

家 庭 本 草 调 养 食 典



心脑血管病

食疗本草

蔡 鸣 主编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

家庭本草调养食典

心脑血管病 食疗本草

蔡 鸣 主编



化学工业出版社
科普·医学出版分社

· 北 京 ·

心脑血管病一直严重威胁着人类健康,如高血压、冠心病、脑卒中等,发病率及致死率居高不下。单纯药物治疗是远远不够的,越来越多的医生推荐食物疗法来积极预防心脑血管疾病、缓解症状、促进康复。本书正是从这个角度介绍了一些常见心脑血管疾病的食疗调养方法,包括各类疾病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制作方法。

本书适用于心脑血管病患者及对此感兴趣的读者。

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管病食疗本草/蔡鸣主编. —北京:化学工业出版社, 2007.7.

(家庭本草调养食典)

ISBN 978-7-5025-9624-8

I. 心… II. 蔡… III. 心脑血管疾病-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104341 号

责任编辑: 贾维娜 严洁

文字编辑: 马丽平

责任校对: 李林

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 6 字数 149 千字

2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

《心脑血管病食疗本草》

编写人员

主 编 蔡 鸣

编写人员 (按姓氏笔画排序)

李瑶卿 杨 扬 杨其仪 沈维英

周凤兰 郑 时 商 奕 董 蓉

舒 涛 蔡 鸣 穆 木

前言



俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念，中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物。这叫“医食同根，药食同源”。可见“食物”与“本草”的联系是非常紧密的。历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。



本草调养食疗与医学在同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草经》为本草调养食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”名医扁鹊也曾经说过：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”因此，食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。现代临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食结构，注意食物禁忌，对提高医疗护理救治水平具有现实作用，体现了“药食同用”、“医养同理”休戚相关的辩证关系。



中医认为，食物的调养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性

味归经理论，来分析并选择食物。《家庭本草调养食谱》是一套专门讲述本草食疗养食的保健丛书，包括《心脑血管病食疗本草》、《呼吸病食疗本草》、《胃病食疗本草》、《肝胆病食疗本草》、《肾脏病食疗本草》、《内分泌代谢病食疗本草》、《癌症食疗本草》、《妇科病食疗本草》、《男科病食疗本草》、《儿科病食疗本草》共10种。书中着重介绍百余种常见病症的数千个本草调养食方。书中介绍的食品均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

本套丛书贴近读者的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，推介了数千种实用的本草调养食方，同时还提供了一系列方便有效的中草药验方以及自我保健良法。

本套丛书推介的本草调养食方基本上取材于日常生活中常见的食物，也有一部分是中草药。从广义上讲，这些中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、冬虫夏草、金银花、枸杞子、何首乌、党参、天麻、茯苓、灵芝、沙参、桃仁、马齿苋、桂皮等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高免疫力，起到养生保健作用。

需要强调的是，本套丛书推介的本草调养食方属于家庭式辅助自疗方法，重症病人首先应去医院就诊治疗，以免发生意外，而疾病的康复过程中可以采用本草食物调养。

编者

2007年4月



目 录

一、心脑血管病的饮食调养

1

- | | |
|-----------------------|----|
| (一) 高血压患者的饮食调养原则 | 1 |
| (二) 低血压患者的饮食调养原则 | 2 |
| (三) 心律失常患者的饮食调养原则 | 3 |
| (四) 冠心病患者的饮食调养原则 | 4 |
| (五) 风湿性心脏病患者的饮食调养原则 | 5 |
| (六) 肺源性心脏病患者的饮食调养原则 | 6 |
| (七) 脑卒中患者的饮食调养原则 | 8 |
| (八) 心脏神经官能症患者的饮食调养原则 | 10 |
| (九) 动脉粥样硬化患者的饮食调养原则 | 11 |
| (十) 血栓闭塞性脉管炎患者的饮食调养原则 | 12 |
| (十一) 内耳眩晕症患者的饮食调养原则 | 12 |
| (十二) 偏头痛患者的饮食调养原则 | 13 |
| (十三) 血管性痴呆病患者的饮食调养原则 | 14 |
| (十四) 自发性多汗患者的饮食调养原则 | 16 |

二、高血压病

17

1. 调养食方 17

(1) 饮料 17

- | | | | |
|-------|----|---------|----|
| 白菊花茶 | 17 | 荠菜茶 | 18 |
| 蚕豆花茶 | 17 | 桑菊银楂茶 | 19 |
| 枸杞二花茶 | 18 | 柿茶 | 19 |
| 菊花苦丁茶 | 18 | 花生山楂牛奶饮 | 19 |
| 菊槐茶 | 18 | | |

(2) 主食 19

- | | | | |
|-------|----|--------|----|
| 丹参粥 | 19 | 海蜇粥 | 20 |
| 淡菜皮蛋粥 | 20 | 黑豆薏苡仁粥 | 20 |
| 海带粥 | 20 | 胡萝卜海蜇粥 | 21 |

降压决明粥	21	银耳花生衣粥	22
豌豆糯米粥	21	柿饼糯米蒸饭	22
仙人掌猕猴桃玉米粥	21	麦冬牡蛎烩饭	22
香蕉大枣小米粥	22		

(3) 菜肴 23

芥菜炒肉干丝	23	西洋参紫菜汤	25
香菇炒芹菜	23	山楂橘皮桂花羹	26
香菇淡菜	24	山楂雪梨羹	26
紫菜猴头菇汤	24	茼蒿豆腐羹	26
香菇豆腐汤	24	香菇莼菜羹	26
羊肝菠菜鸡蛋汤	25	银耳羹	27
银耳百合鸡汤	25	紫菜双耳羹	27
西瓜皮玉米须香蕉汤	25	绿豆海带羹	27

2. 本草验方 28

3. 自我保健要点 28

三、慢性低血压病 30

1. 调养食方 30

(1) 饮料 30

仙灵脾茶	30	羊藿酒	30
------	----	-----	----

(2) 主食 31

人参黄芪粥	31	三黄粥	31
大枣黄芪粥	31	锁阳羊肉粥	32
南瓜大枣粥	31	参叶米饭	32

(3) 菜肴 32

清蒸参芪鸡	32	人参龟鹿大补鸡	34
黄芪枳壳鲫鱼	33	参芪鳝鱼片	34
大枣栗子焖鸡	33	人参健脑汤	34
清蒸参苓白玉兔	33	人参花生仁汤	34

2. 本草验方 35

3. 自我保健要点 35

四、心律失常

37

1. 调养食方

38

(1) 饮料

38

百龙茶 38

桂圆洋参饮 38

柏子仁茶 38

安神代茶饮 38

百合莲心茶 38

(2) 主食

39

熟地黄粥 39

麦冬大枣粥 39

柏子仁粥 39

阿胶柏子仁粥 40

人参粥 39

苦竹叶粥 40

(3) 菜肴

40

炖桂圆党参鸽肉 40

心脾双补汤 42

参归炖猪肉 40

大枣茵香草汤 42

豆豉酱猪肉 41

桂圆心悸汤 42

生煸枸杞叶 41

五宝茶汤 42

莲子百合煨瘦肉 41

合欢皮首乌藤芹菜汤 43

莲子橄榄仁汤 42

百合生地枣仁汤 43

(4) 其他

43

樱桃桂圆肉 43

蜜饯姜枣桂圆 43

2. 本草验方

44

3. 自我保健要点

44

五、冠心病

46

1. 调养食方

46

(1) 饮料

46

参枣茶 46

扁豆葛根饮 47

花生壳茶 46

丹参蜂蜜饮 48

苹果茼蒿汁 47

莱菔子白糖饮 48

鲜桃柠檬汁 47

绿豆海带红糖饮 48

鲜桃汁 47

麦麸杞子蒲黄饮 48

柠檬饮 49

柿子汁牛乳饮 49

(2) 主食

49

百合玉竹粥 49

川贝雪梨粥 49

川芎红花粥 50

大麦糯米粥 50

大蒜粥 50

丹参檀香粥 50

丹参山楂粥 51

姜桂薤白粥 51

金饼粥 51

绿豆草莓粥 51

薤白山楂粥 52

(3) 菜肴

52

黑木耳韭菜拌豆腐 52

酱拌菠菜 52

麻油拌茄泥 52

水芹菜拌黄豆芽 53

绿豆芽炒兔肉 53

薏苡仁海带鸡蛋汤 53

薏苡仁山楂糕汤 54

银杏叶大枣绿豆汤 54

油菜嫩叶汤 54

玉竹葛根瘦肉汤 54

榨菜肘子肉汤 55

山楂葛根茯苓羹 55

山楂山药羹 55

养心莲子核桃羹 55

益母草豆羹 56

(4) 其他

56

麦麸蜂蜜糊 56

2. 本草验方

56

3. 自我保健要点

57

六、风湿性心脏病

60

1. 调养食方

60

(1) 饮料

60

三根茶 60

风心茶 60

丹参茶 61

山楂丹参茶 61

椰汁茶 61

仙灵木瓜茶 61

葵盘茶 61

醋茶 62

山楂益母茶 62

菊花山楂茶 62

丹参檀香蜜饮 62

万年青饮 63

陈皮杏仁饮 63



(2) 主食

63



桂圆肉荔枝粥	63	栗子桂圆大米粥	64
山药葡萄粥	63	参枣薤白粥	65
南瓜大枣小米粥	64	茯苓鲜肉包子	65
山药柏子仁粥	64	桂圆山药饼	65
长寿粥	64	莲肉糕	66
茯苓枣仁粥	64		

(3) 菜肴

66



山楂梨丝	66	党参泥鳅汤	68
橘味海带丝	66	莲子猪肚汤	68
蜜汁红莲	67	白果莲子乌鸡汤	68
蜜饯大枣桂圆	67	参归山药猪腰汤	69
归芪炖猪心	67	黄芪鹌鹑汤	69
参归猪腰汤	68		

(4) 其他

69



薤白猪心蜜	69		
2. 本草验方			70
3. 自我保健要点			70

七、肺心病

72

1. 调养食疗

72

(1) 饮料

72



麻黄杏仁茶	72	核桃仁五味子茶	74
苏子麻黄茶	72	瓜蒌麦冬饮	74
白萝卜麻黄茶	73	梨子五汁饮	74
松针杏仁茶	73	杏仁白果奶茶	75
银花桑杏茶	73	玉竹速溶液	75
葶苈子大黄茶	74		

(2) 主食

75



芦根粥	75	沙参粥	75
-----	----	-----	----

白术猪肚粥	76
党参蛤蚧粥	76
芝麻核桃仁苡蓉粥	76
天冬粥	76

黄精粥	77
麦冬粥	77
百合粥	77
白果核桃粥	77

(3) 菜肴 78

蚕豆炖牛肉	78
茼蒿炒萝卜	78
熘豆腐	78
醋熘白菜	79

麻黄杏仁蒸萝卜	79
猪肺虫草百合汤	79
公鸡蛇床子白果汤	79

(4) 其他 80

生脉糖浆	80
洋参龙麦枣仁膏	80

竹沥梨膏	80
鱼腥草海蛤粉	80

2. 本草验方 81

3. 自我保健要点 81

八、脑卒中 83

1. 调养食方 83

(1) 饮料 83

夏枯草苦丁茶	83
苦丁菊槐茶	84
二花绿茶	84
苧蚕茶	84
桃仁参茶	84
消肿活络茶	84
郁金贝母茶	85
人参桂圆茶	85
菖蒲大枣茶	85
红菊槐花茶	85

菊花茶	86
养肝明目茶	86
桑椹首乌饮	86
除烦莲心饮	86
玉米须饮	87
葫芦蜜汁饮	87
桑葚饮	87
天麻钩藤蜂蜜饮	87
山楂红花露	88
天麻川芎煎	88

(2) 主食 88

丹参黑米粥	88
豆豉粥	88

山药桂圆粥	89
生地黑木耳粥	89

(3) 菜肴

89

核桃仁拌芹菜	89	山楂决明汤	93
茉莉银耳	89	牛蒡叶羹	93
凉拌菠菜海蜇	90	黄芪当归麻鸭汤	93
决明爆茄子	90	五味银杏大枣汤	93
山楂烧鲤鱼	90	黑豆桃仁汤	94
桃仁煲墨鱼	91	稀桐芝麻汤	94
黄芪葛根煲鸭	91	独活乌豆汤	94
川芎炒兔肉	91	首乌菟丝子兔肉汤	94
黄芪煲排骨	92	补脑汤	95
枸菊清脑汤	92	黑豆独活蚯蚓汤	95
雪羹汤	92	杜仲牛膝猪脊骨汤	95
大枣芹根汤	92		

(4) 其他

95

桑椹芝麻糊	95	蜂蜜芝麻膏	96
芝麻擂白糖	96	黑芝麻蜜粉	96
2. 本草验方			96
3. 自我保健要点			97

九、心脏神经官能症

99

1. 调养食方

99

(1) 饮料

99

桂圆茶	99	莲子心远志茶	100
绞股蓝茶	99	陈皮川连竹茹饮	100
生大黄合欢花茶	100		

(2) 主食

100

茯神莲心大枣粥	100	首乌粥	101
百合浮小麦粥	101		

(3) 菜肴

101

葱油橘皮萝卜丝	101	桂圆杞桑椹汤	102
---------	-----	--------	-----

猪心参归汤	102	莲子苏梗砂仁汤	103
大枣莲子汤	102	莲子木耳羹	103
猪心枣仁汤	102		

(4) 其他 103

茯苓芝麻糊	103	芝麻核桃糖蘸	104
核桃仁五味子蜜糊	103	郁金琥珀粉	104

2. 本草验方 104

3. 自我保健要点 105

十、动脉粥样硬化 106

1. 调养食方 107

(1) 饮料 107

槐花茶	107	三花茶	108
绞股蓝绿茶	107	陈皮山楂乌龙茶	108
柿叶茶	107	猕猴桃大枣茶	108
千秋茶	107	杏芹萝卜汁	108

(2) 主食 109

大枣玉米粥	109	桂圆肉粟米粥	109
槐花糯米粥	109	枸杞叶芹菜粥	109

(3) 菜肴 110

黑木耳拌芹菜	110	灵芝木耳汤	110
春笋炒枸杞	110	海带牡蛎汤	110

2. 本草验方 111

3. 自我保健要点 111

十一、血栓闭塞性脉管炎 113

1. 调养食方 113

(1) 饮料 113

金银花藤茶	113	牛蒡根汁	114
藕花冬地梨汁	113	黄芪饮	114

毛冬青蜜饮	114	白花紫丹参酒	115
桃红饮	114		

(2) 主食 115

解毒通脉粥	115	乌豆活血粥	115
-------	-----	-------	-----

(3) 菜肴 116

参芪酱肘	116	银花绿豆羹	116
参芪炖猪蹄	116		

(4) 其他 116

双补膏	116
-----	-----

2. 本草验方 117

3. 自我保健要点 117

十二、内耳眩晕症 119

1. 调养食方 119

(1) 饮料 119

花生健脑油茶	119	清热化湿茶	120
首乌山楂乌龙茶	120	姜莱果汁	120

(2) 主食 120

百合花粥	120	猪脑天麻粥	121
黄瓜大米粥	121	菊苗粥	121
菊花粥	121		

(3) 菜肴 122

怀山枸杞子炖猪脑	122	洋参核桃仁肉丁	124
八宝山药泥	122	黑豆大枣猪尾汤	125
滑炒鸡丝莴苣	122	鸡肝番茄汤	125
茴香炖猪腰	123	猪肉淡菜汤	125
粉皮大鱼头	123	猪肉芪枣归杞汤	126
芝麻鱼片	124	黑豆莲藕乳鸽汤	126
黄芪炖鲈鱼	124	牡蛎豆腐汤	126
洋参炖猪心	124	豆腐丝瓜鳙鱼头汤	127

肝肺陈皮汤	127	鲢鱼怀杞汤	128
榛仁枸杞汤	127	银耳枸杞桑椹汤	128
野黑豆枣杞汤	127	楂雪梨羹	128
杞豆汤	128		

(4) 其他 129

糖渍核桃仁	129	桑椹膏	129
-------	-----	-----	-----

2. 本草验方	129
---------	-----

3. 自我保健要点	130
-----------	-----

十三、偏头痛

131

1. 调养食方 131

(1) 饮料 131

白芷菊花茶	131	川芎玫瑰花茶	133
核桃山楂菊花茶	131	丁香陈皮茶	133
川芎糖茶	131	西瓜皮白菜绿豆芽饮	134
辣茶	132	山楂荷叶白菊饮	134
桑菊茶	132	莲子甘草二花饮	134
半夏白术茶	132	莲子杞菊杏红饮	134
泽泻川芎白芷茶	132	红花酒	135
柴胡蔓荆子菊花茶	133	当归酒	135
代代花茶	133	菊花酒	135

(2) 主食 135

菊花决明子粥	135	橘皮山药半夏粥	138
梅花粥	136	杞菊地黄粥	138
石膏菊花白芷粥	136	酸梅粥	138
花生菊花粥	136	人参核桃粥	138
决明子莲子菊花粥	136	白芷茯苓薏苡仁粥	139
生姜大枣糯米粥	137	参芪白术粥	139
豉心粥	137	芪归米饭	139
葱豉粥	137	蔓荆子烩面	139
酒酿西米粥	137	人参菠菜饺	140

(3) 菜肴 140

香椿拌黄豆芽	140	葱烧香螺肉	144
淡菜拌芹菜	141	葱煨鳊鱼	145
凉拌芹菜	141	脆皮草鱼条	145
健康沙拉	141	鲤鱼头葱姜汤	146
凉拌洋葱	142	菜根绿豆汤	146
玉兰花爆肉丝	142	冰糖银耳杜仲汤	146
菊花草鱼	142	莲子川芎鸡肉汤	146
莲子炒猪心	143	芥菜鲜姜汤	147
枸杞子益智炖羊脑	143	芎脑芷汤	147
天麻双豆	143	天麻石决明猪脑汤	147
扁豆羊肉丝	143	细辛鱼头汤	147
补脑鱼卷	144	梅花鸡味鱿鱼羹	148

(4) 其他 148

芎芷酒酿	148
2. 本草验方	148
3. 自我保健要点	149

十四、血管性痴呆 151

1. 调养食方 151

(1) 饮料 151

核桃仁山楂茶	151	丹参二花茶	153
二子延年茶	151	川芎茶	153
冬虫夏草茶	152	山楂荷叶茶	153
首乌杜仲茶	152	苍术川芎三宝茶	154
五子健脑茶	152	五宝普洱茶	154
健脑油茶	153	菖蒲醒脑茶	154

(2) 主食 154

核桃仁粥	154	鹿角粥	155
首乌杜仲粥	155	桂圆莲子粥	155
益肾补脑粥	155	桃仁山楂粥	155