

饮食疗法系列丛书

心血管病饮食疗法

李玉贞 李德龙 编著



中国三峡出版社

饮食疗法系列丛书

心血管病饮食疗法

李玉贞 李德龙 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病饮食疗法/刘爱民等编著. 北京:中国三峡出版社,1996.7

ISBN 7-80099-205-5

I. 常… II. 刘… III. 常见病-食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 13620 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区万寿路甲 12 号院 3 号楼)

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

1996 年 8 月第 1 版 2000 年 9 月第 2 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:13.5

字数:292 千字 印数:20001—25000 册

全三册定价:18.00 元 (每册定价:6.00 元)

前 言

“饮食疗法”是中国医学体系中的一个重要组成部分。“民以食为天”，是人类文明进步、最高文化的体现。具有数千年历史的文明古国中国又是个美食的王国，自古有“医食同源”，“寓医于食”之说。中国的饮食疗法，历史悠久，文献丰富。“药食同源”之说，反映了食物的起源与药物的发现是密切联系的。从古人类寻找食物充饥的过程中，认识到有一定治疗作用的食物。如《淮南子·修务训》记载“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”就证明了这一点。“百草”就包括了某些食物。商汤时期，伊尹创汤液，是中国最早熟悉食物特性的医生。在周朝的医事管理制度中，就设置了专司王公们饮食保健的“食医”，相当于现代的营养医生（见《周礼·天官》）。战国时期，是我国医药学理论体系初步形成的时期，从《汉书·艺文志》中著录有《神农黄帝食禁》七卷，说明先秦时期对于饮食禁忌已经做出了初步的总结。我国现存最早的医学医著《黄帝内经》就提出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”（《素问·脏气法时论》）。以及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”（《素问·五常政大论》）。提倡合理饮食。强调饮食在疾病的治疗和康复过程中的重要作用。为后世饮食疗法的建立，奠定了基础。

东汉时期成书的《神农本草经》记载了许多食物，包括米、谷、果、木、草、鱼、兽等。著名医学家张仲景所著《伤寒杂

病论》中收载有脂肤汤、苦酒汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等疗效卓著的食疗方。

唐代著名医学家孙思邈所著《备急千金要方·卷二十六》有“食治”专篇，收载食物 154 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽(附虫、鱼)等四类。强调“安身之本必资于食……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平苛释情遣疾者，可谓良工”。孙氏已认识到食物具有营养、预防、治疗、保健等方面的综合作用。唐代著名医学家孟诜撰写的我国也是世界上第一部饮食疗法专著《食疗本草》(原名《补养方》，收载食物 138 种，张鼎又增补食物 89 种)三卷，收载食物 227 种。从食物的营养、治疗等方面进行了论述，并提出了妊娠、产妇的饮食禁忌。此后咎殷撰写了《食医心鉴》，陈士良撰写了《食性本草》，饮食疗法作为一门学科，已初具雏型。

宋代陈直的《养老奉亲书》、元代贾铭的《饮食须知》、吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》、娄居中的《食治通说》等饮食疗法著作相继问世。尤以《饮膳正要》价值较高，收载单味食物 230 种，附图 168 幅，饮膳方 238 首。将食物分为米、谷、兽、禽、鱼、果、菜、料物等七类。并分别系统的介绍了食物的性味、功效、主治、宜忌等内容。并在《养身避忌》一文中指出：“善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧阻、除妄想、远好恶、收视听，勤内固，不劳神，不劳形，神形既安，病患何由而致也。故善养生者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。若食饱不得便卧，即生百病。”此书注意从营养、烹饪技

术、饮食卫生、饮食宜忌及治疗等方面加以论述,被誉为我国现存最早的营养学专著。

明清以来,饮食疗法作为中医临床治疗中的重要方法之一,明代李时珍的《本草纲目》中收载食物约 500 余种,且多数附有验方,朱棣的《救荒本草》、卢和的《食物本草》、清代费柏雄的《食鉴本草》、王世雄的《随息居饮食谱》等都具有较高的学术及实用价值。

纵观古今,以中医理论为指导的饮食疗法,具有取药物之性,用食物之味,食借药力,药助食威,将饮食营养与药物治疗完美的融为一体,用以保健治病,使之相得益彰。加之取材方便,无副作用或很少副作用,乐于为人们所接受。让人们在享受具有民族特色的中式膳食色、香、味的同时,达到强身、防疾、去病的功效,已为世界瞩目。

现代药理研究证明:合理的药膳配伍具有增强机体生理功能,改善细胞代谢和营养。对神经、内分泌的调节功能和自卫机制有一定的作用,具有增强机体自稳状态,提高疾病免疫力等多种保健治疗作用。越来越受到人们的青睐。

随着社会的不断进步,人们生活水平日益提高,大家愈来愈重视饮食疗法,称之为“自然疗法”。人们对医学饮食知识要求越来越迫切,都希望能依其做到未病先防,既病防变,小病自疗的目的,使得身体健康、精力充沛、延年益寿。渴望有一本通俗易懂,深入浅出又有科学依据,行之有效的日常食谱作为保健医疗指导。因此,我们发皇古义,融合新知,根据“不但可口,且可疗疾”的原则,广为搜集古今文献及流传民间的有效食疗方,编写了这套丛书,以飨读者。

应当说明,饮食疗法,只是防病治疗的一种方法,不是

包治百病的灵丹妙药。诚如“药王”孙思邈所说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”读者在使用本书时，要讲究辨证施治的原则。特别是一些重症病人，在进行饮食疗法时，应视病情积极进行药物和其它治疗。若能如此，方能达到一册在手，防病治病，健康长寿的目的。

本丛书在编写过程中，虽尽努力，但由于水平所限，不足甚至错谬之处在所难免，在此诚恳地希望广大读者提出意见，予以指正，以待再版时加以修改、完善，和提高。

编者

食物为什么可以防病、治病

人每天都要摄取各式各样的食物，会尝到辛辣、甘淡、酸涩或甜苦的味道，会有寒凉、温热或不寒不热及平和的感觉，这些都是食物各自包含不同的成分造成的。

到目前为止，被认为既可充饥饱腹，又能防病治病从而起到延年益寿作用的动、植物约有八百多种，例如龟肉、鹿肉、蛇肉、芝麻、蜂王浆、人乳、牛乳、红枣、莲子等等，它们的性味多属甘平或甘温，能补气、补血、补阳(热能)或补阴(营养)。

蜂王浆能刺激大脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织的供氧和血液循环，从而振兴渐衰的生命活动。

芝麻含有大量的维生素 E，可防止过氧化脂质的生成，增加细胞分裂次数，延长细胞生命期，并可净化活细胞的外环境。

蛇肉含有能增强脑细胞功能的“谷氨酸”和能清除疲劳的“天冬氨酸”以及多种防止动脉硬化的不饱和脂肪酸。

对食物可以防病、治病的认识，首先要了解食物的营养成分。

(1) 营养素

食物的成分中，对人体最有益处的就是“营养素”，它们大致上分为蛋白质、糖类(碳水化合物)、脂肪、维生素(维他命)和矿物质以及水分、食物纤维等七大类。

蛋白质可构成人体的骨骼、肌肉、神经系统、血液和皮肤，可决定食物的颜色、香气和味道。分为动物性蛋白质(完

全蛋白质,多含有氨基酸)和植物性蛋白质。含动物性蛋白质的食物如肉类、鱼类和蛋类;含植物性蛋白质的食物如豆类制品及果仁等。

维生素和矿物质可维持人体正常的生理机能、构成身体组织且促进生长。维生素分为脂溶性维生素(A、D、E、K)和水溶性维生素(B群、C)。另外植物成份中的“胡萝卜素”被人体肝脏吸收后,能转化为维生素A,故称为“维生素A原”;维生素B群包括B₁、B₂、B₁₂、尼克酸、叶酸、泛酸、生物素等。矿物质主要有钙、磷、铁、碘、锌等。

人的新陈代谢活动一刻也不能缺少水,人体约含百分之六十的水分。食物中的纤维虽没营养,不能被消化,但边缘吸收水分后体积膨胀,能促进肠的蠕动,使及时排便,不让毒素停留体内;在治病时可发挥重要作用,有很好的保健功能。

其他食物成份还有物硷(与植物的味道有关)、有机酸、挥发油、色素(与植物的颜色有关)等。

(2)食味

经过科学鉴定,滋味或气味(中医称为“味”)不同的食物和药物一样(中药也是食物),对人体器官各自具有特殊的生理功能,可调补在新陈代谢中耗损的脏腑,治疗疾病。

味辛的食物,如酒、辣椒、葱、蒜、芥菜、菜心(油菜)、芥末、咖喱等,因含有生物硷和挥发油,所以能刺激、兴奋神经,强心,可收缩血管,升高血压;可调节汗腺分泌,有益鼻、肺、皮肤呼吸;可促进大肠的蠕动等等;有发散、行气、利血的作用。

味甘的食物,如谷麦、豆类、甘蔗、番薯、红萝卜、丝瓜及

鸡蛋等因含有糖类、蛋白质、维生素、醇、有机酸，所以可增强人体的免疫功能，补脾，调节消化道运动和分泌，助消化；还可使肌肉丰满、结实；有滋补、和缓、缓急的作用。

味酸的食物，如醋、柠檬、橙、番茄、木瓜等，因为有机酸、鞣质，所以能镇静神经，抑制细菌，扩张血管，降低血压；调节汗腺、消化道和泌尿生殖道平滑肌活动，抗惊厥、痉挛和风湿。可益脑、目、肝胆，有固涩、收敛作用。

味苦的食物，如苦瓜、白果、杏仁、猪肝等，因含有生物硷、萜类（挥发油成份，有气味的液体）、黄酮甙和蒽醌甙（均为糖甙类），所以抑制力强，可抗感染和细菌，利尿，解毒祛热，止血。有益神经、心脏和小肠。

味咸的食物，如盐、海带、紫菜和龟肉等，因含有矿物质（钙、钠、镁、碘等），可抗结核和调节肾脏。有益耳朵和膀胱并强壮骨骼。

味淡的食物，如金针菜（黄花菜）、西瓜、薏米等，属于甘味范围，有渗湿和利尿作用。

许多食物含有多类成份，所以兼有几种味道，治病的功用就更复杂了。

（3）食性

食物令人产生寒、凉或温、热的感觉和反映（中医称为“性”），也是内含成份不同的综合表现，可对人体产生不同的生物效应。如人体缺乏某种成份（或某种成份过多）而致病，利用食物的寒性热性来调理，畏寒就吃些温的食物，发热就吃下寒凉的食物来调和，可使身体早日康复。

寒性或凉性食物，如味“苦”、味“酸”、味“咸”的食物一样，有清火、泻热、解毒、镇静的作用，可抑制神经，抗菌，增

强免疫能力和凝血系统的功能,促进胆汁和消化液的分泌。

热性或温性食物,如味“辛”、味“甘”的食物一样,有兴奋神经,促进阳性激素分泌作用,可提高新陈代谢功能,增加热量,并扩张呼吸道,帮助消化。

明白食物的食味食性及其功能,也就清楚饮食疗法的作用了。

目 录

前 言	(1)
食物为什么可以防病、治病	(1)

一、高血压病

(一)高血压病简介	(1)
(二)高血压病的饮食原则	(2)
(三)高血压病的中医分型与食疗治则	(3)
(四)高血压病食疗方选	(4)
芹菜炒肉片	(4)
麻油拌菠菜芹菜	(5)
大蒜腐竹焖水鱼	(6)
菠菜炒生鱼片	(7)
天麻炖兔肉	(8)
芹菜兔肉煲	(9)
桑寄生老母鸡汤	(10)
素炒凤尾菇	(11)
鲜菇炒鱼片	(12)
草菇瘦肉汤	(13)
豆腐冬菇瘦肉汤	(14)
丝瓜豆腐瘦肉汤	(15)
玉竹莲子瘦肉汤	(16)
苦瓜荠菜瘦肉汤	(17)
枣仁夏枯草瘦肉汤	(19)
黄精玉竹牛腱汤	(20)

黄芪鲤鱼汤	(21)
马蹄海蜇汤	(22)
首乌龟肉汤	(23)
竹心枯草汤	(24)
荠菜旱莲草汤	(25)
葛根钩藤汤	(26)
萝芙木汤	(27)
红萝卜海蜇粥	(27)
发菜马蹄粥	(28)
玉米刺梨粥	(29)
核桃山楂茶	(30)
莲子心茶	(31)
罗布麻茶	(32)
菊楂决明饮	(32)
菊花绿茶饮	(34)
银菊饮	(35)

二、高 血 脂 症

(一)高血脂症简介	(36)
(二)高血脂症的饮食原则	(37)
(三)高血脂症的辩证分型及食疗原则	(38)
(四)高血脂症食疗方选:	(39)
洋葱炒肉片	(39)
青豆炒兔肉丁	(40)
大蒜炒鳝片	(41)
大蒜腐竹焖水鱼	(42)
冬菇白木耳瘦肉汤	(43)

苦瓜荠菜瘦肉汤	(44)
冬瓜薏米兔肉汤	(46)
荠菜淡菜汤	(47)
首乌天麻龟肉汤	(48)
冬菇黑木耳瘦肉粥	(49)
发菜马蹄粥	(50)
玉米刺梨粥	(51)
山楂桑椹粥	(52)
核桃山楂茶	(53)
灵芝田七瘦肉汤	(53)

三、冠 心 病

(一)冠心病简介	(55)
(二)冠心病的饮食原则	(56)
(三)冠心病的分型与食疗原则	(58)
(四)冠心病食疗方选	(59)
绿豆芽炒兔肉丝	(59)
人参附子炖鸡肉	(60)
田七洋参炖鸡肉	(61)
田七炖金钱龟	(62)
枣仁夏枯草瘦肉汤	(64)
灵芝瘦肉汤	(65)
龙眼肉桑椹兔肉汤	(66)
丹参茯苓汤	(67)
红萝卜海蜇粥	(68)
玉米刺梨粥	(69)
粉葛根薏仁米粥	(70)

山楂桑椹粥	(71)
核桃山楂茶	(72)
菊楂决明饮	(73)
银 菊 饮	(74)
生 脉 饮	(75)
失 笑 散	(75)

四、动脉硬化症

(一)动脉硬化症简介	(77)
1、脑动脉硬化	(77)
2、冠状动脉粥样硬化	(78)
(二)动脉硬化症的饮食原则	(78)
(三)动脉硬化症的分型与食疗原则	(79)
1、脑动脉硬化的分型与食疗原则	(79)
2、冠状动脉硬化	(80)
(四)动脉粥样硬化症食疗方选	(80)
青豆炒兔肉丁	(80)
绿豆芽炒兔肉丝	(81)
鲜菇炒鱼片	(83)
芹菜翠衣炒鳝片	(84)
清蒸豆腐酿鱼胶	(85)
冬瓜薏米兔肉汤	(86)
豆腐紫菜兔肉汤	(87)
山楂枸杞子兔肉汤	(88)
粉葛鲮鱼汤	(89)
银 菊 饮	(90)
桑麻葵子丸	(91)

五、脑血管意外(中风)

- (一)脑血管意外简介 (93)
- (二)脑血管意外的饮食原则 (94)
- (三)脑血管意外的辨证分型与食疗原则 (94)
- (四)脑血管意外的食疗方选 (97)
 - 田七炖老鹰 (97)
 - 黄芪川芎兔肉汤 (98)
 - 首乌巴戟兔肉汤 (99)
 - 巴戟鹿筋汤 (100)
 - 桑寄生老母鸡汤 (101)
 - 桑寄生三蛇汤 (102)
 - 稀桐芝麻汤 (104)

六、肥胖病

- (一)肥胖病简介 (105)
- (二)肥胖病的饮食原则 (106)
- (三)肥胖病的辨证分型与食疗原则 (106)
- (四)肥胖病食疗方选 (108)
 - 莲子发菜瘦肉汤 (108)
 - 山楂决明瘦肉汤 (109)
 - 冬瓜薏米兔肉汤 (110)
 - 豆腐紫菜兔肉汤 (111)
 - 菊楂决明饮 (112)

七、糖尿病

- (一)、糖尿病简介 (114)
- (二)糖尿病的饮食原则 (115)

(三)糖尿病的辨证分型与食疗原则·····	(116)
(四)糖尿病食疗方选·····	(118)
粉葛瘦肉汤·····	(118)
苦瓜荠菜瘦肉汤·····	(119)
黄精玉竹牛腱汤·····	(120)
粉葛鲮鱼汤·····	(121)
甜菊决明茶·····	(122)
附:主要参考书目·····	(124)