

绿色餐桌系列

CANZHUO SHANG DE
YANGHUXINNAO
S H I P I N

编著 潘智敏
唐黎群

餐桌上的



养护心脑血管

食 品

7 大类 90 种常见食品

降血糖，控制糖尿病

降血压，防治高血压

降血脂，避免动脉硬化

让中老年人心好脑好更健康

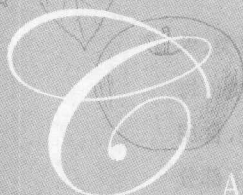
上海科学技术出版社



绿色餐桌系列



餐桌上的 养护心脑血管 食品



ANZHUOSHANG DE YANGHU XINNAO

S H I P I N

编 著 潘智敏 唐黎群

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的养护心脑血管食品/潘智敏,唐黎群编著. —上海:
上海科学技术出版社,2008.7

(绿色餐桌系列)

ISBN 978-7-5323-9387-9

I. 餐... II. ①潘...②唐... III. ①心脏—保健—
食谱 ②脑—保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 051461 号

内 容 提 要

本书精选了 90 种养护心脑血管食品,分为谷豆类、蔬菜类、果品类、畜禽肉蛋类、水产品类、药食两用类、其他类等 7 类。每种食品皆从“异名、道地产地、精选贮存、养护心脑血管功能、食用方法、食用禁忌、按”等 7 个小栏目作了详细介绍,并配了部分插图。内容丰富实用,可供广大中老年朋友,特别是各种心脑血管病患者阅读,也可供心脑血管病临床工作者、社区及相关科研工作者参考。

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张:7.5

字数:150 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



前言

I A N Y A N

食疗,是我国医学宝库中的瑰宝之一。中医学认为,药食同源,食物食之得当,可以防病,亦可治病。《黄帝内经》指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充。”可见餐桌上的常见谷物、瓜果、蔬菜只要运用得当,可以对疾病的防治起到事半功倍的作用。因此,在目前心脑血管病发病率上升的情况下,广大心脑血管病患者还可适量进食一些养护心脑血管的食品,以保护心脑血管,降低心脑血管疾病的发病率,健康享受新生活。

本书根据前人总结的经验及知识,结合现代营养学理论及科研成果,精选了90种养护心脑血管食品,并配以部分精美的插图,详细介绍了各种食品的养护心脑血管功能、食用方法与禁忌,适合广大中老年人,特别是各种心脑血管疾病患者阅读,也可供心脑血管病医疗保健、科研工作的同仁参考。

目前中西医医学诊疗和防治技术的发展一日千里,食疗只是防治心脑血管疾病方法中的一种,不可避免有其一定的局限性,对一些疑难重症病例,我们要在正规诊疗基础上结合运用食疗方法之外,还应积极进行药物或其他疗法进行治疗,以期达到相辅相成的防治效果。

本书在编写过程中,参考了一些中医典籍、工具书及部分公开发表的论文论著,种种原因恕不能一一注明出处,谨在此表示衷心感谢!最后,由于时间关系



餐桌上的养护心脑血管食品

及水平所限,书中可能有不当之处,恳请广大读者朋友们不吝批评指正。

编者

2008年3月20日



目 录

一、谷豆类/1

大麦/1 荞麦/3 小麦/7 玉米/10 黑米/13 薏苡仁/16
扁豆/19 蚕豆/22 黑大豆/25 黄大豆/27 绿豆/30 豌豆/33

二、蔬菜类/36

芹菜/36 芥菜/38 莧菜/40 荠菜/42 茼蒿/44 菠菜/46
洋葱/48 韭菜/51 菜花/53 黄花菜/56 芦笋/57 竹笋/60
萝卜/63 胡萝卜/66 甘薯/68 土豆/72 魔芋/75 苦瓜/77
南瓜/79 黄瓜/82 丝瓜/84 冬瓜/87 茄子/90 番茄/92
香菇/95 黑木耳/97 莲藕/101 马齿苋/102

三、果品类/106

菠萝/106 西瓜/109 苹果/112 香蕉/115 柿子/118 橙子/120
橘子/123 柚子/125 柠檬/127 猕猴桃/130 龙眼/132 草莓/135
葡萄/137 大枣/140 核桃仁/143 花生仁/145 桑椹/148 山楂/151
葵花子/153

四、禽畜肉蛋类/157

鹌鹑/157 兔肉/159 乌鸡/161 鸡蛋/163 牛奶/166

五、水产品类/169

鲍鱼/169 甲鱼/171 淡菜/174 海参/176 海带/179 海蜇/181



牡蛎 / 184 紫菜 / 186 草鱼 / 189 鲤鱼 / 191

六、药食两用类/194

枸杞子 / 194 白菊花 / 196 党参 / 198 葛根 / 200 何首乌 / 203 槐花 / 205

罗布麻 / 207 人参 / 209 酸枣仁 / 212 天麻 / 214 薤白 / 216

七、其他类/219

醋 / 219 黑芝麻 / 222 葱 / 225 蒜 / 227 姜 / 230



一、谷豆类

大 麦

异名 饭麦、糯麦、牟麦。

道地产地 我国是最早栽培大麦的国家之一，全国各地均有栽培，青藏高原是其发源地。

精选贮存 为禾本科植物大麦的果实。夏季采收，晒干并清除杂质备用。

养护心脑血管功能 大麦味甘、咸，性凉，归脾、胃、膀胱经，有利尿通淋、和脾胃的功效。是我国传统的粮食作物之一，药食兼用，主要有以下养护心脑血管功能。



(1) 降低血糖作用：有研究显示，大麦芽浸剂口服可使家兔与正常人血糖降低，提示大麦有降低血糖的作用。

(2) 减肥降脂作用：大麦中含有丰富的食物纤维，易被人体所吸收，且热量低，对减肥有较好的效果。并且能降低血清胆固醇水平，对



心脑血管疾病有防治作用。

食用方法 可取适量大麦煎汤煮粥,碾粉做面食,或酿酒、制糖、入药膳用等。

1. 大麦糯米粥

配方:大麦仁、花生仁各 100 克,糯米 150 克,红糖适量。

制作:将大麦仁、糯米、花生仁分别去杂洗净,取大麦仁、花生仁放入锅内,加适量水煮至大麦仁将开花时,加入糯米烧沸后用小火煮 30 分钟左右,入红糖调味再煮沸一会儿即可。

用法:分 2~3 次服用。

功效:有利尿通淋、健脾益气的功效,对高血糖、高血压及其他心脑血管疾病有益。

2. 牛肉麦仁粥

配方:熟牛肉、大麦仁各 500 克,面粉 400 克,精盐、味精、醋、胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油、牛肉汤各适量。

制作:将牛肉切小块,大麦仁去杂洗净,面粉加冷水调成稀糊。锅内放牛肉汤和适量水,下大麦仁煮至开花,将面粉稀糊细流下锅,烧沸成麦仁面糊。另一锅内放牛肉、精盐、醋,盛入麦仁面糊,放入味精、胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油,烧沸搅匀即成。

用法:佐餐适量服用。

功效:补益精血,健脾和胃,适于高脂血症、肥胖患者食用。

3. 鸡肉麦仁粥

配方:净白条母鸡 1 只,大麦仁 750 克,面粉 500 克,鸡蛋 1 个,精盐、味精、醋、胡椒粉、肉桂、大料、葱花、生姜末、麻油各适量。

制作:将白条母鸡洗净,入锅内沸水氽一会倒出血水,再加水适



量,放入装有肉桂、大料的纱布袋,煮炖至肉烂骨离,捞出将鸡肉撕成丝。鸡蛋煎成蛋皮,切丝。大麦仁去杂洗净,放入另一锅内,煮至开花后倒入鸡汤锅内烧沸。再将面粉调成稀糊,慢慢调入鸡汤锅内,用勺不断搅动,待烧沸后调入精盐,即成大麦仁粥。把鸡丝、蛋皮丝放入碗内,盛入麦仁粥,撒上葱花、生姜末、味精、胡椒粉、醋、麻油即成。

用法:佐餐适量服用。

功效:能健脾、养血、补肾,可作为心脑血管疾病患者食疗方服用。

食用禁忌 主要有以下几点。

(1) 大麦不宜久食,久食则伤人元气。炒熟大麦性温热,健脾开胃之功更明显,但久食易助热化火,素有内热者症见心烦口渴、大便干结、小便短赤等更不适宜。另外,脾胃虚者症见食欲不振、脘腹胀胀、神疲肢倦等不宜食用。

(2) 干燥大麦芽可入药,妇女在怀孕期间和哺乳期内忌食大麦芽,因大麦芽可回乳或减少乳汁分泌。

按 大麦富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及众多微量元素,其中尤其含磷较多,每100克大麦中含磷381毫克,磷是构成骨骼和牙齿的主要成分,能保持体内酸碱平衡。

大麦功用与小麦相似,而其性味更甘凉滑腻。故大麦面优于小麦面,无燥热,常佐粳米同食,其益气补中、实五脏、厚肠胃之功,不亚于粳米。

另外,大麦中含尿囊素,可用于胃溃疡,其溶液局部应用能促进脓性创伤及顽固性溃疡愈合。

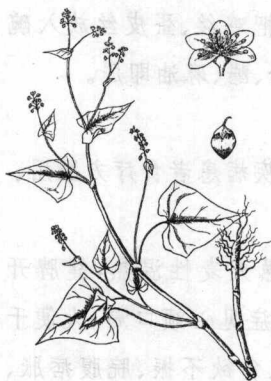
荞 麦

异名 净肠草、花荞、甜荞、荞子。

道地产地 荞麦我国的种植历史十分悠久,距今大约有2000

年,全国各地均有分布和栽培,主产于北方。

精选贮存 荞麦为蓼科草本植物荞麦的种子,夏季收取成熟的种子,晒干后去皮壳备用,属农家杂粮之一。



养护心脑血管功能 荞麦味甘性凉,入脾、胃、大肠经,是一味古老的药食两用食物。荞麦能消积,俗称净肠草,比其他谷类更能提供全面的蛋白质,是素食者的佳品。主要有以下养护心脑血管功能。

(1) 调节心律作用:荞麦含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钠、钙、铁、磷、钾等,具有维持细胞功能、保持体内酸碱平衡、调节心律的功效,对心律不齐患者有利。

(2) 降低血脂作用:荞麦含有较高的脂肪酸,主要所含的油酸、亚油酸有降低血脂作用,同时所含的尼克酸和芸香苷亦有降低血脂作用;提取物可以减少高脂饮食自由基的生成,且具抗氧化作用,能抑制蛋白激酶,常食对糖尿病有治疗作用。

(3) 保护血管、止血作用:荞麦含有丰富的维生素E和可溶性的膳食纤维,同时含烟酸—芦丁(茎叶中含多量芦丁),对软化血管、保护视力和预防脑血管出血有良好作用。荞麦茎叶中含多量芦丁,做食或煮水,常服可预防高血压引起的脑溢血,对外伤出血亦有止血作用。

(4) 抗血栓作用:荞麦中含有丰富的镁,能促进人体纤维蛋白溶解,有利于降低血清胆固醇。同时还可使血管扩张,抑制凝血块的形成,所以具有抗血栓的作用。

(5) 预防糖尿病的作用:荞麦能促进人体葡萄糖代谢,是预防、治疗糖尿病的天然食品。



食用方法 荞麦像小麦一样，多磨成粉食用。可以熬粥，可以做成面饼、面包、菜团子、扒糕等。

1. 麦叶鲜藕饮

配方：鲜荞麦叶 60 克，鲜藕节 20 克。

制作：洗净后水煎服。

用法：每日 1 剂，连服 1 周。

功效：有清热止血、下气消浊功效，对高血压、毛细血管脆性出血有益。

2. 荞麦韭菜饼

配方：荞麦面粉 400 克，韭菜 200 克，精盐、味精、胡椒粉、精制植物油各适量。

制作：将韭菜洗净切碎。荞麦面粉加入适量清水拌匀成糊状，加入切碎的韭菜、精盐、味精、胡椒粉拌匀。锅上火烧热，用植物油擦锅后，倒入荞麦韭菜糊摊平，翻动至两面焦黄、香熟，盛盘即可。

功效：有消积行气、活血散瘀的功效，可用作高脂血症、动脉硬化、糖尿病等患者的食疗方。

3. 油炒荞麦面

配方：荞麦面 500 克，牛骨髓油 150 克，芝麻 40 克，核桃仁 20 克，瓜子仁 10 克，白糖 100 克，糖桂花 5 克。

制作：将荞麦面放入炒锅内，用小火炒数分钟，待面粉呈黄色即熟，取出过细箩，筛回原锅内。将牛骨髓油放在另一锅内，上旺火烧至八成熟，立即倒入炒面内搅拌均匀。芝麻、核桃仁分别用小火炒熟，再将核桃仁去皮碾成细末，连同熟芝麻、瓜子仁一起放入熟炒面中拌匀即成。

用法:将糖桂花放入碗内,加入凉开水 25 克调成汁。食用时将油炒面盛在碗内,用滚沸水冲搅成稠糊状,放入白糖和桂花汁搅匀即成。

功效:有健脑益智、抗衰延年的功效,适于中风后遗症、老年痴呆等患者选用。

4. 荞麦绿豆鱼翅粥

配方:荞麦、绿豆各 90 克,鱼翅 60 克,粳米 40 克,小茴香、精盐、味精各适量。

制作:将鱼翅用温开水浸泡 2 小时,用刷子反复刷洗干净后,用刀切成小块。荞麦、绿豆、粳米、小茴香分别去杂,用清水洗净。将全部用料一齐放入瓦锅内,加清水适量,用旺火煮沸后,改小火煮至荞麦粒开花,点入精盐、味精拌匀,再稍煮片刻即成。

功效:有清暑利湿、下气消浊的功效,可用于高血脂、高黏血症患者食疗。

食用禁忌 主要有以下几点。

(1) 体虚气弱之人,不宜多食。《本草图经》:“荞麦不宜多食,亦能动风气,令人昏眩。”荞麦一次不宜食用过多,否则易造成消化不良,亦不宜久食。

(2) 根据前人经验,荞麦忌与野鸡肉、猪肉一同食用。《食鉴本草》:“同猪肉同食,落眉发。”

(3) 脾胃虚寒者症见形寒肢冷、腹中冷痛、得温则舒等不宜食用。过敏体质者需忌食:荞麦中含有多量蛋白质和其他致敏物质,可诱发或加重过敏反应。荞麦花中含有荧光色素,部分人食后易产生光敏感症,表现为耳、鼻等缺乏色素部位发炎、肿胀,还可发生结膜炎、咽喉炎等。

按 荞麦蛋白质含量较高,比其他谷类食物更能提供较全面的

蛋白质,并且荞麦中所含赖氨酸的含量比小麦、粳米高。但荞麦中缺少精氨酸、酪氨酸,而牛奶中富含这两种氨基酸,故两者搭配食用为好。

小麦

异名 冬小麦、春小麦。

道地产地 全国大部分地区多有生产,是我国主要粮食作物之一。

精选贮存 禾本科植物小麦的种子。以粒大、饱满者为佳。夏季采收成熟果实,脱粒晒干,或制成面粉食用。小麦可磨粉,即俗称面粉,选购面粉时,一要“看”:面粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色,若颜色纯白或灰白,则为过量使用增白剂所致。二要闻:正常的面粉有麦香味,若有异味或霉味,则为增白剂添加过量,或面粉超过保质期及受污染已变质。小麦趁热入仓密闭储藏,是我国传统的储麦方法。通过日晒,可降低小麦含水量,同时在曝晒和入仓密闭过程中可以收到高温杀虫、杀菌的效果。



养护心脑血管功能 小麦中含有蛋白质、碳水化合物、糊精、粗纤维等。其所含脂肪油中主要为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸,主要有以下养护心脑血管功能。

(1) 养心安神作用:小麦性凉,味甘,入心、脾、肝、肾经。有滋阴益肾、益气养心、和血安神、退热、利小便、止渴、疏肝回乳等功效。

(2) 防治糖尿病作用:小麦胚芽是小麦制粉工艺中提取的新鲜胚芽,具有低糖、高蛋白质、高纤维素、不饱和脂肪酸、多种维生素及微量



元素等化学特性,特别是含有合成胰岛素必需的丝氨酸、缬氨酸、亮氨酸及锌元素等,故有临床报道用于辅助治疗 2 型糖尿病有一定的疗效。

(3) 抗衰老作用:小麦胚芽油中含有丰富的维生素 E,可抗衰老,宜老年人食用。

食用方法 煎汤、煮粥、碾粉用。可做成各种食品,或用于制糖、造酒、入药膳等。

1. 麸皮小米粥

配方:麦麸 50 克,陈皮 10 克,小米 100 克。

制作:麦麸、陈皮去杂,烘干研成细末。小米淘洗干净放入沙锅,加水适量,大火煮沸,改用小火煮 30 分钟,调入麦麸、陈皮细末,拌和均匀,继续用小火煮至小米酥烂、粥稠即成。

用法:每日早、晚食用。

功效:有健脾理气、和血降脂的功效,适于高脂血症、失眠、健忘等患者食用。

2. 家常蘑菇面

配方:面条 500 克,蘑菇 100 克,菠菜 50 克,水发黑木耳、精制植物油各 20 克,精盐、麻油各 3 克,生姜丝 2 克,味精、胡椒粉各 1 克,酱油 15 克,葱花、湿淀粉各 10 克。

制作:将炒锅上火,放清水烧沸,下入面条,煮熟捞出,盛入碗中。蘑菇择干净切片,黑木耳洗净切片,菠菜洗净切段。炒锅上火,放油烧热,下生姜丝煸炒,再下入蘑菇、黑木耳、菠菜煸炒几下,放入清水、酱油、精盐,烧沸后用湿淀粉勾芡,加入味精,淋上麻油,撒上胡椒粉、葱花制成卤浇在面条上,拌匀即成。

功效:有补益脾胃、降脂降压的功效,适于高脂血症、高血压患者食用。

3. 小麦红枣龙眼粥

配方:小麦 50 克,红枣 5 枚,龙眼肉 15 克,白糖 20 克,糯米 100 克。

制作:将小麦淘洗干净,加热水泡涨,倒入锅中,加水煮熟,取汁水,加入淘洗干净的糯米、洗净去核的红枣和切碎的龙眼肉,用旺火烧沸后转用小火熬煮成稀粥,起锅时加入白糖即成。

功效:本粥有补养心肾、健脾益胃的功效,适于神经衰弱、失眠、健忘等患者食用。

4. 浮小麦大米粥

制作:将浮小麦 25 克粉碎同 25 克大米煮粥,加蜂蜜适量调匀。

用法:每日 1 次食用。

功效:可养血安神,对心律不齐等引起的心慌、心悸有益。

食用禁忌 主要有以下几点。

(1) 多食易腹胀、腹泻,故切勿食之过量。有湿热者亦宜少食。
《饮食须知》:“勿同粟米、枇杷食。”

(2) 不宜食用过于精细的面粉:小麦外层的表皮、糊粉层和胚芽中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素及多种矿物质,在麦粒内部的胚乳部分主要成分是淀粉,其他营养成分甚少,尤其是维生素 B 含量更少。加工越细,外层实含的营养成分损失越多。精粉主要含的是胚乳层的成分,长期食用会导致食欲减退、四肢无力,甚至皮肤干燥、脚气等营养缺乏性疾病。

(3) 不宜食用发霉小麦面粉:小麦在潮湿环境中受赤霉菌感染产

生赤霉病，赤霉病菌会产生较强的毒素且不易被破坏，人食用后就会发生急性中毒，出现头昏、腹胀、呕吐等症状。

(4) 不宜多食油炸食品：因油在长时间较高温度下极易产生多种形式的有毒聚合物，对人体有一定的损害。炸油条时加入明矾，食用时会摄入大量的铝，铝在脑中蓄积可引起脑的退化。

按 小麦分冬小麦和春小麦，以冬小麦为主。制作面条、馒头、饺子等，要选择面筋含量较高、有一定伸展性、色泽好的面粉；制作糕点、饼干及烫面制品，则要选用面筋含量较低的面粉。

将小麦淘洗，飘于水面上的叫“浮小麦”，浮小麦药用价值高。沉于水底的叫“全麦”，全麦食品营养价值高，所以应食用全麦食品。

玉米

异名 苞米、玉蜀黍、珍珠米。

道地产地 玉米原产于南美洲，在我国各地均有种植，以北方产量较高。



精选贮存 玉米为禾本科植物玉蜀黍的种子。选购玉米时以苞大、颗粒晶亮、饱满、质糯者为佳。将速冻嫩玉米棒放入 -18°C 的冷库内贮存，保质期为12个月。此外，嫩玉米还可进行真空软包装加工，即将整穗或切断的嫩玉米棒经处理后装入多层复合膜中，经真空密封和高温杀菌、冷却后贮藏。也可以在玉米收获后迅速剥皮晒干脱粒，将玉米晒至手感干燥，牙咬脆断，然后存贮在阴凉、干燥、通风处，并定期进行检查。

养护心脑血管功能 玉米性平、味甘，入胃、大肠经。与水稻、小麦并