

李时珍药膳食疗丛书

高血压病心脏病 药膳食疗

GAOXUEYABING
XINZANGBING
YAOSHAN SHILIAO

丁艳蕊 黄芳 主编
湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

高血压病心脏病药膳食疗/丁艳蕊,黄芳主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2003.3

(李时珍药膳食疗丛书)

ISBN 7-5352-2912-3

I. 高 ... II. ①丁 ... ②黄 ... III. ①高血压病—食物疗法—食谱 ②心脏病—食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003186 号

高血压病 心脏病药膳食疗

© 丁艳蕊 黄 芳 主编

责任编辑:周景云

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地 址:武汉市武昌黄陂路 75 号

邮编:430077

印 刷:湖北省仙桃市新华印刷厂

邮编:433000

787mm×1092mm

32 开

4.5 印张

1 插页

77 千字

2003 年 3 月第 1 版

2003 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001—3 000

ISBN 7-5352-2912-3/R·647

定价:8.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



目 录

一、高血压病	(1)
(一)原发性高血压	(2)
蚌草汤	(2)
荠芹菜汤	(2)
生姜羊肉汤	(3)
乌鸡参片汤	(4)
灵芝双耳汤	(4)
寄生母鸡汤	(5)
黄芪鲤鱼汤	(6)
薯蓣菠菜汤	(7)
紫菜虾皮蛋汤	(7)
兔肉煲	(8)
决明乌贼煲	(9)
猪蹄红花煲	(10)
麦冬海带乌鸡煲	(10)
杜仲炖海参	(11)
槐菊饮	(12)
旱莲蜂蜜饮	(12)
西瓜芹菜汁	(13)
莲子心茶	(14)
桑麻粥	(14)



蚝豉粥	(15)
绞股蓝粥	(16)
天麻钩藤粥	(17)
玉米须蜜粥	(17)
双豆鸡蛋粥	(18)
皮蛋淡菜粥	(19)
淮山红枣粥	(19)
半夏白术天麻粥	(20)
蛇菊花鸡	(21)
蒜香鲑鱼条	(21)
萝卜炒海米	(23)
大葱炒鸭蛋	(23)
苓杏炸全蝎	(24)
虫草蒸白鹅	(25)
杏仁豆腐芹菜	(25)
凉拌海带丝	(26)
芹菜海蜇丝	(27)
芝麻拌苦瓜	(28)
天麻蒸乳鸽	(28)
糖拌西红柿	(29)
人参鲜菊火锅	(30)
菟丝白果煮甲鱼	(30)
五汁蜜膏	(31)



黑白羹	(32)
杞蚶羹	(33)
黑糊羹	(33)
洋参雪羹	(34)
菊花蜜枣羹	(35)
黄鱼海参羹	(35)
(二)继发性高血压	(37)
精玉牛腱汤	(37)
白菜芦笋汤	(37)
赤小豆白菜汤	(38)
牛膝炖乌龟	(39)
苜蓿炖豆腐	(39)
天藤蜂蜜饮	(40)
牛奶三仁饮	(41)
苹果芹菜汁	(41)
芒果茶	(42)
罗汉果茶	(43)
山楂桃仁茶	(43)
双叶粥	(44)
仙人粥	(45)
黄精粥	(46)
葛粉粥	(46)
大蒜海参粥	(47)



苡仁党参粥	(48)
糯米阿胶粥	(48)
枸杞猪腰粥	(49)
油焖笋尖	(50)
蘑菇什锦	(51)
蒜香花枝	(51)
桑寄生鸡蛋	(52)
醋泡黄豆方	(53)
芹菜翠衣炒鳝丝	(53)
荔枝液	(54)
橘子羹	(55)
黄瓜羹	(55)
荠菜首乌羹	(56)
黑芝麻山药羹	(57)

二、心脏病

(一)冠心病

三色鱼丸汤	(58)
附片羊肉汤	(60)
人参莲子汤	(60)
清炖双菇汤	(61)
鲍鱼芦笋汤	(62)
党参佛手猪心汤	(62)
参七炖鸡	(63)



菠菜粥	(64)
薤白香菜粥	(65)
百合玉竹粥	(65)
枸杞红花粥	(66)
牛奶花生羹	(67)
桃仁红枣粥	(67)
开元寿面	(68)
荞麦糕	(69)
山楂冬菇红枣饭	(70)
红焖竹荪	(71)
清蒸山药	(72)
橘皮花生	(72)
香菇松子仁	(73)
洋葱炒肉片	(74)
蒜味素香肠	(75)
鳝鱼珍珠笋	(76)
韭菜炒豆渣	(76)
肉末西红柿	(77)
海带焖木耳	(78)
红椒泡鲫鱼	(79)
胡萝卜炒鸡丝	(79)
田七红花煮鸽蛋	(80)
红花西芹爆鱿鱼	(81)



瓜蒌半夏蒸乳鸽	(82)
黄豆羹	(82)
清汤冬瓜	(83)
猕猴桃烩水果	(84)
山楂延胡桂枝酒	(85)
银杏叶茶	(86)
(二)心肌炎	(86)
当归羊肉汤	(87)
参贝猪肺汤	(88)
仁丹鲫鱼汤	(89)
参花川贝煲	(89)
银菊饮	(90)
芹菜蜂蜜饮	(91)
柠檬甜汁茶	(91)
梨汁粥	(92)
蒲公英粥	(93)
生地黄粥	(93)
菊花鸡片	(94)
田七乳鸽	(95)
党参蒸鹌鹑	(96)
归芪蒸鳗鱼	(97)
何首乌蒸龟肉	(97)
太子参奶	(98)



(三) 心律失常	(99)
黄芪猴头菇汤	(99)
小麦粥	(100)
莲子糕	(101)
肝肾花片	(102)
双耳炒羊肝	(103)
丹参蒸甲鱼	(104)
龙齿戏珍珠	(104)
乾坤童子鸡	(105)
地骨爆两羊	(106)
双仁神舌片	(107)
土豆烧牛肉	(108)
狗脊煨鲜藕	(108)
海参酿龙眼	(109)
丹参蒸石斑鱼	(110)
枸杞核桃仁炒鲜虾	(110)
(四) 慢性风湿性心脏病	(111)
芪参鲤鱼汤	(112)
湖茶	(113)
竹叶粥	(114)
龙骨粥	(114)
玫瑰烤羊心	(115)
二冬爆猪肝	(116)
韭菜胡桃仁	(116)



附片蒸羊肉	(117)
甘菊饮	(118)
桑椹糖	(119)
枸杞地黄酒	(119)
冠心活络酒	(120)
(五)慢性肺源性心脏病	(121)
参贝冬菇汤	(121)
沙参猪肺汤	(122)
陈皮参芪煲	(123)
杏仁萝卜煲	(123)
参麦猪腰煲	(124)
桔梗大枣炖鹌鹑	(125)
酥蜜粥	(126)
枇杷叶粥	(126)
瓜蒌杏仁粥	(127)
茯苓包子	(128)
川贝鱼翅	(129)
花旗童子鸡	(129)
人参虫草鸭	(130)
人参五味饮	(131)
桑皮瓜仁荸荠茶	(132)
杏仁燕窝羹	(132)
杏梨糊	(133)
人参酒	(134)



一、高血压病

高血压病是一种以体循环动脉压升高为主的综合征。一般正常成人的血压为收缩压 $\leq 18.6\text{kPa}$ (140mmHg), 舒张压 $\leq 12\text{kPa}$ (90mmHg); 而成人高血压为收缩压 $\geq 21.3\text{kPa}$ (160mmHg), 及/或舒张压 $\geq 12.6\text{kPa}$ (95mmHg); 此外, 尚有临界高血压, 指血压介于上述二者之间。

高血压分为二型: 一是原发性高血压病, 约占本病的90%, 是指以血压升高为主要表现而病因尚未清楚的一种独立疾病, 其发病多认为与长期精神紧张和情绪波动、遗传、肥胖、高盐饮食等有关。二是继发性高血压病, 其血压升高仅是某些疾病的表现之一。

结合临床表明, 本病一般属中医(眩晕)、(头痛)等病范畴。多因肝肾阴虚, 肝阳上亢气血阴阳失调; 或痰湿内盛; 或气滞血瘀等原因所导致。

本病的饮食调养, 主要限制钠盐摄入, 减轻体重, 进食低动物脂肪和少含胆固醇的食物、降低热量摄入、戒烟等; 另外积极参加运动, 如跑步、行走、游泳、太极拳等。增强抗高血压的能力, 注意劳逸结合, 合理安排工作生活, 调养性格, 提高自身修养。



（一）原发性高血压病

蚌 草 汤

原料 蚌肉 120g，夏枯草 30g，姜 3g，葱 10g，盐 3g。

制作 蚌肉洗净、切片；夏枯草洗净，用纱布包扎口；姜切片；葱切段。上述材料加盐同放入锅内，加清水或鸡汤 400ml，置武火上烧沸，用文火煮 30 分钟即成。

用法 每日 1 次，每次食蚌肉 30~50g。

功效 利湿泄热，降低血压。

主治 高血压病眩晕、目赤干涩。

按语 蚌肉味甘咸寒，能滋阴养肝，明目清热，可用于肝肾不足，眩晕，目昏眼干，或热毒所致目赤火眼。常与夏枯草，决明子煎汤饮用，通过滋补肝肾之阴而达到明目降压之效，适合于高血压患者长期食用。

荠 芹 菜 汤

原料 荠菜 250g，芹菜 120g，海蜇皮 80g。

制作 将海蜇皮漂洗干净，切成细条，用凉水浸泡片刻，捞出挤干备用；将芹菜洗净切段，入沸水锅中煮 15 分钟，去渣取汁，与海蜇皮、荠菜一起放入锅中，加水适量，煮汤，调入白糖，稍炖即可食用。



用法 每天分早晚两次服食，一般连用 7 天为 1 疗程，连用 2~3 个疗程，疗效为佳。

功效 清热化痰，利尿降压。

主治 阴虚阳亢型高血压病头痛眩晕。

按语 荠菜即地菜，也叫清明草，地米菜。民间有谚语，“三月三，荠菜方灵丹”，传说农历三月三用荠菜煮鸡蛋食用，可治头痛，头晕，据现代药理研究，荠菜确含有乙酰胆碱，谷甾醇和季胺化合物，不仅可以降低血压及肝中的胆固醇和甘油三酯含量，而且可以降压，与芹菜，海蜇皮同用，是高血压患者的良方。

生姜羊肉汤

原料 生姜 20g，羊肉 200g，熟附片 9g，葱 10g，大蒜 15g，盐 3g。

制作 把生姜洗净、切片；羊肉洗净，在沸水锅内焯一下，去血水；熟附片洗净，先用炖杯加清水 100ml 文火炖 1 小时；葱切段、大蒜去皮。把上述材料放入炖锅内，加清水 1000ml，用武火烧沸，打去浮沫，再用文火煮 1 小时，加盐调味即成。

用法 每 2 天 1 次，每次吃羊肉 50g，喝汤。

功效 暖肾壮阳，回阳救逆。

主治 高血压病阳虚型。尤以冬季食用为宜。

按语 羊肉为温补强壮食品，其性甘温，能温肾壮阳，益气补血。李时珍在《本草纲目》中记载：“羊肉能暖中补虚，补中益气，开胃健身，治虚劳寒



冷，五劳七伤。”本膳把羊肉、生姜、附子结合起来，其力更甚。

乌鸡参片汤

原料 西洋参 10g，山楂 10g，乌鸡 1 只，大蒜、葱各 10g，姜 5g，盐 3g。

制作 把西洋参洗净切片；山楂洗净切片，乌鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；大蒜去皮，切半，姜切片，葱切段。将乌鸡放入炖锅内，加入西洋参、山楂、大蒜、姜、葱、盐，加清水 1500ml，置武火烧沸，打去浮沫，再用文火炖 1 小时即成。

用法 每日 1 次，每次食鸡肉 50g。

功效 滋阴补血，降低血压。

主治 用于原发性高血压病或妊娠高血压。

按语 乌鸡又称药鸡，乌骨鸡，李时珍认为“鸡舌黑者，则骨肉俱乌，入药更良。”乌骨鸡比一般鸡肉的营养要高 2 倍左右。具有抗疲劳，耐缺氧作用；能增强机体免疫功能，提高网状内皮系统吞噬功能，增强机体抗病能力。

灵芝双耳汤

原料 灵芝粉 25g，黑木耳、银耳各 30g，冰糖，蜂蜜各 15g。

制作 将黑木耳，银耳用温水泡发，洗净后放入大蒸碗内，加清水适量，调入灵芝粉、冰糖，充分拌



匀后放入蒸锅，隔水用武火蒸 45 分钟，取出蒸碗，稍凉后调入蜂蜜即可。

用法 吃木耳、银耳，喝汤，早晚两次随餐服用。

功效 滋阴补虚，养血降压。

主治 中老年人高血压病患者，中医辨证为阴阳两虚、肝肾阴虚型高血压患者眩晕、乏力等。

按语 灵芝，最早见于《神农本草经》。有赤、青、黑、白、黄、紫六种不同颜色，故又称“六芝”。自古以来，将灵芝称为仙草，神草，能治百病，起死回生。《神农本草经》称其“轻身不老，延年。”将本品作为一种益气补虚，健身增智，扶正固本，延年益寿的珍贵药物。我国药理研究表明，灵芝对人体免疫系统有双向调节作用，可增强机体免疫防御机制，增强免疫监督，抗肿瘤，抗衰老，对于循环系统能增强心肌收缩力，保护心肌缺血，降血压，降血脂，抗动脉粥样硬化，预防动脉血栓形成。现代用灵芝制成糖浆剂、酏剂、注射剂、片剂等不同剂型，治疗各种心血管疾病，取得满意疗效。

寄生母鸡汤

原料 老母鸡半只，桑寄生 40g，玉竹 30g，去核红枣 20 枚，生姜片 6 片。

制作 将老母鸡活宰，去毛、肠脏、肥油，取半只切块，起锅放油少许，用生姜片炒香备用；将桑寄生、玉竹、红枣分别洗净；红枣去核、桑寄生去杂



质，与备好的鸡块一起放入锅内，加适量清水，用武火煮沸后，再改用文火煮 2~3 小时，调味即可。

用法 佐餐食用，分 1~2 次饮用。

功效 养血祛风，补虚柔肝。

主治 高血压病，中风后遗症属血虚生风者。症见面色苍白、眩晕、心悸、肢体麻木；或时有筋脉拘挛，关节酸痛，下肢痿软。

按语 鸡肉之所以受人们的宠爱，不仅因为它是人们佐膳之佳肴，而且也因为它是“营养之源”。鸡肉含丰富的蛋白质，含少量脂肪，且多为不饱和脂肪酸，非常适宜心血管病患者食用。

黄芪鲤鱼汤

原料 活鲤鱼 1 条，黄芪 60g，糯米 30g，生姜 5 片。

制作 先将活鲤鱼宰杀，去鳞、腮及内脏，将糯米放入鱼肚内，起锅下油，用姜把鲤鱼煎至微黄；将鲤鱼和黄芪一起放入锅内，加适量清水，用武火煮沸，再用文火煮 2 小时即成，调味即可食用。

用法 吃鱼肉，喝汤，佐餐服食。

功效 益气健脾，利水消肿。

主治 高血压病合并高压血性心脏病患者。症见浮肿，食欲减少，小便不利，心悸者。

按语 黄芪鲤鱼汤是有名的药膳搭配的利水方，李时珍指“鲤乃阳中之阳，其功最于利小便，故能消肿胀”。可见鲤鱼作为药物，具有利水消肿，补肝健



肾之功，而黄芪是补气利水的要药。与鲤鱼同用扶正祛邪、利水降压。

薯蓣菠菜汤

原料 山药 20g，菠菜 200g，素油 30g，盐 3g，葱 5g，姜 3g。

制作 把山药切片洗净，放蒸笼内蒸 40 分钟后出笼，待用。菠菜淘洗干净，切成段，葱切花，姜切片。炒锅置火上烧热，加入素油，六成热时，下入葱姜爆香，随即加清水 800ml，烧沸后加入菠菜和蒸熟的山药片，断生即成。

用法 每日 1 次，食菠菜，随意喝汤。

功效 生津血，化湿浊，补肠胃，解酒毒。

主治 高血压病气虚湿阻型短气、苔腻等证。

按语 汤中山药健脾益胃，滋肾固精，有强健机体，延年益寿之效；菠菜通利血脉，补血止血，具有人体新陈代谢，延缓衰老的作用，二者配合，长期作汤佐食，既能保障营养，增进健康，提高抗病能力，又能抗衰老，延年益寿，但菠菜所含草酸与钙盐能结合成草酸钙结晶，使肾炎病人的尿色混浊，管型及盐结晶增多，故肾炎和肾结石患者不宜食。

紫菜虾皮蛋汤

原料 紫菜 30g，虾皮 50g，鸡蛋 2 只。

制作 将紫菜撕碎备用，将鸡蛋磕入碗中用筷子