

心脑血管疾病 食疗方



Xinnaoxueguan Jibing
Shiliaofang

主编◎王庆波 陈瑞华

疾病不用怕 食疗有高招

食物——病人服之，不但疗病，并可充饥。

食疗又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。



军事医学科学出版社



心脑血管疾病食疗方

主 编 王庆波 陈瑞华

副主编 陈永军 王 滢 靳建宏

马涵涛 贾东佩 承春霞

编 委 王庆波 王 滢 马涵涛

任应国 陈永军 陈瑞华

承春霞 贾东佩 靳建宏

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病食疗方/王庆波,陈瑞华主编.

-北京:军事医学科学出版社,2012.1

ISBN 978-7-80245-816-1

I. ①心… II. ①王… ②陈… 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. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第194690号

策划编辑:李 玫

责任编辑:蔡美娇

出 版 人:孙 宇

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931049

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京宏伟双华印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:6

字 数:102千字

版 次:2013年1月第1版

印 次:2013年1月第1次

定 价:15.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内容简介

历代医家对食疗都非常重视,中医食疗已有几千年的历史,是中医不可分割的部分,也是中国传统文化的重要内容。食疗的特点是所应用的原料都是食物,可以长期食用,很少有副作用。因此食疗在心脑血管疾病的长期治疗过程中占有举足轻重的地位。笔者在参考众多医药书籍的基础上,编写出《心脑血管疾病食疗方》一书,分类叙述了高血压、冠心病、低血压、动脉粥样硬化、心绞痛、心律失常、高脂血症、心肌炎、心肌梗死、动脉硬化闭塞症、血栓闭塞性脉管炎、心力衰竭等心血管疾病和中风、卒中(中风)后遗症等脑血管疾病的主要临床表现,重点介绍了常用的食疗谱和食疗方,对心脑血管病人宜食和忌食之品也作了介绍。本书为心脑血管疾病患者提供了一套合理、简便、经济的食疗方法。本书突出应用方便、实用,内容翔实,对心脑血管患者的调养及康复将有所帮助。

前 言

随着社会的进步和医学的发展,心脑血管疾病已成为目前全世界范围内危害人类健康和生命的第一杀手,仅在我国每年就有 300 万人死于心脑血管疾病,平均每 10 秒就有一人死亡,排在第一位。心脑血管疾病具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点,因此心脑血管疾病的患者需要长期服药,甚至需终生服药以缓解病情。在选择药物时除考虑其疗效和作用特点外,药物本身的毒副作用和安全性也成了用药者常要考虑的问题。由于心脑血管疾病病程长、需长期用药的特殊性,在用药过程中,根据病人体质特点,辅助以食疗,具有重要意义。食疗具有一定的功效,合理应用,对疾病的康复、机体的保健、疾病的辅助治疗都具有重要价值。食疗发挥作用的基础是合理搭配相应食物,可对机体起到很好的调理作用,对心脑血管疾病相关症状起到缓解作用,间接发挥治疗价值。当然,一种食疗方法不可能适应于所有病人,不同的心脑血管疾病人、甚至不同的疾病阶段,对食疗所用食物也是有选择性的,也即所谓的宜食和忌食。历代医家对食疗都非常重视,中医食疗已有几

千年的历史,是中医不可分割的部分,也是中国传统文化的重要内容。食疗的特点是所应用的原料都是食物,可以长期食用,很少有副作用。因此食疗在心脑血管疾病的长期治疗过程中具有举足轻重的地位。

笔者在参考众多医药书籍的基础上,编写出《心脑血管疾病食疗方》一书。《心脑血管疾病食疗方》为心脑血管病患者提供了一套合理、简便、经济的食疗方法。该书突出应用方便、实用,内容翔实。希望能对心脑血管疾病患者的调养及康复有所帮助。本书在编写过程中查阅了多部相关医药专著,鉴于篇幅所限不能分别列出,在此对所引用文献的作者致以深深的谢意。由于本书的编写是一种尝试,错漏之处在所难免,敬请同仁批评指正,以期再版时能得到更好的完善。

王庆波

目 录

第一章 心血管疾病	(1)
第一节 高血压	(1)
第二节 冠心病	(58)
第三节 低血压	(75)
第四节 动脉粥样硬化	(87)
第五节 心绞痛	(96)
第六节 心律失常	(105)
第七节 高脂血症	(122)
第八节 心肌炎	(130)
第九节 心肌梗死	(135)
第十节 血栓闭塞性脉管炎	(142)
第十一节 心力衰竭	(154)
第二章 脑血管疾病	(162)
第一节 脑中风	(162)
第二节 卒中后遗症	(168)

第一章 心血管疾病

第一节 高 血 压

【宜食】

米饭、粥、面类，葛粉汤、芋类、软豆类；高蛋白食品：牛肉、猪瘦肉、鱼、蛋、牛奶、奶制品（鲜奶油、酵母乳、冰淇淋、乳酪）、大豆制品（豆腐、纳豆、黄豆粉、油豆腐）；脂肪少的食品：植物油、少量奶油、沙拉酱；蔬菜类（菠菜、白菜、胡萝卜、番茄、百合、南瓜、茄子、黄瓜）、水果类（苹果、橘子、梨、葡萄、西瓜）、海藻类、菌类、淡红茶、酵母菌乳酸饮料。

【忌食】

番薯（产生腹气的食物）、干豆类、味浓的饼干类；脂肪多的食品（牛、猪的五花肉、排骨肉，鲱鱼、金枪鱼等）、加工品（香肠）；动物油、熏肉、油渍沙丁鱼；纤维硬的蔬菜（牛蒡、竹笋、豆类）、刺激性强的蔬菜（香辛蔬菜、茺荽、芥菜、葱）；香辛

料（辣椒、咖喱粉）、酒类饮料、腌制食物（咸菜类、咸鱼子、酱菜类），咖啡。

【证型分类】

（一）肝阳上亢

1. 临床表现 头晕胀痛，烦躁易怒，目眩耳鸣，面赤升火，口苦口干，夜眠不安，舌红苔黄，脉弦数有力。

2. 常用食疗谱

（1）绿豆粥：绿豆 50 克，白米 50 克。先煮绿豆，放少许碱、矾，至熟，再加入白米煮成粥，入糖少许调食，可常用。

（2）海蜇拌菠菜：菠菜 100 克，海蜇皮 100 克，香油、盐、味精适量。先将海蜇洗净切丝，再用开水烫过，然后将开水焯过的菠菜与海蜇皮加调料同拌，即可食用。每日 1 次。

（3）鲜芹菜汁：芹菜 250 克。芹菜用沸水烫 2 分钟，切碎绞汁，可适当调味。每日 2 次，每次 1 小杯。

（4）山楂降压汤：山楂 15 克，猪瘦肉 200 克，素油 30 克，姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克，上汤 1000 毫升。把山楂洗净，若是山楂果，拍松，待用。瘦猪肉洗净，去血水，切成 4 厘米长、2 厘米宽的块。姜拍

松，葱切段。把锅置中火上烧热，加入素油，烧六成熟时，下入姜、葱爆香，加入鸡汤，烧沸后下入猪肉、山楂、盐，用文火炖 50 分钟即成。每日 1 次，每次食瘦肉 30~50 克，随意喝汤。

(5) 石决明煲花枝：石决明 10 克，鲜墨鱼（花枝）200 克，西芹 100 克，酱油 10 克，盐 5 克，姜 5 克，葱 10 克，鸡汤 200 毫升，生粉 20 克，鸡蛋 1 个，素油 500 克（实用 50 克）。把石决明打粉，鲜墨鱼洗净切 4 厘米见方的块。西芹洗净切 3 厘米长的段，姜切片，葱切段。把花枝放在碗内，打入鸡蛋，加入生粉、石决明粉、酱油、盐拌成稠状，若太干可加少许清水挂浆。把炒锅置武火上烧热，加入素油，六成熟时，下入花枝滑透，并立即捞起，待用。炒锅留油 30 克，烧六成熟时，加入葱、姜爆香，投入西芹翻炒，随即下入滑过花枝，加入鸡汤，煲 10 分钟即成。每日 1 次，每次食墨鱼 50 克。

(6) 天麻蒸乳鸽：天麻 12 克，乳鸽 1 只，绍酒 10 克，姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克，酱油 10 克，鸡汤 300 毫升。把天麻用淘米水浸泡 3 小时，切片；乳鸽宰杀后，除去毛、内脏及爪；姜切片，葱切花。把酱油、绍酒、盐抹在乳鸽上，将乳鸽放入蒸杯内，加入鸡汤，放入姜、葱和天麻片。将蒸杯置蒸笼内，用武火、大气蒸约 1 小时即成。每日 1 次，每次吃半只乳

鸽，喝汤吃天麻。

(7) 五汁蜜膏：马蹄 500 克，梨 500 克，藕 500 克，甘蔗 1000 克，葡萄 500 克，蜂蜜 300 克。将梨、马蹄、葡萄、藕洗净，放入白布袋内，绞出汁液；甘蔗切块，压出甘蔗汁液，与其他汁液混合待用。将五种汁液放入锅中，加入蜂蜜拌匀，置武火上烧沸，再用文火煎煮至稠黏膏状，停火。将膏晾凉，装入容器内备用。每日空腹时服 2 次，每次 2 茶匙，温开水送服。

(8) 玉米须炖龟：玉米须 50 克，龟 1 只（200 克），姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克，绍酒 10 克。将龟宰杀后，去头、爪和内脏，玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧口。将龟、药袋放入炖锅内，加姜、葱、盐、绍酒、清水 1000 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮至熟即成。每日 1 次，每次吃龟肉 50 克，喝汤。

(9) 玉米须炖猪爪：玉米须 15 克（鲜者 30 克），猪爪 2 只，姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克。玉米须洗净，捆成一把；猪爪洗净，去毛，一切两半；姜切片，葱捆把。把猪爪放在炖锅内，加入玉米须、姜、葱、盐、清水 1500 毫升，置武火烧沸，捞去浮沫，用文火炖煮 1 小时即成。每天 1 次，吃猪爪半只，喝汤。

(10) 芭蕉羹：芭蕉 2 支，山楂 10 克。芭蕉洗净，去皮，捣成泥，山楂洗净切片，去核。把山楂放入炖锅内，加水 250 毫升，用中火煎煮 15 分钟后，把芭蕉

泥放入拌匀，烧沸即成。每日2次，全部服完。

(12) 枸杞桑菊饮：枸杞子9克，决明子6克，桑叶9克，菊花9克，白糖30克。将枸杞子、桑叶、菊花、决明子去杂质洗净，放入炖杯内，加水300毫升。把炖杯置中火中烧沸，用文火煎煮15分钟，滤出汁液；另加水200毫升，再煮10分钟。合并两次煎液，加入白糖拌匀，再烧沸即成。代茶饮用。

(13) 何首乌蒸龟肉：何首乌15克，桑葚12克，龟1只（200克），姜5克，葱10克，盐5克，鸡汤200毫升。把何首乌烘干打成细粉，桑葚洗净去杂质；乌龟宰杀后，去头、内脏及爪，留龟板；葱切段，姜切片。把乌龟切成4块，抹上盐，放入姜、葱，盖上龟板，放入蒸锅内，加入鸡汤，撒下何首乌粉，周围放上桑葚。把蒸盆放置蒸笼内，用武火、大气蒸40分钟即成。每日1次，每次食龟肉30~50克。

(14) 金银山楂茶：金银花10克，山楂6克，白糖10克。把金银花洗净，去杂质；山楂洗净，去核，切片。把金银花、山楂、白糖放入炖杯内，加水200毫升。把炖杯置武火上烧沸，再用文火煎煮10分钟即成。每日代茶饮用。

(15) 九月鸡片：鲜菊花30克，鸡脯肉300克，鸡蛋3个，鸡汤200毫升，盐5克，白糖5克，绍酒10克，胡椒粉2克，芝麻油3克，葱10克，姜5克，

水豆粉（芡粉）30 克，干豆粉（芡粉）20 克，素油 1000 克（实耗 60 克）。将鸡脯肉去皮，切薄片；菊花用清水轻轻洗净，用冷水漂净，葱、姜洗净，姜切片，葱切段。将鸡片放入碗内，打入蛋清，加盐、绍酒、胡椒粉、干豆粉、调匀上浆。另用小碗加入盐、白糖、鸡汤、胡椒粉、水豆粉、芝麻油调成芡汁。将炒锅烧热，放入素油，烧六成熟时，放入鸡片滑透后用漏勺捞起，留油 50 克，烧至油六成熟时，下葱、姜爆香，再将鸡片回锅，烹入绍酒，把调好的芡汁搅匀倒入锅内，先翻炒几下，接着把菊花瓣倒入锅内，翻炒均匀即成。每日 1 次，每次食鸡肉 50 克，吃菊花。

（16）菊花饮：菊花 9 克，白糖 20 克。将菊花洗净，除去杂质。将菊花放入大杯内，加入白糖，倒入沸水 250 毫升，泡 5 分钟即成。代茶饮用。

（17）牡蛎鲫鱼汤：牡蛎粉 12 克，鲫鱼 200 克，豆腐 200 克，绍酒 10 克，姜、葱各 5 克，鸡汤 500 毫升，酱油 10 克，青菜叶 100 克。把鲫鱼去鳞、腮、内脏，洗净；豆腐切成 4 厘米长、3 厘米宽的块；姜切片，葱切花，青菜叶洗净。把酱油、盐、绍酒抹在鲫鱼身上，将鲫鱼放入炖锅内，加入鸡汤，放入姜、葱和牡蛎粉，烧沸，加入豆腐，用文火煮 30 分钟后，下入青菜叶即成。每日 1 次，佐餐食用，吃鱼、豆腐、青菜叶，喝汤。

(18) 桑菊饮：桑叶 6 克，菊花 6 克，白糖 20 克。将桑叶、菊花去杂质，洗净。将桑叶、菊花放入大杯内，加入白糖，冲入沸水 250 毫升，浸泡 5 分钟即成。代茶饮用。

(19) 芹菜翠衣炒鳝片：黄鳝 120 克，西瓜翠衣 150 克，芹菜 150 克，姜、葱、蒜各少许。将黄鳝剖开，去内脏、脊骨及头，用少许盐腌去黏液，并放入开水中氽去血腥，切片。西瓜翠衣切条；芹菜去根叶，切段，均下热水中焯一下捞起备用。炒锅内加麻油，下姜、蒜茸及葱爆香，放入鳝片稍炒，再加入西瓜翠衣、芹菜翻炒至熟，调味勾粉芡即可佐餐食用。

(20) 海蜇荸荠汤：海蜇头 60 克（漂洗去咸味），荸荠 60 克，共煮汤服。每日 1 次。

(21) 菊楂钩藤决明饮：杭白菊 6 克，钩藤 6 克，生山楂 10 克，决明子 10 克，冰糖适量。将钩藤、山楂煎汁，约 500 毫升，冲泡菊花，调入冰糖，代茶饮用。

（二）肝肾阴虚

1. 临床表现 头晕头痛，耳鸣，失眠健忘，心悸乏力，口干舌燥，两目干涩，手足心热，腰酸腿软，舌质红，苔少，脉细弦或细数。

2. 常用食疗谱

(1) 海参粥：海参 20 克，大米 60 克，煮粥调味食用。

(2) 淡菜皮蛋粥：淡菜 30 克，皮蛋 1 个，粳米 60 克，共煲粥调味服食。

(3) 发菜蚝豉粥：发菜 3 克，蚝豉 60 克，瘦猪肉 50 克，大米 50 克，煲粥调味服食。

(4) 淡菜紫菜汤：淡菜 50 克，紫菜 6 克，先将淡菜加水煮软煮熟，再加紫菜，稍煮片刻，调味服食。

(5) 枸杞肉丝：枸杞子 100 克，猪瘦肉 150 克，熟青笋 50 克，猪油 100 克。猪瘦肉切丝；青笋切丝；枸杞子洗净待用。烧热锅，用冷油滑锅倒出，再放入猪油，将肉丝、笋丝、同时下锅划散。烹黄酒，加白糖、酱油、盐、味精调味，再放入枸杞子翻炒几下，淋上麻油，起锅即成。佐餐食用。

(6) 菠菜炒生鱼片：生鱼片 200 克，菠菜 250 克，蒜茸、姜丝、葱段备少许。菠菜去根，洗净，略切几段，放入沸水中焯过，捞起滤去水分；生鱼片用少许味精、盐稍浸渍。起油锅，先下蒜茸、姜丝、葱段爆香，加入生鱼片，烹黄酒，略炒，再下菠菜翻炒几下，调味勾芡即可佐餐食用。

(7) 淡菜皮蛋粥：淡菜 30 克，皮蛋 1 个，粳米 100 克。粳米加适量清水煮粥，待米开时加入洗净的

淡菜同煮，粥将成时放入切碎的皮蛋，稍煮，加盐1~2克调味。每日早晨食用，连食5~7日为1个疗程。

(8) 紫菜鸡汤：紫菜30克，枸杞子10克，鸡肉200克，姜5克，葱10克，盐5克，素油30克。把紫菜发透洗净，枸杞子洗净，去杂质；鸡肉洗净，切4厘米长方块状。锅置武火上烧热，加入素油，六成熟时，下入姜、葱爆香，随即放入鸡肉，炒变色，加入枸杞子、水1000毫升，煮30分钟，加入紫菜，再煮5分钟即成。每日1次，佐餐食用。

(9) 怀山药菟丝油炸饼：怀山药20克，菟丝子20克，猪肉100克，面粉400克，盐10克，葱10克，姜5克，素油1000克（实耗60克）。把怀山药打成细粉；菟丝子去杂质，碾成细粉；猪肉洗净，剁成泥；姜切粒，葱切成葱花。把怀山药、菟丝子、面粉用水和匀，揉成面团，用发酵粉发好待用。把猪肉放碗内，加入姜、葱、熟素油50克，拌成馅。待用。把面团搓成长条，揪成20克1个的剂子，用擀面杖擀成圆皮，常规加馅包成饼子，待用。素油放热锅内，烧六成熟时，把肉饼逐一炸黄、炸熟即成。每日1次，当早餐食用，每餐吃4个。

(10) 蒜茸拌茄子：大蒜30克，茄子200克，葱10克，盐5克，芝麻油10克，酱油10克。把大蒜去皮，捣成蒜茸，待用。茄子洗净，一切两半，上笼用

武火大气蒸 25 分钟，出笼后，把茄子放入盆内，加入蒜茸、芝麻油、盐、酱油拌匀即成。佐餐食用，常用菜肴。

(11) 瑶柱菠菜汤：瑶柱（干贝）50 克，红枣 10 枚，枸杞子 10 克，菠菜 200 克，葱 10 克，盐 5 克，素油 30 克。瑶柱洗净，切成片；红枣洗净，去核，切片；枸杞子去杂质洗净；葱切花。把炒锅置武火上烧热，加入素油烧至六成熟时下入葱爆香，加入清水 1000 毫升，烧沸，下入瑶柱、菠菜、红枣、枸杞、盐，煮 5~10 分钟即成。每日 1 次，佐餐食用。

(12) 竹笋虾仁扒豆腐：竹笋 50 克，百合 20 克，虾仁 100 克，豆腐 200 克，姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克，素油 50 克。把百合洗净，放入碗内，加水 50 毫升上笼蒸熟待用。竹笋洗净，发透，去杂质；虾仁洗净；豆腐切成 3 厘米长的方块；姜切片，葱切段。把炒锅放在武火上，加入素油，烧至六成熟时，下入姜、葱爆香，加入虾仁、豆腐、百合、盐、竹笋，再加水 50 毫升，煮 10 分钟即成。每日 1 次，佐餐食用。

(13) 怀山药炖白鹅：山药 20 克，白鹅肉 200 克，姜 5 克，葱 10 克，盐 5 克，素油 50 克。把怀山药用水发透，切成 4 厘米宽的方块，白鹅肉洗净切成 4 厘米宽的方块，姜切片，葱切段。锅置武火上，加入素油，烧至六成熟时，加入姜、葱爆香，下入鹅肉，炒