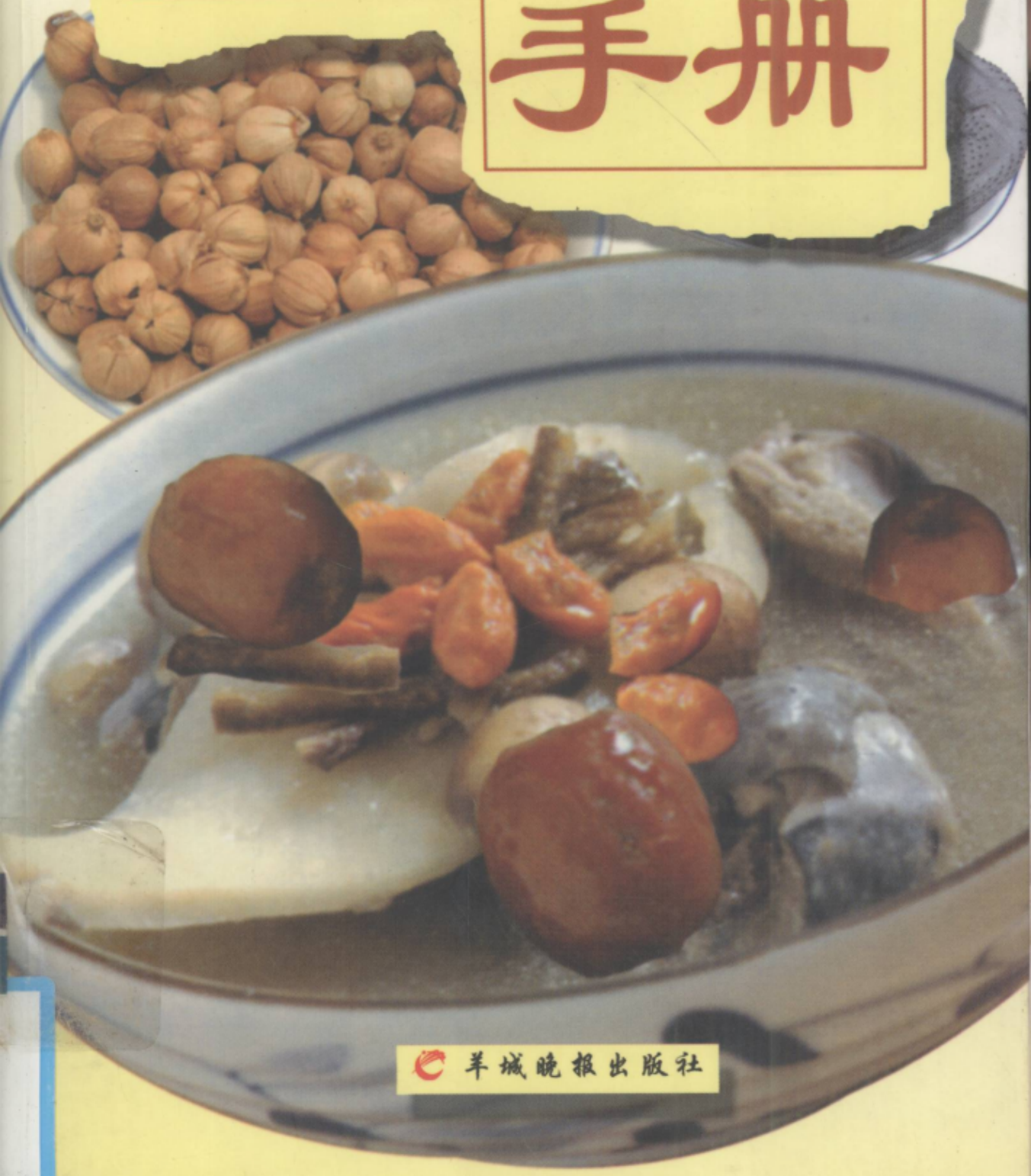


临床中医药鉴用丛书

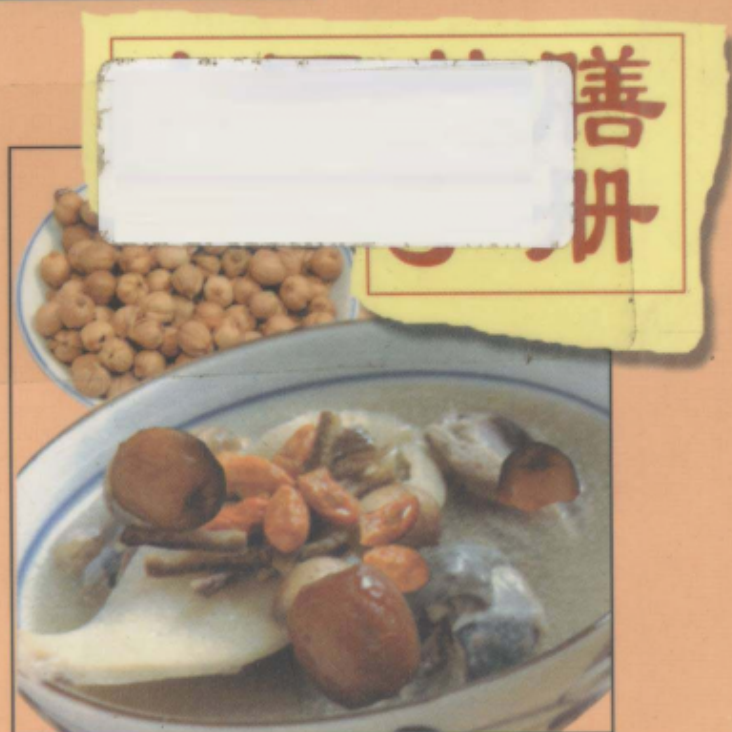
主编 杨彦钧 张茂

中医药膳手册



羊城晚报出版社

临床中医药鉴用丛书



ISBN 7-80651-333-7



9 787806 513330 >

ISBN 7-80651-333-7
R·98 定价: 35.00 元

图书在版编目(CIP)数据

中医药膳手册/杨彦钧,张茂主编. — 广州:羊城晚报出版社,2004.6

(临床中医药鉴用丛书)

ISBN 7-80651-333-7

I. 中… II. ①杨… ②张… III. 食物疗法-手册
IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 028568 号

中医药膳手册

Zhongyi Yaoshan Shouce

出版发行:羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211 转 3824

经 销:广东新华发行集团股份有限公司

印 刷:湛江日报印刷厂(广东湛江市赤坎康宁路 17 号 邮编:524049)

规 格:850 毫米×1 168 毫米 1/32 印张 21.5 字数 843 千

版 次:2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80651-333-7/R·98

定 价:35.00 元

版权所有 违者必究(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与承印厂联系调换)

内 容 简 介

为了适应中医药基础研究和临床诊治实践的迅猛发展形势,我社特地组织了广州中医药大学、中山大学附属第一医院、成都中医药大学、广东药学院、第一军医大学、贵阳中医学院、广东省中医院、福建省中医院、广东省妇幼保健院等院校和医院的专家,共同编写了这套《临床中医药鉴用丛书》,供广大基层中医师、中药师、中西医结合医师、社区医疗工作者、有关院校的师生以及有关患者及其家属参考使用。

中医药膳是我国传统医药学宝库中颇具特色的重要组成部分,具有悠久的历史 and 极为丰富的内容。“药食同源”,采用天然的动物、植物及矿物药食以养生保健、防治疾病,是中医学学术博大精深的特色之一。历代医家的实践证明,中医药膳具有防病祛病、养生保健、延年益寿、营养滋补等功效,所以备受广大人民群众欢迎,近年来还受到世界许多国家和地区人民的青睐。

这部《中医药膳手册》是在全面收集古代中医药文献中的药膳方剂以及现代全国各地药膳配方的基础上进行筛选、整理、研究而完成的一部中医药膳方实用性专著。该书以病症(病证)为纲,介绍了 229 种病症(病证)的临床表现、辨证及治则、药膳治疗方、膳食宜忌等。全书所载入的中医药膳方均详细介绍其组成配料、加工制作方法、服用方法、功效主治、禁忌症等。

全书内容丰富、科学、系统、规范,突出临床实用性。该书可供从事中医药教学、医疗、科研人员(尤其是中医药临床工作者),以及不习医的广大群众在日常中饮食自疗、养生保健和病后康复中参考使用。

本书编委会

主 编

杨彦钧 张 茂

编 委

杨彦钧 张 茂 夏 苓

刘玉海 吴学勤 郭 灵

宋任道 林焕新

目 录

第一章 心血管疾病药膳 1	七、上消化道出血 114
一、原发性高血压 1	八、消化性溃疡 116
二、低血压 4	九、功能性消化不良 120
三、隐匿性冠心病 6	十、消瘦症 126
四、心绞痛..... 12	十一、溃疡性结肠炎 129
五、心肌梗死..... 16	十二、慢性腹泻 131
六、心律失常..... 18	十三、痢 疾 134
七、心肌病..... 23	十四、便秘 139
八、病毒性心肌炎..... 27	十五、慢性胰腺炎 146
九、心力衰竭..... 33	十六、食管癌 148
十、高黏血症..... 37	十七、胃 癌 150
第二章 呼吸疾病药膳 41	十八、肝 癌 153
一、伤风感冒-上呼吸道感染 ... 41	十九、结肠-直肠癌 154
二、支气管炎..... 46	二十、胰腺癌 158
三、支气管哮喘..... 54	第四章 泌尿疾病药膳 162
四、慢性肺源性心脏病..... 62	一、肾小球肾炎 162
五、肺 炎..... 64	二、糖尿病肾病 168
六、肺结核..... 68	三、慢性肾功能衰竭 170
七、肺脓肿..... 76	四、泌尿系感染 173
八、支气管扩张症..... 77	五、泌尿系结石 177
九、阻塞性肺气肿..... 79	六、肾下垂 180
十、肺 癌..... 80	第五章 血液病药膳 182
第三章 消化疾病药膳 85	一、再生障碍性贫血 182
一、病毒性肝炎..... 85	二、缺铁性贫血 185
二、脂肪肝..... 92	三、地中海贫血 187
三、肝硬化..... 96	四、慢性系统性疾病的贫血 ... 190
四、黄 疸 104	五、老年性贫血 192
五、急、慢性胃炎..... 107	六、白细胞减少症和粒细胞 缺乏症 194
六、胃下垂 113	

七、白血病	197	八、肠梗阻	298
八、紫 癜	200	九、阑尾炎	300
第六章 内分泌疾病和风湿病		十、痔 疮	301
药膳	204	十一、直肠脱垂	304
一、甲状腺功能亢进症	204	十二、肛 痿	307
二、甲状腺功能减退症	207	十三、烧 伤	309
三、单纯性甲状腺肿大	210	十四、血栓闭塞性脉管炎	311
四、糖尿病	213	第九章 男科疾病药膳	314
五、肥胖症	222	一、阳 痿	314
六、高脂血症	229	二、遗 精	318
七、风湿性关节炎	234	三、早 泄	321
八、类风湿性关节炎	241	四、精浊、白淫	322
九、系统性红斑狼疮	247	五、阳 强	324
十、干燥综合征	248	六、阴 缩	325
十一、痛 风	251	七、淋 证	327
十二、甲状腺癌	254	八、癯 闭	329
第七章 神经精神疾病药膳	257	九、血 精	333
一、抑郁症	257	十、男性不育症	334
二、偏头痛	260	十一、男子性感异常	339
三、老年期痴呆	263	十二、射精痛	341
四、脑血管意外后遗症	265	十三、囊痈、子痈	342
五、神经衰弱	268	十四、急、慢性前列腺炎	343
六、癫 痫	270	十五、前列腺增生症	347
七、失 眠	272	十六、前列腺癌	350
八、眩 晕	275	十七、赤白浊	354
九、面 瘫	277	十八、色欲伤	356
第八章 外科疾病药膳	280	十九、夹阴伤寒、夹色伤寒	358
一、疖	280	二十、睾丸痛	359
二、痈	282	二十一、精索静脉曲张	361
三、丹 毒	284	二十二、附睾结核	362
四、颈淋巴结结核	286	二十三、男性更年期综合征	364
五、口 疮	288	二十四、男性性交疼痛	366
六、胆囊炎、胆石症	293	二十五、男子乳房发育症	367
七、胆道蛔虫症	297	第十章 妇产科疾病药膳	369

一、非特异性外阴炎	369	三十一、妊娠合并急性肾盂	
二、外阴溃疡	371	肾炎、膀胱炎	447
三、前庭大腺炎、前庭大腺		三十二、妊娠期贫血	448
囊肿	372	三十三、晚期产后出血	450
四、细菌性阴道炎	373	三十四、产褥感染	452
五、滴虫性阴道炎	375	三十五、产褥期感冒	454
六、念珠菌性阴道炎	376	三十六、产后尿潴留	457
七、老年性阴道炎	377	三十七、子宫复旧不全	459
八、子宫颈炎	379	三十八、产后缺乳	460
九、子宫肌瘤	383	三十九、产后乳汁自出	465
十、子宫内膜异位症	385	四十、产后身痛	466
十一、盆腔炎	387	四十一、产后便秘	469
十二、生殖器结核	390	四十二、子宫脱垂	471
十三、有排卵型功能性子宫		四十三、不孕症	473
出血	393	四十四、急性乳腺炎	475
十四、无排卵型功能性子宫		四十五、乳腺癌	479
出血	400	四十六、子宫颈癌	484
十五、闭 经	405	四十七、子宫内膜癌	491
十六、痛 经	408	第十一章 儿科疾病药膳	491
十七、经前期紧张综合征	412	一、新生儿惊厥	491
十八、妇女更年期综合征	414	二、小儿夜啼	492
十九、多囊卵巢综合征	421	三、初生腹泻	494
二十、高泌乳素血症	423	四、小儿疝气	498
二十一、绝经后骨质疏松症	421	五、小儿汗证	499
二十二、阴道前、后壁膨出	427	六、小儿血证	502
二十三、自然流产	428	七、小儿呕吐	504
二十四、胎儿宫内生长迟缓	434	八、夏季热	506
二十五、妊娠高血压综合征	436	九、小儿贫血	509
二十六、母子血型不合	439	十、佝偻病	512
二十七、妊娠剧吐	440	十一、功能性遗尿症	516
二十八、妊娠合并糖尿病	443	十二、小儿多动综合征	521
二十九、妊娠合并心脏病	444	十三、小儿营养不良	522
三十、妊娠合并慢性肾小球		十四、小儿厌食症	527
肾炎	445	十五、百日咳	532

十六、蛔虫病	537	七、银屑病	600
十七、蛲虫病	539	八、鱼鳞病	604
十八、小儿智能落后	541	九、手癣、足癣	606
十九、流涎症	543	十、皮肤瘙痒症	607
二十、维生素 A 缺乏症	544	十一、白癜风	609
二十一、流行性腮腺炎	545	十二、痤疮	611
第十二章 眼科疾病药膳	549	十三、冻疮	616
一、青光眼	549	十四、手足皲裂	618
二、老年性白内障	551	十五、酒糟鼻	619
三、视神经萎缩	552	十六、脂溢性皮炎	621
四、视网膜动脉硬化症	556	十七、脂溢性脱发	623
五、近视眼	560	十八、白发	627
六、麦粒肿	561	十九、雀斑	634
第十三章 耳鼻喉口腔科疾病		二十、黄褐斑	636
药膳	564	二十一、痱子	638
一、鼻出血	564	二十二、麻疹	640
二、老年性耳鸣、耳聋	565	二十三、水痘	644
三、过敏性鼻炎	573	第十五章 骨伤科疾病药膳	647
四、扁桃体炎	576	一、跌打损伤	647
五、急、慢性咽炎	578	二、颈椎病	650
六、口臭	580	三、肩关节周围炎	654
七、鼻咽癌	583	四、骨质疏松症	657
第十四章 皮肤科疾病药膳	588	五、腰椎间盘突出症	662
一、带状疱疹	588	六、腰腿痛	665
二、扁平疣	590	七、骨折	668
三、湿疹	590	八、股骨颈骨折	671
四、荨麻疹	595	九、膝关节骨性关节炎	674
五、接触性皮炎	596	十、增生性关节炎	675
六、神经性皮炎	598	十一、肱骨外上髁炎	677

第一章 心血管疾病药膳

一、原发性高血压

血压病是指临床上收缩压和/或舒张压升高超出正常范围的一种疾病。高血压是最常见、多发的心脑血管疾病,以体循环动脉血压升高为特征,其患病率高,可引起严重的心、脑、肾并发症,是脑卒中、冠心病的主要危险因素。可分为原发性高血压、继发性高血压。在绝大多数患者中,其病因不明,称原发性高血压,与遗传、膳食因素、肥胖、工作紧张等因素有关;约5%患者,其血压升高多由泌尿系疾病、内分泌疾病、颅脑疾病等引发,称继发性高血压。原发性高血压是老年常见病。中医学中属“头痛”、“眩晕”、“中风”等范畴。

【临床表现】 早期多无症状,一般40~50岁偶于体格检查时发现血压升高[正常血压者,收缩压 ≤ 18.6 千帕(140毫米汞柱),舒张压 ≤ 12.0 千帕(90毫米汞柱),而又非低血压;临界高血压者,收缩压18.8~21.2千帕(141~159毫米汞柱)和舒张压12.1~12.5千帕(91~95毫米汞柱);确诊高血压者,收缩压 ≥ 21.3 千帕(160毫米汞柱)和舒张压 ≥ 12.7 千帕(95毫米汞柱)]。可有头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力等(这些症状与血压高低程度未必一致)。严重高血压可出现高血压脑病或脑出血等重症,而有剧烈头痛、烦躁、呕吐、抽搐或昏迷。若血压长期过高,有心、脑、肾等靶器官受损的表现,例如冠心病、脑动脉硬化、高血压性肾病。累及心脏,则可有心悸、心前区疼痛、气短等;累及肾脏,则有夜尿、蛋白尿、多尿、管型尿等,或者出现双下肢浮肿。

【辨证、治则】 可分为肝阳上亢,阴虚阳亢,脾虚肝旺,阴阳两虚,气滞血瘀等型。治宜平肝潜阳,育阴熄风,补益肝肾,理气活血或滋阴助阳等。

【药膳治疗方】

●山楂红枣茶:以1500毫升杯水将大红枣4个(去核)煮熟,再入切薄片而又浸水10分钟的山楂30克,煮成浓汁,入蜂蜜。冷饮、热饮均可。主治原发性高血压。

●马蹄海带玉米须饮:鲜马蹄(荸荠)10个,海带、玉米须各15克,共加水煎汤饮食。2次/日。功能利尿降血压。主治原发性高血压。

●天麻三丝羹:天麻9克、鸭胸脯肉200克蒸熟后切细丝;蛋清2只做成蛋

皮后切丝;冬瓜 300 克去皮切块。冬瓜入锅加水煮至酥烂成糊时,投松子仁 15 克、鸭肉、天麻、蛋丝煮沸,用湿淀粉勾芡,加盐、味精、葱花即成羹。常服。功能疏风清热降压。主治原发性高血压。

●天麻杜仲炖瘦肉:瘦猪肉 50 克切细,天麻 10 克、杜仲 20 克浸泡后入猪肉,加适量水小火炖服。功能平肝熄风,补肾。主治高血压;症见头晕,头胀,腰膝酸软无力,四肢麻木。

●天麻炖鸡蛋:天麻 10 克,加适量水,小火炖 40 分钟,再入鸡蛋 1 个(去壳),炖熟调味服。功能补血熄风。主治高血压,肝血不足,肝风内动;症见眩晕,眼花。

●天麻荠菜豆腐汤:天麻 10 克蒸透后切丝、入锅,加清水适量,煮沸后入荠菜 200 克(切碎)煮沸,再入豆腐块 250 克,煮沸后加盐、味精煮成汤。常喝有效。功能清肝疏风。主治原发性高血压。

●天麻猪脑粥:天麻 10 克、猪脑 1 个同入沙锅,加粳米 250 克、水适量煎成稀粥,猪脑熟透为度。每日晨起温服 1 次。主治原发性高血压;症见眩晕明显。

●冰糖炖海参:海参 30 克,冰糖 20 克,适量水,同入炖盅,以小火炖烂食。功能滋阴补阳。主治老年人高血压;症见食欲不振,头晕目眩,心慌心悸,夜间多尿,肢冷无力。

●向日葵芹菜汁:向日葵子 50 克、芹菜根 150 克混合捣烂,取汁顿服。功能降血压。主治老年人高血压病;症见头晕胸闷。

●何首乌大枣粥:何首乌 60 克加水煎浓汁,去渣后加粳米 100 克、大枣 3~5 个以及冰糖适量,同煮为粥。早、晚食。功能补肝肾,益精血,乌发,降血压。主治原发性高血压。

●杜仲炖猪腰:猪腰(猪肾)1 个切细,去膜浸泡后,入杜仲 20 克和适量水,以小火炖熟,调味食。功能补肝肾,降血压。主治腰膝酸软,高血压。

●芹菜红枣茶:芹菜 100 克,红枣 5 个,加适量水煎服。功能平肝潜阳,清热除烦。主治阴虚阳亢型高血压;症见眩晕耳鸣,面红口苦。

●芹菜粥:芹菜(连根)100 克切段,与粳米 100 克共加适量水,煮成烂粥,调味后饮食。功能清热平肝,醒脑降压。主治肝阳上亢、阴虚阳亢型高血压;症见头痛,眩晕等。

●芹菜粥:芹菜(连根)120 克切 6 厘米长的段,与粳米 250 克同入锅,加清水适量,武火烧沸后,转文火炖至米烂成粥,再加少许盐、味精搅匀即成。服 1 次/日。主治原发性高血压。

●芹菜蜜:生芹菜 100 克去根捣汁,混以等量蜂蜜饮食。功能平肝降压。主治肝阳上亢型高血压;症见头晕头痛,口燥等。

●罗布麻五味子茶:罗布麻叶 6 克,五味子 5 克,冰糖适量,诸料沸水冲泡。

不拘时日,代茶常饮。功能降血压,改善高血压症状。主治原发性高血压;并可防治冠心病。

●珍珠母粥:先用适量水煎珍珠母 50 克,去渣取汁,用药汁与粳米 100 克同煮粥服。功能滋阴潜阳。主治肝阳上亢;症见头胀痛、眩晕,手足麻木等。

●胡萝卜粥:新鲜胡萝卜 1 个(约 150 克)刮皮、切细,入粳米 100 克,加适量水煮成烂粥调味食。1 剂/日,可常食。功能泄热降压利尿,健脾疏肝明目。主治脾虚肝旺型及其他各型高血压病;症见头晕体倦,胸脘满闷,多梦健忘,或四肢浮肿,手胀腿沉,舌质淡、体胖、边有齿痕,苔白腻,脉细缓。

●首乌酒蒸鸭血:鸭血、何首乌各适量。每次用 1 只鸭的血(宰鸭时取之),加清水适量、食盐少许,隔水蒸熟,再和入好酒(最好是首乌酒)10~20 毫升稍蒸片刻后饮食。1 次/日,连服 4~5 次/疗程。主治原发性高血压。

●香蕉皮饮:香蕉皮 40 克加适量水煎服。功能清泄肝热。主治肝阳上亢型高血压;症见眩晕,口苦,面赤,便秘。

●海带绿豆粥:海带 50 克切碎,绿豆 60 克充分浸泡,加适量水与粳米 100 克同煮成粥,调味服。可长期当晚餐。功能软坚化痰,利水降血压。主治热证型高血压;症见痰多,胸闷,头晕。

●海蜇淡菜牛膝汤:海蜇 250 克浸洗咸味,淡菜 50 克亦浸洗,同牛膝 50 克共加水煎服。可常服。功能利尿降血压。主治原发性高血压。

●荷叶粥:新鲜荷叶 1 张煎汤,再用荷叶汤与粳米 100 克、冰糖少许煮粥。早、晚餐温热食。

●淡菜荠菜(芹菜)汤:淡菜 15 克,荠菜(或芹菜)60 克,加水同煎汤调味食。2 次/日,可常服。功能降低胆固醇,降低血压。主治原发性高血压,动脉硬化;症见头晕,头胀。

●菊花石决明粥:杭菊花 20 克,石决明 30 克,粳米 100 克,同加适量水煮至半熟,去菊花再煮至米烂成粥饮食。功能清肝明目,降血压。主治肝火旺盛型高血压;症见头晕头痛,烦躁失眠,口苦。

●菊花粥:菊花适量去蒂,蒸后晒干或阴干,磨成细末 15 克。粳米 100 克入锅,加清水适量,武火烧沸后转文火煮至半成熟,再加菊花细末,续文火煮至米烂成粥。2 次/日,餐食。功能清肝明目,疏风降压。主治原发性高血压。

●菊花蜜:杭菊花 30 克用适量水煎,去渣取汁,入蜂蜜适量略煮饮食。功能清热平肝,降血压止痛。主治肝阳上亢型高血压;症见体质虚弱,头痛气短。

●麻油拌菠菜芹菜:菠菜 320 克去根,芹菜 320 克去根、叶后切段,分别入沸水中拖熟,捞起去水。麻油或玉米油起锅,与生抽、精盐、食醋同拌入芹菜、菠菜中,炒匀服食。常服有效。主治原发性高血压。

●黄精粥:黄精 30 克加适量水煎,去渣取汁,用药汁与粳米 100 克煮粥,入

白糖适量饮食。功能补气益血,健运脾胃。主治气血两虚型高血压;症见眩晕,神疲纳少。

●葛根玉米粥:葛根 40 克,鲜玉米 1 个,粳米 100 克,共加适量水,煮成烂粥服。功能扩张血管,降低血压。主治高血压;症见头痛,烦躁。

●醋泡花生米:生花生米 500 克浸泡醋中,5 日后食。每日早上吃 10~15 粒。功能降血压,止血,降低胆固醇。主治原发性高血压。

●橘皮饮:老丝瓜、橘皮各 10 克,杏仁 5 克(去皮),共加适量水,大火煮沸后再小火煮 20 分钟,去渣入白糖当茶饮。功能化痰通窍。主治痰浊阻窍;症见头晕胸闷,高血压。

●糖醋蒜:糖、醋各适量浸泡 1 个月以上的大蒜瓣若干。吃 6 瓣蒜/日,并饮其糖醋汁 20 毫升/日,连服 1 个月。主治顽固性高血压。

【膳食宜忌】 (1)宜多吃绿色蔬菜、新鲜水果以及含钾、钙、镁丰富的蔬菜、水果(例如土豆、茄子、海带、紫菜、菠菜、白薯、黄豆、蚕豆、蘑菇、香菇、莲子、玉兰片等);宜清淡而富营养的“三低”(低胆固醇、低盐、低糖)饮食;宜多食富含维生素 C、B₆、PP、P 等类食物(维生素 P 以橘、柠檬、苹果、梨、桃、樱桃、石榴、葡萄、番茄中含量最高)。(2)忌高脂饮食(例如肥肉)、腌制品;忌食过咸食物(例如食盐过多,应控制食盐摄入量为 3~5 克/日),禁忌钠盐摄入过量;忌食辛辣刺激性食物(例如酒类、辣椒等);限制摄入高热能膳食(例如米面、糖类);勿吃高胆固醇食物(例如蛋黄、动物内脏等)。提倡戒烟少酒,因为烟碱(尼古丁)可收缩微细血管,使心跳加快,血压升高;少量喝酒可使微循环扩张,增加血管弹性,有一定好处(但大量喝酒以及喝烈性酒,则肯定是有损无益的)。少饮浓茶、浓咖啡。

二、低 血 压

低血压是指收缩压与舒张压均低于正常值,即低于 18.7 千帕/12 千帕。多因急性失血(外伤)或久病体虚而致贫血,以及各种病症造成的休克,而引起血压过低。尚有一些外界刺激,例如看到别人大量流血,或听到悲惨消息等恶性的刺激,亦可致突然血压降低而昏厥。慢性低血压则常由内分泌功能减低、营养吸收极度不良、脾胃虚弱等慢性病而导致。常分为原发性低血压、继发性低血压和体位性低血压。相当于中医“眩晕”、“心悸”范畴。慢性低血压可通过药膳治疗来补虚强身。

【临床表现】 平素面色苍白,精神萎靡,食欲不振,疲乏无力,头晕头胀,多汗肢冷,心慌气短。尤其是在坐卧或由下蹲位置突然起立时,容易发生头晕目眩等。

【辨证、治则】 可分为气虚,阳虚,气阴两虚,肝肾失调等型。治宜补益气血,健脾补肾或调补肝阴等。

【药膳治疗方】

●牛肉汤:新鲜牛肉 250 克剁碎,加姜、葱、盐、胡椒粉共煮汤食。功能养血升压。主治低血压。

●牛肉粥:鲜牛肉 100 克切小块,加水及调料煮熟。继入粳米 200 克,加水煮至肉烂粥熟,加佐料煮沸即可。每日早晨热食。功能补虚强体。主治低血压。

●田七鸡:母鸡 1 只母鸡去毛、内杂后,入田七(三七)片 30~50 克共清炖,旺火烧沸后改文火烧至熟烂。吃鸡肉饮汤汁。主治低血压。

●龙眼肉粥:龙眼肉 30 克,粳米 100 克,同煮成粥,以红糖适量调食。功能养血补血。主治低血压。

●当归生姜羊肉煲:当归片 50~100 克,生姜末 30 克,羊肉片 500 克,共煲熟,调味服食。功能温中补血,强壮身体。主治低血压。

●治低血压补中益气汤:白鸽 1 只,北芪、党参各 30 克,淮山药 50 克,红枣 10 个。诸料共煮汤饮服。1 次/日,连服 2 周。功能补中益气。主治低血压;症见头晕,气短,心悸,乏力等。

●治低血压健脾益气粥:太子参、山药各 30 克,薏苡仁 20 克,莲子 15 克,大枣 10 个,共置凉水中浸泡发胀,再与粳米 100 克同下锅,加水适量,文火煮。米烂熟后,将药、汤、米共吃完。早、晚各 1 次,15 日/疗程。功能健脾益气。主治伴头晕、乏力、少气懒言的低血压。

●枸杞红枣鸡蛋汤:枸杞子 15 克、红枣 10 个用冷水煮 30 分钟,入去壳鸡蛋 2 个共煮熟。食 2 次/日。功能调补气血,增强体质。主治气血双亏型低血压。

●枸杞粥:枸杞子 30 克,大米 100 克,同煮成粥。分次服。功能养血补血。主治低血压。

●猪肚补血汤:枸杞子、党参、山药、干荔枝各 15 克,龙眼肉、大枣各 20 克。熟猪肚 250 克斜切小块,与上料共入瓷碗,再入白胡椒粉、冰糖、盐、油,隔水蒸 30 分钟,再加鸡清汤 50 毫升蒸至软烂食。常服。功能养血升压。主治低血压。

●黄芪天麻炖鸡:嫩母鸡 1 只去毛,剖腹去内杂;黄芪 30 克、天麻 15 克切片,置鸡腹腔内。鸡放沙锅中,加陈皮、葱、姜各 10 克,食盐少许,黄酒 10 毫升以及适量水,盖好,文火炖鸡熟烂,调胡椒粉少许。吃鸡喝汤。功能益气补虚,回升血压。主治低血压。

●黄芪母鸡汤:母鸡 1 只去毛,剖腹去肠杂,黄芪 50~100 克纳入鸡腹,炖鸡至熟烂。去黄芪渣,吃鸡饮汤。功能补气升压。主治低血压。

●黄芪红枣饮:黄芪 50 克,红枣 10 个,水煎服。1 剂/日,分 2 次服。功能补气养血。主治低血压。

●**黄鳝升压汤**:黄鳝 1 条去内脏、切段,与瘦猪肉 100 克、黄芪 50 克共加水煮熟,去药渣。食肉饮汤汁。主治气血虚弱型低血压;症见体倦乏力,心悸气短,头昏眼花等。

●**鹌鹑蛋海参汤**:海参 100 克水发后切片;鹌鹑蛋 10 个加水煮熟后去壳。锅烧热,入沸水漂过的海参片,调入精盐、酱油、白糖等,入煮好的鹌鹑蛋烧沸即可。吃海参、鹌鹑蛋喝汤。功能升血压,美容。主治低血压。

●**瘦肉人参汤**:人参 15 克(或党参 50~100 克),瘦猪肉 250 克。诸料剁碎,共炖烧熟。分次食肉饮汤。功能益气养血,升血压。主治低血压。

●**蹄筋鸡脯茸**:猪蹄筋 100 克切段,加水烧沸,捞出;鸡脯肉 200 克剁细泥,加料酒、盐、淀粉、蛋清 2 只调成浓浆。用植物油煸炒猪蹄筋,入调味品,将鸡肉浆慢慢倒入,煎熟服食。主治低血压。

【膳食宜忌】 (1)膳食要注意营养,宜进食高蛋白、高热能、高维生素的食物(尤其是体质虚弱者,更要保证摄取足够的营养);荤素搭配要合理;龙眼、莲子、大枣、桑椹等具有健神补脑之功,宜常食;由失血以及月经过多引起的低血压,应注意进食提供造血原料的食物(例如肝类、鱼类、奶类、蛋类、豆类等富含蛋白质、铜元素、铁元素的食物,以及含铁多的蔬菜水果等),将有助于纠正贫血;膳食味宜重忌淡,可食盐约 10 克/日,使血容量增加,增加心输出量,从而提高血压。(2)忌食生冷、寒凉、破气、降压食物(例如菠菜、萝卜、洋葱、茄子、芹菜、香蕉、冬瓜、绿豆芽、薤菜、苹果、猪毛菜、荠菜、冷饮等);忌饮酒;不宜喝浓咖啡、浓茶。

三、隐匿性冠心病

冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病或缺血性心脏病,是指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛,使冠状动脉狭窄或阻塞,以及血栓形成造成管腔闭塞,导致心肌缺血缺氧或梗塞的一种心脏病,亦称缺血性心脏病。主要包括心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭、心脏骤停等 5 型,是老年人常见病。隐匿型冠心病是指没有任何症状的冠心病。冠心病的易发危险因素包括高脂血症、高血压病、吸烟、肥胖、糖尿病等。发病者男性多于女性,脑力劳动者较多。

【临床表现】 多发生于 40 岁以上的中、老年人。常有风眩、消渴等胸痹易发因素。发作时的主要表现为胸骨后或心前区发作性疼痛,常因劳累、情绪激动等诱发,时间可达 1~5 分钟,休息或含苏合香丸、救心丸、硝酸甘油等可缓解。疼痛常向左肩背、左臂等部位放射。一般不表现出任何症状,活动如常人。

【辨证、治则】 可分为寒滞心脉,痰阻心脉,心脉瘀阻,心气虚血瘀,心阳亏

虚,心气阴两虚等型。宜分别治以散寒宣痹;祛痰宣痹;化痰宽心;补益心气,活血化痰;温补心阳;补益心气,滋补心阴等。

【药膳治疗方】

●二参红枣饮:党参、北沙参各 10 克切片,红枣 5 个去核,同入炖杯,加水 200 毫升,中火烧沸后改文火煮 15 分钟即成。代茶饮。功能益胃生津,补气补血。主治气血两虚型冠心病。

●二黄汤:黄精、熟地各 10 克切片;瘦猪肉 100 克切 4 厘米见方的块;葱 10 克切段;姜 5 克拍松。黄精、黄豆 50 克、瘦猪肉、熟地、绍酒 10 毫升、盐 5 克、葱、姜置炖锅内,入鸡汤 1500 毫升,以武火烧沸,再文火煮 1 小时即成。1 次/日,佐餐,吃黄豆、黄精、熟地、瘦猪肉喝汤,吃一半/次。功能补中益气,养阴润肺。主治心气不足型冠心病。

●人参灵芝煲兔肉:人参、灵芝各 10 克润透、切片;兔肉 100 克切 3 厘米见方的块;葱 10 克切段;姜 5 克拍松。人参、灵芝、兔肉入碗,加绍酒 10 毫升、盐 5 克拌匀,淹渍 30 分钟。锅置中火上,入生油 30 毫升烧六成熟,下兔肉,加上汤 400 毫升,投入人参、灵芝片、姜、葱,武火烧沸后文火煲 25 分钟即成。1 次/日,食兔肉 30 克/次,吃人参(灵芝可不吃)。功能滋阴养心,补益气血,疏肝行气。主治心肝失调型冠心病。

●人参麦冬炖瘦肉:人参 10 克润透、切片;麦冬 10 克去心;冬菇 30 克切两半;姜 5 克拍松;葱 10 克切段。瘦猪肉 50 克切 4 厘米见方的块,入炖锅,投冬菇、姜、葱、盐 5 克、人参、麦冬、五味子 6 克,注入鸡汤或上汤 600 毫升。炖锅置武火上烧沸,再文火煮 1 小时即成。1 次/日,佐餐。功能活血清热,滋阴养心。主治心阴虚型冠心病。

●人参滑鸡煲:鲜人参 20 克顺切薄片;鸡肉 200 克切 4 厘米见方的块;鲜蘑菇 50 克切片;黑木耳 30 克水发,去蒂根,撕成瓣;姜 5 克拍松;葱 10 克切段。鸡肉入碗,把鸡蛋 1 个打入,加酱油、绍酒各 10 毫升以及生粉 20 克、盐 5 克拌匀成稠状。锅置中火上烧热,入素油 150 毫升烧六成熟时,投鸡块滑透,捞起沥油;把油倒出,留下 30 毫升再烧热,下姜、葱煸香,入滑过的鸡块、蘑菇、鲜人参,加鸡汤或上汤 300 毫升,文火煲 30 分钟即成。1 次/日,佐餐。功能补气补血。主治气血两虚型冠心病。

●大蒜粥:紫皮蒜 30 克置沸水中煮 1 分钟后捞出蒜瓣。粳米 100 克煮粥熟后,投蒜略煮。早、晚食。主治隐匿型冠心病。

●山楂玉面粥:红山楂 5 个去核、切碎,用蜂蜜 1 匙调匀,加在玉米面粥中饮食。1~2 次/日。功能降血脂,通心脉。主治隐匿型冠心病。

●双耳滑鸡煲:白木耳、黑木耳各 15 克发透,去蒂根,撕成瓣;西芹 100 克切 3 厘米长的段;姜 5 克切丝;葱 10 克切花;鸡肉 200 克切 4 厘米见方的块。把鸡

肉放碗内,入绍酒、酱油各 10 毫升,盐、白糖各 5 克,以及葱、姜拌匀腌渍 30 分钟。炒勺放置武火上,烧热,入素油 50 毫升烧六成熟,下入鸡块、木耳、西芹翻炒片刻,再入鸡汤 400 毫升煲熟即成。1 次/日,食鸡肉 50 克/次,佐餐。功能养心阴,补气血。主治心气不足型冠心病。

●双参山楂酒:人参 6 克,丹参、山楂各 30 克,共置瓶中,加白酒 500 毫升浸泡 15 日即成。服 2~3 次/日,10~15 毫升/次。主治气虚血瘀型冠心病。

●天麻首乌炒肝心:天麻 10 克、何首乌 15 克烘干,研细粉;猪肝 50 克切片;猪心 50 克切两半,除去血管,切片;花菜 100 克撕成大朵花;姜 5 克切丝;葱 10 克切段。猪心片、肝片入碗,入生粉 20 克,磕入鸡蛋 1 个,一半姜、葱,绍酒 10 毫升,注入鸡汤 20 毫升拌匀。炒勺置武火上,入素油 50 毫升烧六成熟,下葱、姜爆香,投肝、心片,入何首乌、天麻粉炒匀,然后入花菜和鸡汤 80 毫升,花菜熟透即成。1 次/日,吃肝、心 30 克/次,随意食花菜。功能滋补肝心,宁心安神。主治心肝虚损型冠心病。

●天麻蒸鸡蛋:鸡蛋 1 个打入蒸盆;葱 5 克切花;天麻 10 克烘干,打成细粉。葱花、天麻粉以及盐 5 克、芝麻油 5 毫升、酱油 10 毫升入鸡蛋蒸盆拌匀,加适量清水,置武火大气蒸笼内蒸 15 分钟即成。1 次/日,佐餐。功能补养肝肾,养心安神。主治隐匿型冠心病。

●木耳烧豆腐:锅烧热,下菜油烧六成熟,入豆腐 60 克煮 10 几分钟,再下黑木耳 15 克翻炒,最后下花椒 1 克,辣椒 3 克,葱、蒜各 15 克等调料炒匀即成。常服有益。可预防冠状动脉硬化。

●归芪蒸鳗鱼:当归 9 克切片;黄芪 18 克润透,切片;鳗鱼 1 尾(500 克)去鳃、内脏,剥连接的 5 厘米长的段;葱 5 克切段;姜 5 克切丝;冬菇 30 克切两半。鳗鱼放蒸盆内,用酱油 10 毫升、芝麻油 5 毫升、盐 5 克、葱、姜、绍酒适量腌渍 30 分钟,再入黄芪、当归片,加上汤 300 毫升。冬菇放鳗鱼上,把盛有鳗鱼的蒸盆置蒸笼内,武火大气蒸 35 分钟即成。1 次/日,食鳗鱼喝汤。佐餐。功能益气和中,气血双补。主治气血两虚型冠心病。

●归参鸡:仔鸡 1 只宰杀后,去毛、内脏及爪;姜 5 克拍松;葱 10 克切段。鸡、当归 9 克、党参片 15 克放炖锅内,入绍酒 10 毫升、姜、葱、盐 5 克、红枣 10 个(去核),注入清水 2 升,置武火上烧沸后,改文火炖 50 分钟即成。1 次/日,佐餐,吃鸡肉 50 克/次,喝汤。功能补中益气,补气补血。主治气血两虚型冠心病。

●甘菊饮:菊花 6 克去杂质,甘草 3 克切薄片,同入锅,加水 300 毫升,置中火烧沸,再文火煮 15 分钟,去药渣留汁,加入白糖 30 克拌匀。代茶饮。功能滋补心肝,理气明目。主治心肝失调型冠心病。

●生姜当归羊肉汤:羊肉 100 克切 4 厘米见方的块;当归 6 克切片;生姜 10 克切片。羊肉、生姜、当归、绍酒 10 毫升、葱 10 克、盐 5 克入炖锅,加水 1 升,武