

实用

药膳

良方丛书

总主编·谢英彪

心脑病药膳良方

主编·沈志远

本书系实用药膳良方丛书之一，其系统地整理、介绍了10余种常见心脑病的古今药膳良方1000余首，以疗效确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的药膳方为首选，并遵循中医理论辨证施膳原则，按疾病的证型逐一介绍了良方的组方制法、注意事项、功效及评介，其中评介了一百多首良方。在评介中对每方组成进行了切合实际的客观、科学的阐述，体现了中医辨证施膳的特色。



人民卫生出版社

实用药膳良方丛书

心脑病药膳良方

总主编 谢英彪

主 编 沈志远

副主编 张养生 杨永贵 刘泽萱

参 编 人 员

史凡凡 刘 静 任艳芸 杨桂宝 王克孝
陈其元 陈正林 陆 群 谢 春 何奇明

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心脑血管药膳良方/沈志远主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

(实用药膳良方丛书/谢英彪总主编)

ISBN 7-117-04991-X

I. 心... II. 沈... III. ①心脏病-食物疗法-食谱
②脑病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 035204 号

实用药膳良方丛书

心脑血管药膳良方

总 主 编: 谢英彪

主 编: 沈志远

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司(四小)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 23.75

字 数: 450 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04991-X/R · 4992

定 价: 36.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



总主编简介

谢英彪，男，1942年生。

现任南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授、主任医师、内科学科带头人，南京市名中医，香港现代中医进修学院客座教授。兼任中国中医药学会药膳专业委员会委员、江苏省中医药学会养生·食疗专业委员会副主任委员、江苏省中西医结合学会食疗专业委员会副主任委员、南京市中西医结合学会食疗专业分会副主任委员、南京自然医学会常务理事兼食疗药膳分会主任委员、中国科普作家协会会员、江苏省科普作家协会理事、南京市科普作家协会常务理事。从事中医内科诊疗工作38年，擅长治疗萎缩性胃炎、幽门螺杆菌相关胃病、溃疡性结肠炎、脂肪肝及疑难杂病，对中医养生康复有深入研究，在食疗药膳方面造诣颇深。1998年曾赴台湾讲授保健药膳，受到好评。

主编出版《常见病自然疗法丛书》《对症进补》等专著及科普著作100部，发表学术论文50余篇，发表科普文章500余篇，获科技进步奖、优秀作品奖10余项。



《心脑血管药膳良方》

主编简介

沈志远，男，1960年生。

硕士研究生毕业，高级工程师，江苏省“333跨世纪学术技术带头人培养工程”培养对象。现任中国中医药学会药膳专业委员会委员。从事食品工程技术及管理工作近20年，在中华药膳及保健食品等方面取得多项创新成果，先后获得部级二等奖二项，省级二等奖一项和三等奖二项。主持江苏省“星火计划”一项。

已发表“食品科学系统论”、“论中国药膳的工业化”等论文10余篇，事迹被录入《中国世纪传家传略》等12种辞书。

内 容 提 要

本书系实用药膳良方丛书之一，系统地整理、介绍了冠状动脉粥样硬化性心脏病、中风、高血压等10余种常见心脑血管病的古今药膳良方1000余首，以疗效确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的药膳方为首选，并遵循中医药理论辨证施膳原则，按疾病的证型逐一介绍了良方的组成、制法、吃法、注意事项、功效及评介，其中评介一项是本书的一大特点，在评介中对每方组成进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐述，体现了中医辨证施膳的特色。书末附索引以便读者查阅。

总之，本书是一本资料较全、检索方便、切合实用的药膳良方专著。可广泛适用于群众、营养师、药膳师、临床医师参考使用。

实用药膳良方丛书

编委会



主 编 谢英彪

副主编 蔡 明 孙丽霞 张 杰 王天宇

徐晓明 高新彦 谢 春

编 委 (按姓氏笔画为序)

于克慧 王天宇 王 挺 皮 璐

刘 健 孙丽霞 何养宁 张 杰

张星平 张养生 沈志远 杨永贵

夏正明 高新彦 徐晓明 黄衍强

谢 春 谢英彪 焦俊英 蔡 明

前 言

药膳是中医学的重要组成部分，为中华文化的瑰宝，深受群众的欢迎，已引起世界重视。但至今缺乏全面、系统地整理，去除糟粕，保留精华的深入研究更为缺乏；日本、法国等国家虽然有一些民间的研究药膳的组织，但尚无药膳专著的问世，更未见系统的药膳研究成果；台湾、香港、澳门等地区的药膳研究仅限于烹饪界，一些药膳菜肴的研制为经营性质，为数不多的药膳配方散见于餐饮菜谱书籍中；国内近20年来，出版的药膳书籍达百余种，最多者载方近千种，其内容重复雷同者颇多，基本上为近代药膳方，对古代药膳的挖掘、整理和研究十分缺乏，对古今药膳良方一直缺乏系统全面的整理和去伪存真、去粗取精的研究。本丛书按《胃肠病药膳良方》、《心脑血管病药膳良方》、《肝胆病药膳良方》、《内分泌代谢病药膳良方》、《癌症药膳良方》5个分册，从近百种常见病、多发病入手，根据400余种古今中医药文献，挖掘、整理和研究出数千首药膳良方。

本丛书在编撰过程中，努力体现了以下4大特点：

一、强调“良”：即以疗效确切，组方合理，使

用安全，实用有效的药膳良方为主。

二、力求“全”：即研究、整理的五大系列药膳方力求涉及的病种齐全，适用的证型齐全，体现出中医辨证选择药膳方的特点。

三、保持“精”：即以组成简洁，配伍精当，使用方便，操作简便，实用性强，贴近群众需求的药膳方为首选。

四、注重“新”：即多选择近几年在大陆、港、澳、台等地区涌现的药膳新方，以能充分反映当前药膳研究的新进展、新成果。

本丛书在编撰过程中，解决了以下技术难点：

一、古代中医药等文献有的是孤本，难以查阅到原始资料，此次编者花了大量精力，查找到了第一手资料。

二、古今药膳方中夹杂有封建迷信和唯心主义的内容，存在一些夸大不实之词；有的药膳方所用药物具有毒性，不安全；有的药物用量过大，有一定的副作用或口感较差；有的古代药膳方缺少剂量或使用的古代剂量单位需要补充或换算；有的制法不详；有的药膳方高盐、高糖、高脂，不符合营养学要求；有不少药膳方使用了国家明令禁用的野生保护动物……这些均在撰写中作为技术难点进行删除或在评介中加以纠正。

编撰中，我们充分遵循了中医药理论体系，体现了辨证施膳的特色，每首良方均列方名、方源、组成、制法、吃法、注意事项、评介等项内容，在评介

一项中对数千首药膳良方进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐释，成为本丛书的一大亮点，我们力求使本丛书成为具有权威性的实用药膳专著。每分册之末，按方名笔画作了索引，便于读者查找选用。

本丛书可作为一般群众、营养师、药膳师的理想参考书，也适合临床医生阅读。

谢英彪

2002年3月18日

目 录



冠状动脉粥样硬化 性心脏病

一、概述	1	15. 薤白粥	12
二、辨证施膳	2	16. 参芪大枣粥	12
(一) 心阳不足型	2	17. 黄芪粥	13
1. 刺五加甘草茶	3	18. 薤白山楂粥	13
2. 桂枝甘草茶	4	19. 苡蓉羊肉粥	14
3. 人参大枣茶	4	20. 拔粥	15
4. 淫羊藿茶	5	21. 菟丝子粥	15
5. 人参莲子茶	5	22. 参芪粉	16
6. 人参蜜茶	6	23. 人参三七黄连 粉	17
7. 桂枝茶	7	24. 仙茅酒	17
8. 干姜粥	8	25. 金樱补肾酒	18
9. 虫草茶	8	26. 酸枣根酒	19
10. 灵芝蜂蜜茶	9	27. 保真酒	19
11. 肉桂猪肾粥	9	28. 菟虾酒	20
12. 桂心粥	10	29. 鹿茸虫草酒	21
13. 薤白姜葱粥	10	30. 猪肾酒	22
14. 肉桂粥	11	31. 刺五加酒	22
		32. 参楂酒	23
		33. 天麻灵脾酒	24

34. 干姜酒	25	10. 山楂红花茶	39
35. 仙茅加皮酒	25	11. 葛根丹参茶	39
36. 紫河车炖鸡	26	12. 三七花茶	40
37. 补骨脂炖猪 腰.....	27	13. 抗心绞痛茶	40
38. 肉丝炒洋葱	27	14. 香附艾叶茶	41
39. 三杯仔鸡	28	15. 毛冬青茶	41
40. 虫草炖鹌鹑	28	16. 田七丹参茶	42
41. 复元汤	29	17. 活血茶	43
42. 鹿茸羊肾汤	30	18. 山楂益母茶	43
43. 桂芪煲猪心	31	19. 桃仁粥	44
44. 瓜蒌薤白桂枝 汤.....	31	20. 玫瑰花粥	45
45. 薤白汤	32	21. 桃花粥	45
(二) 气滞血瘀型	32	22. 山楂菊花银花 粥.....	46
1. 桃仁山楂陈皮 饮	33	23. 地黄桃仁粥	46
2. 丹参蜂蜜饮	33	24. 川芎黄芪粥	47
3. 三黄蜜枣饮	34	25. 益母草粥	47
4. 山楂枸杞饮	35	26. 佛手柑粥	48
5. 芹菜茜草饮	36	27. 代代花粥	49
6. 山楂葛根茯苓 羹	36	28. 合欢花粥	49
7. 丹参绿茶	37	29. 水蛭粥	50
8. 红花檀香茶	37	30. 桃仁丹参粥	51
9. 冠心袋泡茶	38	31. 茯苓山楂糊	51
		32. 桃仁枣仁糊	52
		33. 山楂软糖	53
		34. 麝香三七粉	53

35. 人参三七茯神粉..... 54
 36. 冠心宝 54
 37. 荜拨麝香三七散..... 55
 38. 麝香胶囊 55
 39. 桃仁生地酒 56
 40. 丹参杜仲酒 56
 41. 复方红花酒 57
 42. 牛膝酒 58
 43. 大黄酒 58
 44. 鸡血藤酒 59
 45. 黑豆丹参酒 59
 46. 蒜豉酒 60
 47. 丹参酒 60
 48. 活血宽胸酒 61
 49. 九香虫酒 62
 50. 三七蒸蛋清 62
 51. 山楂肉干 63
 52. 大蒜烧茄 64
 53. 党参田七炖鸡..... 65
 54. 当归炖鸡 66
 55. 双花烤羊心 66
 56. 三七百合煨兔肉..... 67
 57. 佛手肉汤 68
 58. 三七红枣鲫鱼汤..... 68
 59. 山楂毛冬青汤..... 69
 60. 山楂汤 69
 61. 山楂扁豆韭菜汤..... 70
 62. 蒜头拌海带 70
 63. 首乌山楂丹参汤..... 71
 64. 鲤鱼山楂鸡蛋汤..... 72
 65. 紫菜萝卜汤 72
- (三) 痰瘀阻络型 73
1. 柿叶山楂绿茶..... 73
 2. 菖蒲茶 74
 3. 半夏秫米茶 75
 4. 薏苡仁桃仁粥 76
 5. 薏陈茶 76
 6. 瓜蒌枳实桂枝茶 77
 7. 瓜蒌薤白茶 77
 8. 橘皮粥 78
 9. 茯苓米粉糊 79

10. 瓜蒌饼 79
11. 三仁酒 80
12. 荸荠烧香菇 80
13. 荷香乳鸽 81
14. 石菖蒲炖猪心 82
15. 油炸僵蚕 82
16. 昆布海藻汤 83
17. 山楂荷叶苡米汤 83
18. 雪红汤 84
19. 瓜蒌薤白半夏汤 85
- (四) 气阴两虚型 85
 1. 生脉饮 86
 2. 灵芝三七饮 86
 3. 黄精参芪茶 86
 4. 参叶茶 87
 5. 参竹茶 88
 6. 三才茶 88
 7. 二参茶 89
 8. 蜂蜜茶 89
 9. 参麦茶 90
 10. 虫草沙参茶 90
 11. 玉灵膏茶 91
 12. 灵芝银耳羹 91
 13. 何首乌粥 92
 14. 芝麻粳米粥 93
 15. 人参粳米粥 93
 16. 龟肉粥 94
 17. 地黄粥 95
 18. 银耳大枣粳米粥 96
 19. 地黄双仁粥 96
 20. 山药薏苡柿饼粥 97
 21. 参芪地黄粥 98
 22. 黄精粟米粥 99
 23. 双玉粥 99
 24. 参芪龙眼鸭心粥 99
 25. 麦冬精 100
 26. 玉竹枣参粉 101
 27. 洋参灵芝三七散 101
 28. 西洋参三七粉 102
 29. 玉灵酒 102
 30. 神仙固本酒 103
 31. 六神酒 104
 32. 枸杞山药酒 105
 33. 灵芝酒 105

34. 人参固本酒..... 106
35. 五益酒..... 107
36. 长生固本酒..... 107
37. 生脉益气酒..... 108
38. 西洋参喻化
方 108
39. 黄精赤小豆炖
 鸽肉 109
40. 红枣炖兔肉..... 109
41. 荷叶鸭 110
42. 灵芝粉蒸肉
 饼① 110
43. 玉竹卤猪心..... 111
44. 红杞子鸡..... 112
45. 双耳汤 112
46. 海参汤 113
47. 银叶红枣绿豆
 汤 113
- (五) 阴虚阳亢型 114
1. 菊楂决明饮 115
2. 乌龙茶 115
3. 银杏叶茶 116
4. 桑寄生茶 116
5. 首乌牛膝茶 117
6. 槐菊茶 118
7. 枸杞菊花茶 118
8. 香蕉茶 119
9. 决明菊花茶 119
10. 鲜花生叶茶..... 120
11. 桑椹茶 120
12. 决明子粥..... 121
13. 石决明粥..... 121
14. 芹菜葛根粉
 粥 122
15. 菊花决明子
 粥 123
16. 哈士蟆银耳
 羹 123
17. 枸杞生地酒..... 124
18. 五味沙苑酒..... 125
19. 旱莲酒 125
20. 枸杞菊花酒..... 126
21. 复方女贞子
 酒 127
22. 桑椹酢浆草
 酒 127
23. 龟地酒 128
24. 天麻蒸乳鸽..... 129
25. 何首乌蒸龟
 肉 129
26. 石决明煲花
 枝 130

27. 夏枯草黑豆
汤 131
28. 杜仲大枣芹菜
汤 131
29. 淡菜荠菜汤..... 132
30. 牡蛎鲫鱼汤..... 133
31. 决明海带汤..... 134

心律失常

一、概述 135

二、辨证施膳..... 135

(一) 气血亏虚型..... 135

1. 龙眼枣仁饮 136
2. 百龙茶 136
3. 柏子仁茶 137
4. 熟地黄粥 137
5. 柏子仁粥 138
6. 人参粥 138
7. 参山薏米粥 139
8. 芡莲粥 139
9. 人参猪肾粥 140
10. 大枣粥..... 140
11. 山葡萄粥..... 141
12. 龙眼莲子粥..... 141
13. 人参小米粥..... 142
14. 山药桂圆粥..... 142

15. 参枣米饭..... 143
16. 桂圆鸡露..... 143
17. 猪心羹..... 144
18. 宁心酒 144
19. 保元延寿酒..... 145
20. 大益智散..... 145
21. 枸杞龙眼膏..... 146
22. 樱桃龙眼肉..... 146
23. 人参三七琥珀
粉 147
24. 蜜饯姜枣龙
眼 147
25. 柏子仁炖猪
心 148
26. 人参鸡油汤
圆 148
27. 红枣炖羊心..... 149
28. 二参蒸猪心..... 149
29. 炖龙眼党参鸽
肉 150
30. 参归炖猪心..... 150
31. 豆豉酱猪心..... 151
32. 红枣松针汤..... 151
33. 百合枣龟汤..... 152
34. 猪心当归汤..... 152
35. 猪肾党参当归

- | | | | |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 汤 | 153 | 9. 苦竹叶粥 | 162 |
| 36. 牛肝大枣汤 | 153 | 10. 灵磁石小米粥 | 162 |
| 37. 黑豆圆肉红枣汤 | 153 | 11. 牡蛎壳小米粥 | 162 |
| 38. 鸡肝熟地汤 | 154 | 12. 玉竹小米粥 | 163 |
| 39. 桂圆松子仁汤 | 155 | 13. 龙骨粥 | 163 |
| 40. 参归猪肝汤 | 155 | 14. 生煊枸杞叶 | 164 |
| 41. 莲子橄榄仁汤 | 156 | 15. 五味天冬膏 | 164 |
| 42. 心脾双补汤 | 156 | 16. 蛋黄朱砂粉 | 165 |
| 43. 大枣茴香草汤 | 156 | 17. 莲子百合煨瘦肉 | 166 |
| 44. 桂圆心悸汤 | 157 | 18. 洋参灵芝丹参散 | 166 |
| (二) 阴虚火旺型 | 157 | 19. 百合糖水 | 167 |
| 1. 龙眼洋参饮 | 158 | 20. 五宝茶汤 | 167 |
| 2. 百合莲心茶 | 158 | 21. 合欢皮首乌藤芹菜汤 | 167 |
| 3. 珍珠层粉小米粥 | 159 | 22. 百合生地枣仁汤 | 168 |
| 4. 玉竹酸枣仁粥 | 159 | (三) 心阳不振型 | 168 |
| 5. 元参小米粥 | 160 | 1. 安神代茶饮 | 169 |
| 6. 百合粉粥 | 160 | 2. 脯鸡糝 | 169 |
| 7. 麦门冬粥① | 160 | 3. 桂枝大枣煎汁冲服琥珀粉 | 170 |
| 8. 阿胶柏子仁粥 | 161 | 4. 五味子酒 | 170 |