

家庭

巧膳

滋补
(丛书1)

活血化瘀

对症求药，辨证择膳。
因人因时因地，吃出健康。

调整脏腑，疏通血脉，
消除疼痛，让您科学吃出健康。

犀文图书 编著



CTS



湖南美术出版社

家庭

上药膳

滋补

(丛书1)

活血化瘀

犀文图书 编著



前言 PREFACE

中华药膳独具特色，萌芽于春秋战国时期，《内经》中即记载了“半夏粳米汤”。历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富，疗效肯定，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推进了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，达到保健强身以及治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有通畅血脉、消散瘀滞功能的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的效果。

活血化瘀	1
活血化瘀常见的食物	2
四种活血化瘀方法	4
丹参	5
丹参当归粥	6
丹参去痛酒	7
红花	8
红花黑豆汤	9
红花绿茶饮	10
红花塘虱汤	11
红花当归黄芪汤	12
益母草	13
芹菜益母汤	14
益母草茶	15
益母草汁粥	16
泽兰	17
泽兰茶	28
泽兰活血止痛粥	29
牛膝	20
牛膝粥	21
牛膝活血酒	22
鸡血藤	23
鸡血藤木瓜豆芽汤	24
鸡血藤蛋汤	25



目 录

CONTENTS

鸡血藤煲鸡蛋	26
王不留行	27
王不留行炖排骨	28
王不留行饮	29
月季花	30
月季花汤	31
凌霄花	32
凌霄花茶根饮	33
川芎	34
川芎煮鸡蛋	35
二活川芎酒	36
川芎白芷鱼头汤	37
天麻川芎鲤鱼汤	38
延胡索	39
延胡索红枣粥	40
当归延胡汤	41

郁金	42	艾叶阿胶酒	65
郁金鸭	43	艾叶生姜汤	66
佛手郁金粥	44	苏木	68
姜黄	45	苏木红花酒	69
姜黄威灵酒	46	苏木黑豆红糖汤	70
人参姜黄鳖甲汤	47	骨碎补	72
乳香	48	骨碎补排骨汤	73
活血止痛饮	49	骨碎补粥	74
没药	50	马钱子	76
没药酒	51	痛灵酒	78
五灵脂	52	马钱子酒	79
五灵脂红花蒸鲑鱼	53	刘寄奴	80
降气镇病汤水	54	除痹逐瘀汤	81
三七	55	补益活血酒	82
三七藕汁蒸蛋	56	水蛭	84
三七大枣粥	57	水蛭粥	85
莲蓬	58	水蛭粉饮	86
莲蓬炖鸡	59	穿山甲	88
降香	60	当归炖穿山甲肉	89
调经酒	61	山甲炖母鸡	90
化瘀通痹汤	62		
艾叶	64		

活血化痰

活血化痰是用具有消散作用的或能攻逐体内淤血的药物治疗淤血症的方法，有通畅血脉、消散瘀滞，调经止痛的作用。适用范围很广，如瘀阻于心所致的胸闷心痛、口唇青紫；瘀阻于肺所致的胸痛咳血；瘀阻于肝所致的胁痛痞块；瘀阻于胞宫所致的小腹疼痛、月经不调、痛经等；瘀阻于肢体所致的局部肿痛青紫；瘀阻于脉络所致的半身不遂等。常用川芎、桃仁、红花、赤芍、丹参、蒲黄、乳香、没药等药物组成方剂，代表方剂有桃仁承气汤、血府逐瘀汤、复元活血汤、温经汤等。活血化痰常同补气、养血、温经散寒、清热、行气、攻下等治法配合使用。

一般来说，患有冠心病的老年人出现血淤的现象比较普遍。这类人群典型的症状是：常常伴有憋气、心痛等不适；身体某处时常有针刺般的疼痛，夜间更严重些；面色灰暗无光，容易有黑眼圈。

中国中医科学院西苑医院杨

力教授说，引起血淤的原因有三种：

1. 外伤而没有伤口，仅在局部造成淤块肿痛。
2. 血液运行不畅或无力。
3. 受寒气或热气影响，导致血液滞留。



活血化瘀的常见食物

中医有“气行则血行，气滞则血淤”之说，故活血化瘀类中药常与理气行气药配合应用；“血得热则行，得寒则凝”，故又与温通经络之药相配，以增强其活血化瘀的疗效。那么活血化瘀的食物有那些呢？

1.葡萄：1997年，美国威斯康新大学发现，每天喝三杯紫葡萄汁可降低血小板的凝集力40%，类似阿斯匹林的溶栓、抗凝血和溶纤维作用。尤其葡萄皮中所含的类黄酮物质，对预防心脑血管病有一定作用。

2.柠檬：柠檬中柠檬酸与钙离子结合成可溶性化合物，能缓解钙离子促进血液凝固的作用，防治高血压和心肌梗塞。

3.凤梨：凤梨中包含凤梨蛋白，不仅能使血凝块消退，还可及早制止血凝块形成，降低血液黏度，具有抗血栓作用。

4.葡萄柚：葡萄柚中的柠檬醛能显著降低小鼠整体耗氧量，也能优化动物心肌缺血性心电图；柠檬醛能抑制血小板聚集。

5.橄榄：橄榄油中所富含的油酸可降低血中总胆固醇的坏胆固醇含量，增加好胆固醇含量，进而达到预防心血管疾病的目的。另外，其中的聚酚类化合物也可降低冠心病发生率。

6.山楂：山楂中的黄酮类物质，能扩张外周血管，具有缓慢而持久的降压作用。

7.大白菜：大白菜中的丰富维生素C能降低人体胆固醇浓度，增大血管弹性，常吃可预防动脉粥样硬化心血管疾病。

8.芹菜：芹菜中芹菜元（芹菜素），能降压和影响中枢神经。芹菜元还有一定的扩张末梢血管作用，这与降压作用也有相当关系。



9. 韭菜：韭菜含钾丰富，常吃韭菜可优化体内的钾钠平衡，对高血压、心脏病患者有益。

10. 洋葱：洋葱包含二烯丙基二硫化物、硫氨基酸及半胱氨酸，具有良好降脂作用。洋葱是当前所知极少数包含前列腺素A 的蔬菜，是较强的血管扩张剂，能降低外周血管阻力与血液粘稠度，降低血压。

11. 山药：山药中的多巴胺，具有扩张血管、优化血液循环的功能。

12. 大蒜：大蒜对心血管系统有良好的作用，能降低血压、血脂和胆固醇。每天吃2瓣大蒜，三个月后血压可下降12%左右，且随着时间进展会下降更多。

13. 葱：葱素能治疗心血管硬化。葱还有增强纤维蛋白溶解活性和降低血脂的作用。

14. 姜：生姜中有一种与水杨酸相似的物质，有抗血小板凝聚作用。

15. 红薯：红薯中的粘液蛋白，能维持血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化，促进胆固醇的排泄。

16. 西红柿：西红柿中维生素P含量较高，可降低毛细血管的通透性，防止血管硬化。

17. 茄子：茄子包含维生素P，有软化血管增强弹性，降低毛细血管通透性，防止毛细血管破裂特作用。

18. 白花椰菜：白花椰菜中有丰富的钾，在心脏活动中具有重要作用；还有助于预防高血压。

19. 香菇：香菇中有腺嘌呤、胆碱及一些核酸类物质，有利于预防动脉硬化和心血管病。

20. 蘑菇：蘑菇有降血脂、抗凝血、护心血管等作用。



四种活血化瘀方法

可多食山楂、红糖、红心萝卜、黑木耳、醋泡花生（去皮）等食物，经常煲一些山药粥、花生粥、薏苡粥等具有活血化瘀功效的粥品。强调不宜吃寒凉冷冻的食物。

中药滋补

三七片，是宽胸理气、活血化瘀的上选药物。还可以食用生三七粉，每次0.5克，每天1~2次，放入开水中冲服即可。

中医按摩

血液最容易在头部、四肢这些远离心脏的位置堆积，可以经常做头部、面部、脚部保健按摩消散淤血。

日常调养

运动是最单纯、有效的活血方式，可以改善血液的高凝状态。每日常用半小时左右活动筋骨，促进血液循环和机体代谢，可明显改善不适症状。血淤体质在精神调养上，要培养乐观的情绪。精神愉快则气血和畅，有利血淤体质的改善。反之，苦闷、忧郁则会加重血淤倾向。

运动锻炼

多做有益于心脏血脉的活动，如太极拳、八段锦、动桩功、长寿功、内养操、保健按摩术等，以全身各部都能活动，助气血运行为原则。



丹 参



【营养成分】

含脂溶性非醌类成分：丹参酮 I、丹参酮 II A、丹参酮 II B、隐丹参酮、二氢丹参酮等；水溶性成分：原儿茶醛、原儿茶酸、丹参素、维生素E等。

养生功效：

活血祛瘀，安神宁心，排脓止痛。

【饮食禁忌】

无淤血者慎服。

【别名】

赤参、逐马、紫参、紫党参。

【性味归经】

味苦，性微寒；归心、肝经。

【选购贮存】

选购时以色紫红、条粗、质坚实、无碎条者为佳。置通风干燥处，酒制品宜贮于有盖容器内。





步骤

>>>>>



丹参当归粥

功效：补血强身，化瘀清热。

【原料】

丹参15克，红花5克，当归10克，糯米100克。

【用法】

每日2次，空腹食。

制作过程

1. 丹参、红花、当归洗净，糯米淘洗干净。
2. 先煎诸药，去渣取汁，后放入糯米。
3. 一起煮粥即可。

步骤

>>>>>



丹参去痛酒

功效：活血散瘀，行气调经。

【原料】

丹参30克，玄胡索30克，牛膝15克，红花15克，郁金15克，白酒500毫升。

【用法】

行经前2日开始饮服，每日3次，每次1~2匙，至经血干净时停饮。连服4个经期为1疗程。

【制作过程】

1. 将丹参、玄胡索、牛膝、红花、郁金洗净，倒入瓶中。
2. 用白酒浸泡加盖，密封约半个月。
3. 每隔3日用力摇动药酒瓶1次，每次约摇3分钟。

红花



【营养成分】

活血通经，去瘀止痛。

养生功效：

含红花黄素、红花苷、红花素、红花醌苷及新红苷。另含红花油，主要为棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸、亚油酸等。

【饮食禁忌】

孕妇忌服。

【别名】

红蓝花、刺红花、草红花。

【性味归经】

味辛，性温；归心、肝经。

【选购贮存】

选购时以花瓣长、色红黄、鲜艳、质柔软者为佳。贮于有盖容器中，置阴凉干燥处，防霉防蛀。



步骤

>>>>>



1



2



3



红花黑豆汤

功效：活血调经。

【原料】

红花6克，黑豆50克，红糖30克。

【用法】

热服。

制作过程

- 1.将红花、黑豆分别洗净。
- 2.前2味药材先放适量水煎。
- 3.煎好后入红糖即成。



步骤

>>>>>



1



2



3

红花绿茶饮

功效：降低血脂，活血化瘀。

【原料】

红花5克，绿茶5克。

【用法】

代茶饮，一般冲泡3~5次。

制作过程

1. 红花用清水略冲洗。
2. 将红花、绿茶放入有盖杯中，用沸水冲泡。
3. 过2分钟左右即可饮用。

红花塘虱汤

功效：补虚，滋补血气。

【用法】

佐餐服，一般人均可服用。

【原料】

红花15克，塘虱鱼2条，黑豆200克，陈皮、盐各少许。

制作过程

1. 先将黑豆放入铁锅中，不必加油，炒至豆衣裂开，再用清水洗干净，晾干。
2. 将塘虱鱼剖洗干净，去潺、去内脏；红花用清水漂洗干净，装入干净的纱布袋内；陈皮用清水浸洗干净。
3. 锅内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入全部材料，待水再滚起，改用中火继续煲至黑豆熟，拿出纱袋，加入少许盐调味即可食用。



步骤 >>>>>





红花当归 黄芪汤

功效：补脑活血，强身益智。

【用法】

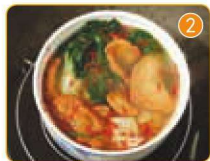
佐餐服。

【原料】

红花6克，黄芪20克，当归10克，猴头菇、小白菜各100克，料酒10毫升，盐、葱、生姜、鸡汤、胡椒粉各适量。

制作过程

步骤 >>>>>



1. 猴头菇冲洗后，放入盆内，用50℃温水发胀，约30分钟捞出，去蒂根，切成薄片；生姜、葱分别切片和段；小白菜洗净，待用；黄芪切片，当归切4厘米长的段。

2. 炖盅内，加入猴头菇、黄芪、当归、红花、料酒、盐、生姜、葱、胡椒粉、小白菜，再加入鸡汤。

3. 炖盅置大火烧沸，再用小火炖煮25分钟即成。