎熬3次,收取药液4000毫升待用。

2. 银耳用温热水发透,择去杂质,揉碎,淘洗干净。冰糖用水溶化后,置文火上熬至色微黄时过滤待用。

3. 取一洁净的锅,倒入杜仲汁,下入银耳,并视银耳涨发情况可以再加适量清水,置武火上烧沸后,移文火上久熬至银耳熟烂,约3~4小时,再冲入冰糖水熬稠即成。



◎杜仲

【效用】杜仲有补肝肾、降血压的作用。故本品适用于脾肾两虚型高血压病,症见头昏、耳鸣、失眠、腰膝酸痛等。

菊槐绿茶饮

【原料】菊花、槐花、绿茶各3克。

【制作】上三味放入瓷杯中,以沸水冲泡,盖严温浸5分钟饮用。

【用法】代茶饮服,每日数次。

【效用】疏风清热,凉肝利胆。适用于高血压。

◎绿茶



冬瓜草鱼汤

【来源】《药膳汤菜》

【原料】冬瓜 500 克，草鱼 250 克，料酒，精盐，葱段、姜片、熟猪油、鸡汤各适量。

【制作】1. 将草鱼去鳞及内脏，洗净，放入锅中。

2. 将冬瓜去皮、去瓤，切成块，与料酒，盐、葱、姜、猪油一起加入鱼锅；注入适量鸡汤，煮至鱼熟烂，拣出葱、姜即成。

【效用】此汤菜用清热解毒，利水消肿的冬瓜，配平肝，祛风，补中，利水的草鱼而成，重在清利平喘。常用于高血压、肝阳上亢引起的头痛，或痰浊眩晕，虚劳浮肿等疾患。亦可作为夏、秋季保健食谱。

芹菜炒香菇

【来源】《民间食谱》

【原料】(单份) 芹菜400克, 香菇(水发) 50克, 食盐、醋、干淀粉、酱油、味精、菜油各适量。

【制作】1. 芹菜择去叶、根, 洗净, 剖开切成约2厘米的长节, 用盐拌匀约10分钟后, 再用清水漂洗, 沥干待用。香菇切片。醋、味精、淀粉混和后装在碗里, 加水约50毫升对成汁待用。
2. 炒锅置武火上烧热后, 倒入菜油30克, 待油炼至无泡沫冒青烟时, 即可下入芹菜, 翻炒2~3分钟后, 投入香菇片迅速炒匀, 再加入酱油炒约1分钟后, 淋入芡汁速炒起锅即成。

【效用】芹菜、香菇营养丰富, 味道鲜美, 前者尚能平肝清热, 后者又可益气 and 血。二者炒食, 用于肝阳上亢之头痛、眩晕, 有较好疗效。研究表明, 芹菜含较多的维生素P、钙、磷等成分, 有镇静、降压、保护血管、促进骨骼生长等作用。故本方可作高血压、动脉硬化、高血脂症、神经衰弱等患者之膳食。

◎香菇



◎芹菜

菊花肉丝

【原料】精猪肉200克, 干菊花10克。

【制作】将精猪肉切成丝, 干菊花泡开, 备用。肉丝上浆, 入热油内炒熟, 捞出, 加入菊花, 撒入盐、味精、花椒, 拌匀即成。

【效用】健身清热, 明目解毒。适用于头晕、头痛、耳鸣、视力减退。

◎猪肉



芹菜粥

【来源】《本草纲目》

【原料】芹菜连根 120 克，粳米 250 克，盐、味精少许。

【制作】将芹菜洗净，切成六分长的段。粳米淘净。把芹菜、粳米放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火炖至米烂成粥，再加味精、盐搅匀即成。

【用法】每日 2 次，作早、晚餐食用。

【效用】清肝热，降血压。适用于高血压、肝火头痛等病。

菠菜麻油拌芹菜

【原料】菠菜 250 克，芹菜 250 克，盐、麻油、味精适量。

【制作】菠菜洗净，切几刀，入沸水焯一下，捞出；芹菜洗净切段，入沸水焯 3 分钟，捞出。将两菜放入盘中，加盐、麻油、味精调味即可。

【用法】佐餐，可常食。

【效用】清热平肝凉血。有降压之效。



◎菊花



菊楂决明饮

【原料】菊花10克，生山楂片15克，决明子15克。

【制作】将决明子打碎，同菊花、生山楂片水煎。

【用法】代茶饮，可酌加白糖。

【效用】疏风散热平肝，润肠通便降压。适用于高血压兼有冠心病患者，对阴虚阳亢、大便秘结等症更有效。

【按语】决明子、山楂有明显的降血脂作用，水煎、泡茶疗效无明显差异。有报道表明，停药后血脂有回升现象，故应长期坚持服用。



◎菊花

芹菜红枣汤

【原料】芹菜350~700克，红枣100~200克。

【制作】上二味加水适量煮汤。

【用法】每日分3次饮服。

【效用】和中养血，利尿镇痉，理胃中湿浊，除心下烦热。适用于高血压、急性黄疸型肝炎、膀胱炎。



◎红枣

海带决明汤

【原料】海带30克，草决明15克。

【制作】将海带洗净，浸泡2小时，连汤放入沙锅内，再加入草决明，煎1小时以上。

【用法】饮汤，吃海带。血压不太高者，每日1剂，病重者可每日2剂。

【效用】清热明目，降脂降压。



◎海带

