

常见病中医食疗验方丛书

心血管疾病 中医食疗验方

王民生 杨冰 张波 张东星 等编著

图书在版编目 (CIP) 数据

心血管疾病中医食疗验方/王民生等编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(常见病中医食疗验方丛书)

ISBN 7-5381-2896-4

I. 心… II. ①王… ②杨… III. 心血管-食物疗法-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29753 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳市第二印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 180 千字 印张: 8½

印数: 1—5 000

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李桂艳 倪晨涵

版式设计: 李 夏

封面设计: 冰 宇

责任校对: 王春茹

定价: 12.00 元

《常见病中医食疗验方丛书》(共7本)

编写人员名单

丛书主编：梁 峻

丛书副主编：(按姓氏笔画为序)

王民生 王凤兰 刘文军 刘占文

张耀圣 胡晓峰 倪 诚 廖 果

《心血管疾病中医食疗验方》

参加编写人员名单

(按姓氏笔画为序)

王民生 刘占文 刘文兰 张 波

张东星 林 殷 杨 冰

内 容 提 要

本书选编了高血压病、风湿性心脏病、冠心病及肺心病4种心血管疾病的食疗验方。每种病分概述篇和验方篇。概述篇论述了疾病的概念、病因、治疗、预防、饮食宜忌以及食疗学的概念、基本理论、发展述要，详述了4种心血管疾病的临床表现和诊断依据；下篇为验方篇，分列4种疾病的食疗方剂，共精选301种验方，每种方剂均有组成、制法、服法与用量、分析等内容。分析项下记述方剂来源、药物功用、该方主治等为本书特色之处。

古人云：人命至重，有贵千金。又云：千金易得，一方难求。本书遵循有效和实用两大原则，集治疗和美食为一体，博采众方，从数千首食疗方剂中精心筛选出疗效卓著的方剂，为防治心血管疾病提供了切实可行的方法，既可防病治病，又可强身健体，可谓家庭医疗保健必备之书。

前 言

中国医药学源远流长。原始社会时期,我们的祖先为维持生命,便本能地产生了原始医疗保健活动。“神农尝百草之滋味,一日而遇七十毒”,生动地反映了原始人在寻找充饥食物时,发现许多药物的情形。同时也说明药食同源,中医药是中华民族祖先在生产劳动和生活实践中产生和发展起来的。

由于中草药来源于自然,所以,具有天然绿色特性;又经数千年医疗保健实践检验,说明其效用可靠。不论现代实验已证实或限于条件暂未证实,中医药把人类社会作为实验室,以历代亿万患者为观察对象得出的结论,是十分珍贵而不容否定的。正由于其具有强大的生命力,尤其在食疗方面积累了宝贵经验,所以,自古以来,广受民众欢迎。

中医食疗作为一门学科,也经过长时间发展,才不断完善起来。据史书记载,公元前十五六世纪,商代大臣伊尹曾发明羹和汤液等食品,据传,中医所用汤药也由伊尹创造。《吕氏春秋》和《战国策》均有“仪狄作酒”的记载。酒能溶解水不溶物,是饮食疗法的重要剂型。仪狄为公元前 21 世纪大禹时代人,可见酒的历史较为久远,它的产生,推动了药酒的发展。公元前 5 世纪的周代,中国出现了世界最早专门从事食疗的医生——食医。战国时出现的中国第一部医学理论著作《黄帝内经》,提出许多中医食疗的理论准则。中国第一部药物专

书《神农本草经》，把许多食疗药物列为上品；汉代张仲景的《伤寒论》和《金匱要略》中总共 374 方，其中含有食物成分的就 有 110 多个；唐代孙思邈《千金方》中专列食治篇；孟诜著《食疗本草》，成为中国第一部食疗专书。此时，中医食疗实际上已形成专科。唐以后，中医食疗进一步发展。宋代《圣济总录》专设食治一门，共 30 条；元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》，这是中国第一部著名的营养学专著；明代李时珍《本草纲目》新增药物中，不少是食物；朱肱《救荒本草》记载了许多前人未载的可食植物。明清温病学说的创立，对热性病食疗积累了丰富的丰富经验。近现代中医食疗专书近 200 种。

历史上出现如此众多的食疗专书，其原因：一是人类疾病谱在不断变化，人们对疾病的认识水平不断提高。二是食疗原料不断增加，食治经验逐步积累。既然有这么多食疗专书，为何再编？我们的回答是，努力创作精品之需要。本套丛书欲取古今食疗之精华，结合现代临床经验，本着科技含量高、通俗易懂、操作简便、价廉效用原则，以读者熟悉的病名、证型为标题，以疾病症状为依据，列出对应的食疗处方。每方下均设分析一项，旨在说明该方所以治该病的道理。

本丛书一套共 7 本。作者为中国中医研究院和北京中医药大学教授、博士、硕士。我们衷心希望本丛书的出版发行，能够给广大患者和谋求健康的人们带来福音。

丛书主编 梁 峻

1998 年 8 月于北京

目 录

高血压病

一、概 述 篇

(一) 高血压病概念	1
(二) 高血压病的发病因素与发病机制	10
(三) 高血压病的转归和预后	13
(四) 高血压病的食疗和药疗	14
(五) 现代医学营养学述要	21

二、验 方 篇

(一) 肝阳上亢型	28
验方 1 荠菜茶	28
验方 2 菊花龙井茶	28
验方 3 菊槐绿茶	29
验方 4 三宝茶	29
验方 5 猪毛菜茶	30
验方 6 旱芹车前茶	30
验方 7 三七花茶	31
验方 8 马兰头生地茶	31
验方 9 蚕豆花茶	32

验方 10	银菊茶	32
验方 11	龙胆绿茶方	33
验方 12	栀子茶	34
验方 13	菊花粥	34
验方 14	发菜马蹄粥	35
验方 15	芹菜粥	36
验方 16	决明子粥	36
验方 17	葛根粉粥	37
验方 18	菊苗粥	38
验方 19	粉葛瘦肉汤	38
验方 20	枸杞芹菜鱼片汤	39
验方 21	香蕉花汤	40
验方 22	苦瓜荠菜瘦肉汤	40
验方 23	山楂决明荷叶瘦肉汤	41
验方 24	牡蛎夏枯草瘦肉汤	42
验方 25	菊花荠菜兔肉汤	43
验方 26	夏枯草海蜇汤	44
验方 27	发菜夏枯草瘦肉汤	45
验方 28	芹菜葡萄汁	46
验方 29	西红柿汁	46
验方 30	豌豆汁	47
验方 31	生柿子汁	47
验方 32	苹果汁	48
验方 33	芹菜翠衣炒鳝鱼	48
验方 34	茼蒿菜鸡蛋方	49
验方 35	天麻炖兔肉	50
(二)	阴虚阳亢型	50
验方 1	甜菊决明茶	50

验方 2	罗布麻茶	51
验方 3	苹果皮蜜茶	52
验方 4	玉米须茶	53
验方 5	天麻茶	53
验方 6	天麻龙骨牡蛎粥	54
验方 7	杞菊地黄粥	55
验方 8	枸杞山萸粥	56
验方 9	茭白粥	57
验方 10	双耳粥	57
验方 11	仙人粥	58
验方 12	海蜇粥	59
验方 13	黄瓜粥	60
验方 14	山楂桑椹粥	61
验方 15	芹菜淡菜汤	61
验方 16	石决明鲍鱼汤	62
验方 17	木耳柿饼汤	63
验方 18	首乌龟肉汤	64
验方 19	首乌天麻龟肉汤	65
验方 20	淮山枸杞子炖水鱼	66
验方 21	酸枣仁夏枯草瘦肉汤	67
验方 22	四味止眩汤	67
验方 23	杜仲夏枯草瘦肉汤	68
验方 24	玉米须炖蚌肉	69
验方 25	大蒜腐竹焖水鱼	69
验方 26	大蒜塘虱鱼煲	70
验方 27	菠菜麻油拌芹菜	71
验方 28	芹菜炒淡菜	72
验方 29	清蒸鱼胶酿豆腐	73

验方 30	地龙炒蛋	73
验方 31	芹菜拌鸭丝	74
(三)	肾精不足(阴阳两虚)型	75
验方 1	胡桃山楂茶	75
验方 2	皮蛋粥	76
验方 3	首乌巴戟天兔肉汤	77
验方 4	巴戟天首乌炖老鹰	77
验方 5	天麻猪脑羹	78
验方 6	杜仲爆腰花	79
(四)	气阴两虚型	80
验方 1	冬菇云耳瘦肉粥	80
验方 2	黄精玉竹牛展汤	80
验方 3	豆腐冬菇瘦肉汤	81
验方 4	草菇瘦肉汤	82
验方 5	丝瓜豆腐瘦肉汤	83
验方 6	青豆炒兔肉丁	83
(五)	气血亏虚型	84
验方 1	人参红枣粥	84
验方 2	当归羊肉羹	85
验方 3	黄芪当归蒸鸡	86
(六)	痰浊中阻型	87
验方 1	橘皮茶	87
验方 2	橘皮饮	87
验方 3	天麻橘皮茶	88
验方 4	半夏白术天麻粥	88
验方 5	红萝卜海蜇粥	89
验方 6	葛根薏苡仁粥	90
验方 7	大蒜粥	90

验方 8 豆腐紫菜兔肉汤	91
验方 9 香砂藕粉	92
验方 10 洋葱炒肉片	92
验方 11 莲子发菜瘦肉汤	93
(七) 瘀血阻络型	94
验方 1 菊花山楂茶	94
验方 2 醋蛋液	94
验方 3 天麻炖甲鱼	95

风湿性心脏病

一、概 述 篇

(一) 现代医学对风湿性心脏病的论述	97
(二) 中医学对风湿性心脏病的论述	101
(三) 风湿性心脏病患者的食疗宜忌	105

二、验 方 篇

(一) 心脾两虚型	107
1. 茶类	107
验方 1 人参茶	107
验方 2 参叶茶	108
验方 3 强心茶	108
验方 4 茯苓茶	109
2. 粥类	109
验方 1 参枣桂姜粥	109
验方 2 山莲葡萄粥	110
验方 3 玉米粉粥(见冠心病)	110
验方 4 桂圆莲子粥	110
验方 5 南瓜大枣粥	111

验方 6	豆腐浆粥	112
3.	羹汤类	112
验方 1	党参琥珀猪心汤 (见冠心病)	112
验方 2	玉竹鹌鹑汤	112
验方 3	玉竹猪心汤	113
验方 4	苡仁海带鸡蛋汤	113
验方 5	猪心酸枣仁汤	114
验方 6	人参当归猪心汤	115
4.	饮、膏类	115
验方 1	酸枣仁人参饮	115
验方 2	冬瓜皮饮	116
验方 3	茶根麻黄饮	116
5.	菜肴类	117
验方 1	玫瑰烤羊心	117
验方 2	芪烧活鱼	117
验方 3	北芪炖鲈鱼	118
验方 4	陈皮油烫鸡	119
验方 5	豆豉猪心	119
6.	面点糖果类	120
验方 1	莲肉糕	120
验方 2	藕粉糕	120
验方 3	麦苡糕	121
验方 4	人参汤圆	121
(二)	心肾两虚型	121
1.	茶类	121
验方 1	柿叶茶	122
验方 2	黄瓜藤茶	122

验方 3	铃兰茶	122
验方 4	松针茶	122
验方 5	白果茶	123
验方 6	椰汁茶	123
验方 7	仙灵木瓜茶	123
验方 8	葵盘茶	124
2.	粥类	124
验方 1	仙人粥(见高血压病) ...	124
验方 2	栗子桂圆粥	124
验方 3	薏苡仁粥	125
验方 4	芝麻粥	125
验方 5	黄精粥	126
验方 6	枸杞粥	126
3.	羹汤类	127
验方 1	参归猪肾汤	127
验方 2	党参泥鳅汤	127
验方 3	莲子猪肚汤	128
验方 4	白果莲子乌鸡汤	128
验方 5	参归山药猪腰汤	129
验方 6	黄芪鹌鹑汤	130
4.	饮、膏类	130
验方 1	玉竹饮	130
验方 2	龙眼枣仁饮	131
验方 3	己竹饮	131
验方 4	洋参龙麦枣仁膏	131
验方 5	核桃枣蜜膏	132
5.	菜肴类	132
验方 1	栗子鸭	132

验方 2	韭菜炒胡桃仁	133
验方 3	茴香腰子	134
验方 4	油爆鳝片	134
验方 5	虫草蒸老鸭	135
验方 6	附片蒸羊肉	135
6.	面点、糖果类	136
验方 1	期颐饼	136
验方 2	桑椹糖	136
验方 3	蜜饯黄精	137
(三)	气血瘀阻型	137
1.	茶类	137
验方 1	醋茶	137
验方 2	湖茶	138
验方 3	风心茶	139
验方 4	丹参茶	139
验方 5	山楂益母茶	140
验方 6	菊花山楂茶	140
2.	粥类	141
验方 1	山楂粥	141
验方 2	桃仁粥	141
验方 3	拨粥	141
验方 4	梅花粥	142
3.	酒类	142
验方 1	桃仁朱砂酒	142
验方 2	灵脂酒	143
验方 3	生鸡蛋酒	143
4.	羹汤类	143
验方 1	莪术猪心汤	143

验方2 芎芷鱼头汤	144
5. 饮、膏类	144
验方1 参芪木香膏	144
验方2 桃仁山楂陈皮饮	145
验方3 万年青饮	145

冠心病

一、概 述 篇

(一) 冠心病概念	146
(二) 冠心病病因病理	147
(三) 心绞痛	149
(四) 心肌梗塞	151
(五) 心力衰竭	153
(六) 冠心病的食疗和药疗	155
(七) 冠心病的食物和药物禁忌	162

二、验 方 篇

(一) 心绞痛	164
1. 气滞血瘀型	164
验方1 丹参饮茶	164
验方2 桃仁山楂陈皮粥	165
验方3 川芎浸酒	166
验方4 山楂双耳羹	166
验方5 山楂消脂饮	167
验方6 红花烧猪蹄	167
验方7 山楂红枣饭	168
2. 气血不足型	169
验方1 参香通脉茶	169

验方 2	首乌茶	169
验方 3	人参粥	170
验方 4	冠心活络酒	170
验方 5	人参银耳汤	171
验方 6	灵芝三七山楂饮	171
验方 7	人参羊肉羹	172
验方 8	山药玫瑰糕	173
3.	肝肾阴虚型	174
验方 1	首乌牛膝茶	174
验方 2	三根茶	175
验方 3	仙人粥(见高血压病) ...	175
验方 4	山萸肉粥	175
验方 5	灵芝丹参酒	176
验方 6	首乌灵芝汤	176
验方 7	黄精山楂饮	177
验方 8	水晶桑葚	177
验方 9	桑椹蛋糕	178
4.	寒凝心脉	179
验方 1	白艾叶茶	179
验方 2	椰壳茶	179
验方 3	薤白粥	180
验方 4	延胡桂枝山楂酒	180
验方 5	苏合香酒	181
验方 6	附子三七羊肉汤	181
验方 7	附子冬青根饮	182
验方 8	艾叶鸡蛋	183
验方 9	三七麻雀肉饼	183
5.	脾肾阳虚型	184

验方 1	红姜茶	184
验方 2	山药粥	185
验方 3	韭菜粥	185
验方 4	杜仲丹参酒	186
验方 5	钟乳酒	186
验方 6	羊肉羹	187
验方 7	鲜姜三七饮	188
验方 8	紫桂乳鸽	188
验方 9	茄子鹿肉饺	189
(二)	心肌梗塞	190
1.	痰浊瘀阻型	190
验方 1	瓜蒌枳实桂枝茶	190
验方 2	瓜蒌薤白茶	191
验方 3	莱菔山楂粥	191
验方 4	苡仁桃红粥	192
验方 5	瓜蒌薤白酒	193
验方 6	三仁红花汤	193
验方 7	复方薏米饮	194
验方 8	陈皮蒸鲳鱼	194
2.	心血瘀阻型	195
验方 1	槐花山楂茶	195
验方 2	毛冬青茶	195
验方 3	桃仁粥	196
验方 4	葛根粉粥 (见高血压病)	196
验方 5	桃仁朱砂酒	197
验方 6	山楂羹	197
验方 7	柠檬汁	198