

中华食疗养生

第一章 高血压病

(一) 选食原则

老年高血压病人平时应以清淡素食为主，低脂低盐，宜常食植物性蛋白质含量高的食物，如各种豆类和豆制品、菠菜、茄子、芥菜、芝麻、木耳、紫菜等。还应常食有降压、降脂作用的食物，如芹菜、白菜、胡萝卜、海蜇、海带、洋葱、大蒜、山楂、荸荠、香蕉等。适当进食瘦肉、排骨、牛肉、青鱼、黑鱼、鸡肉等，以保持一定的营养。不宜食用动物油脂类及胆固醇含量过高的食品，如肥肉、动物内脏、蛋黄、鱼子、螃蟹等。要忌辛辣刺激食品，多食蔬菜水果，晨起饮白开水或茶水 ~~猪胆~~ ~~缘~~ 毫升。

(二) 食疗方法

芹菜粥

芹菜连根 ~~猪胆~~ 克左右，洗净切碎同粳米 ~~猪胆~~ 克煮粥，温热食用，可作早晚餐。有清肝火、降血压的作用，对血管硬化、神经衰弱等亦有辅助治疗作用。（《本草纲目》）

胡萝卜粥

新鲜胡萝卜适量，切碎，同粳米 100 克煮粥。可供早晚餐食用。对高血压、夜盲症、皮肤干燥症、食欲不振及糖尿病均有疗效。（《本草纲目》）

菠菜粥

新鲜菠菜适量，放入沸水中略烫数分，捞出后切碎，同粳米 100 克煮粥。早晚食用，对高血压病及老年习惯性便秘、痔疮便血有效。（《本草纲目》）

菊苗粥

摘取新鲜甘菊嫩芽或幼苗 50 克洗净切碎，同糯米 100 克，冰糖适量煮粥，供初夏晚餐食用。脾胃素虚、慢性腹泻者忌食。有清肝明目、降血压之功效，适用于肝火目赤、头晕目眩、高血压及高血脂症。（《遵生八笺》）

菊花粥

秋季霜降前，将菊花采摘去蒂，烘干或蒸后晒干，亦可置通风处阴干，磨粉备用。先将粳米 100 克煮粥，粥熟后调入菊花末 10 克，稍煮一二沸即可。早晚餐温热服用，夏季食用为好。平素脾虚溏便者忌食。有散风热，清肝火，降血压之功效。（《老老恒言》）

葛根粉粥

新鲜葛根洗净切片，经水磨面澄取淀粉，晒干备用。每

次以葛根粉 猿克，粳米 员圆克同煮成粥。早晚餐或上下午加点食用。有清热、生津、止渴、降血压的作用，可用于高血压、冠心病、糖尿病、慢性脾虚泻泄等。（《太平圣惠方》）

荷叶粥

新鲜荷叶 员张，洗净煎汤。再用荷叶汤同粳米 员圆克，冰糖少许煮粥。夏季早晚餐或上下午加点食用。有清凉解暑、活血散瘀、降压降脂的作用，并能减肥。

大蒜粥

紫皮大蒜 猿克，去皮放沸水焯煮 员分后捞出，粳米 员圆克，放入煮蒜水中煮成稀粥，再将蒜重新放入粥内同煮为粥。早晚温热食用。有抗癆、止痢，降血压的作用。（《食物疗法》）

仙人粥

何首乌 猿克，粳米 员圆克，红枣 缘个。先将何首乌切片，浓煎取汁，再将粳米红枣煮沸成粥，粥成时加入首乌汁，稍煮片刻即成。每日早晚食用。有益肝肾、补气血、乌须发的作用，对高血脂症、高血压病、冠心病、神经衰弱有功效。（《遵生八笺》）

山楂粥

新鲜山楂或干生山楂 猿- 源克，粳米 员圆克。生山楂切碎先煮成汁，然后加入粳米同煮成粥，早晚食用。有消食化积、降脂降压、软化血管的作用，可用于高血压病、高脂

血症、冠心病和动脉粥样硬化症。

蘑菇粥

鲜蘑菇 50克，粳米 100克。鲜蘑菇洗净切碎，与粳米同煮，煮熟成粥后可加油盐调味，也可加入精肉末少许，早晚食用。有强身延年、降压降脂的作用，用于老年保健和高血压病、高血脂症、慢性胃炎等。

补益杞圆酒

枸杞 150克，桂圆肉 100克，白酒 10升，密封浸 15天，过滤去渣，加白砂糖 100克，和匀，静置 15天后服用。每次服 10毫升，每日 1次。有养心滋肾、益智安神的作用，用于高血压引起的头晕、眼花、失眠等。

定风酒

天冬 50克，麦冬、生地、熟地、川芎、牛膝、秦艽、五加皮各 50克，川桂枝 150克，白酒 10升，白蜂蜜、红砂糖、陈米醋各 50克。上药密封浸泡 15天后服用，每次服 10毫升，每日 1次。有滋养肝肾、补血熄风、强筋壮骨的作用，适用于高血压病、肝肾阴虚所出现的肢体麻木、筋骨疼痛等症。

磁石酒

磁石 150克，木通 100克，石菖蒲 100克。将磁石捣碎，石菖蒲以米泔水浸泡 1日焙干。上三味药共研细末，用纱布包，置于净器中，用酒 1升浸之，密封，夏日 7天，冬日 15

天，酒泡好后去渣备用。每日晚餐后饮 员~ 圆小酒杯。具有镇肝潜阳、纳气开窍之功效，用于高血压病、耳鸣、耳聋。（《本草纲目》）

菖蒲桂芯酒

石菖蒲 圆克，木通 员克，桂芯 员缘克，磁石 员缘克，防风 猿克，羌活 猿克。将石菖蒲以米泔水浸 员宿捣烂，桂芯去粗皮。上六味药共碎，用白纱布包，置于净器中，白酒 缘园毫升浸 苑日，去渣备用。每日空腹温饮 员~ 圆毫升。具有纳气潜阳，开窍安神的作用，用于高血压病、耳鸣、耳聋、失眠多梦。（《圣济总录》）

清脑羹

银耳 员克，炙杜仲 员克，冰糖 缘克。先将银耳用温水浸泡 猿分，杜仲加水煎 猿分，取汁倒入银耳加冰糖，文火煮 圆~ 猿小时，使银耳煮烂即可食。常服具有补肝肾、壮腰膝的作用，适用于高血压病、肝肾阴虚引起的头昏头痛、腰膝酸软等症。

葛粉羹

葛粉 圆缘克，荆芥穗 缘克，淡豆豉 员克。葛粉捣碎成细粉末，荆芥穗和淡豆豉用水煮 远~ 苑沸取汁，将葛粉面绞入汁中煮熟成糊状早晚饮用。有滋肝祛风开窍之功效，适用于高血压病引起的中风、言语蹇涩、手足麻木等。（《饮膳正要》）

双耳羹

白木耳、黑木耳各 15 克，冰糖 30 克。黑木耳、白木耳洗净泡发后，放入碗中，加入冰糖，置笼中蒸 1 小时，待木耳熟透即成。早晚食用有补肾健脑、滋阴润肺之功，对动脉硬化、高血压病、眼底动脉硬化出血者有效。

海参冰糖羹

海参 10 克，冰糖适量。海参加水煮烂，再加冰糖煮成稠羹状，每日服 1 次。有补肾益精血、滋阴润燥的作用，用于高血压病、动脉硬化症引起的头晕、腰酸、咽干、心烦等。（《补益良方》）

首乌山楂羹

何首乌 15 克，鲜山楂 10 克。两味同煎加入少量冰糖，约煎煮 1 小时，成浓汤汁，温服，每日 1 次。有补肝肾、降血脂、降血压的作用。（《补益良方》）

芹菜红枣茶

芹菜 30 克，红枣 10 克，洗净共同煎汤，每日服 1 次。用于高血压病、急性黄疸型肝炎、膀胱炎。

蚕豆花饮

干蚕豆花 10 克，冰糖适量共同置容器中，上笼蒸成露备用。每天服 10 克，冬天温服。有凉血止血的作用，对高血压以及咯血、血热漏下有功效。

菊花山楂茶

菊花 5克，生山楂 10克，茶叶 5克。压沸水冲沏，代茶饮。常饮能清利头目，有降脂、降血压的作用。

杜仲茶

杜仲叶 2克，高级绿茶 2克。用开水冲泡，加盖 5分钟后饮用，每日 3次。有滋肾强筋的作用，适用于高血压合并心脏病患者服用。

菊楂决明饮

菊花、生山楂、草决明各 5克，用沸水冲泡，加盖浸泡半小时，代茶常饮。有清肝、降压、消食之功，是防治高血压病、高脂血症的良方。

翠衣决明茶

西瓜翠衣 5克，草决明 5克，煎汤代茶饮。有清肝明目、润肠通便的作用，对高血压病有一定疗效。

复方菊槐茶

菊花、槐花、绿茶各 2克，龙胆草 5克。压沸水冲沏，代茶常饮。有清热散风、降压明目的作用，用于高血压引起的晕眩。

首乌决明子汤

何首乌 5克，草决明、生山楂、泽泻、牛膝各 5克。

五药共煎取汁，每日早晚空腹饮。用于肝肾阴虚引起的高血压病、高血脂症以及肾虚大便不通。

荠菜煎

荠菜花 15克，墨旱莲 15克。水煎服。具有养阴补肝肾、清热凉血之功，对高血压有一定治疗作用。

西红柿方

鲜西红柿，每日清晨空腹食 1~2 个。对高血压眼底出血有效。1 周为 1 个疗程。

夏枯草黑豆汤

夏枯草 15克，黑豆 15克，白糖适量。加水同煎约 1 小时，捞出夏枯草加入白糖，继续煎半小时，至黑豆酥烂即可食用。每日早晚食用。具有养肝木、平肝火之功，能使血压较持久地下降。经常食用，可保持血压稳定。

玉米须香蕉栀子汤

玉米须、香蕉皮各 15克，黄栀子 15克，水煎服。有降压、利尿、清热的作用。

豌豆苗汁

豌豆苗适量，洗净捣烂，榨汁，加温服用，每日 1~2 次，有降压作用。

蚕豆花茶

蚕豆花 50克，水煎服，每日 1~2 次，有辅助降压作用。

莴苣降压汤

莴苣子 50克，粉碎，以破开为主，煎煮后制成糖浆 100毫升。每日 1 次，每次 50 毫升。能明显降低血压。

夏枯草茶

夏枯草 100克，水煎服，代茶饮。有清肝降火的功效，可降血压、治疗头晕、头痛。

决明子茶

决明子 50克，炒研为末，每次 10克，每日 1 次冲服。用于高血压、头晕、头痛者。

花生全草饮

花生、全草（干品）各 50克，洗净切段，水煎代茶饮，每日 1 剂，1 周为 1 个疗程。用于高血压、头晕、失眠者。

降压丸

向日葵盘（去子）1 个，水煮成膏，制成蜜丸，每丸重 10 克，相当于生药 50 克，每次 1~2 丸，每日 1 次。有明显的降压作用。

第二章

冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)

(一) 选食原则

老年冠心病患者平时宜用植物油烧菜，要多食蔬菜水果，特别是含维生素 E 和维生素 B₆ 多的食品。如新鲜水果和绿叶蔬菜含维生素 E 多，新鲜菜汁、紫茄、豇豆、刺梨、橘子、柠檬和荞麦叶含维生素 B₆ 多。应常食高植物蛋白类豆制品，也可选蛋白质含量高，而脂肪含量低的动物性食品，如猪腿肉、牛奶、鲫鱼、鳊鱼、排骨、牛肉、鸡肉等以及食用有防治动脉粥样硬化的食品，如生山楂、芹菜、大枣、蜂蜜、胡萝卜等。不宜食油腻重，胆固醇含量高，以及燥热性食品，如肥肉、蛋黄、动物内脏、乌贼鱼、狗肉、胡椒、辣椒等。应忌吸烟和过量饮酒。

(二) 食疗方法

山楂粥

生山楂 100 克，粳米 50 克，白糖适量。将生山楂在锅内煮取浓汁，然后加入粳米，熬制成粥。食前酌加白

糖，早晚服用。用于高脂血症、冠心病、高血压病等。（《粥谱》）

玉米粉粥

玉米粉 缘园克，粳米 远园克。玉米粉与粳米同煮成粥。早晚食用。有降血脂的作用，对冠心病、心血管系统疾病有效，并可防癌。（《抗衰老药膳》）

甜浆粥

鲜豆浆 缘园克，粳米 远园克，冰糖少许。将粳米与冰糖同入豆浆中煮沸成粥，早餐空腹食用。有软化血管、改善冠心病、降血压的作用。（《抗衰老药膳》）

莱菔粥

炒莱菔子 员园克，研末，与粳米适量同煮成粥，早晚服用。有消积化滞、宽胸理气的作用，对冠心病胸闷心痛有效。（《饮食辨录》）

白 粥

薤白 员园~ 员缘克（鲜者 猿园~ 远园克），葱白两茎，粳米 缘园~ 员园园克，煮粥服用。有理气宽胸、温阳散结、止痛的作用，可辅助治疗冠心病心绞痛。（《普济方》）

人参粥

红参 猿克，粳米 员园园克。将红参切片或研末，与粳米同煮成粥，早空腹食用，大补元气。适用于气虚型冠心病、头

晕目眩、胸闷气短、神疲乏力等。（《食医心鉴》）

桃仁粥

桃仁 15克，煮熟去皮，取汁和粳米同煮成粥食用。能破血行瘀，治症瘕、风痹，可用于冠心病、心绞痛。

注：桃仁的主要成分为苦杏仁甙，能分解产生氢氰酸。因此，用量不宜过大。孕妇及平素大便稀薄者不宜服用。（《饮膳正要》）

丹参粥

丹参 15克，煎水取浓汁，去渣，入粳米 50克，红枣 5枚，再加水煮粥。每日早晚服用。常服对冠心病和高血压病有防治作用。

丹参酒

丹参 15克，白酒 100毫升。将丹参浸入酒中，密封半月，即可饮用。每次 15毫升，每日 1~2次。有活血止痛、定心安神之功效，适用于冠心病血虚血瘀而见胸闷胸痛、心悸失眠等症。

桃仁朱砂酒

桃仁 15克，朱砂 15克，白酒 100毫升，热浸法制取，每日 1~2次，每次温服 15~20毫升。用于心血瘀阻之胸闷、心前区疼痛。

丹皮三七川芎酒

牡丹皮 猿克，三七、川芎各 员克，将药浸入白酒 员圆毫升中 员天。每晚睡前服 圆毫升。有活血止痛的作用，用于冠心病、心绞痛。

冠心活络酒

三七 圆克，冬虫夏草 员克，当归 员克，西红花 员克，橘络 员克，人参 员克，川芎 员克，薤白 员克，白糖 员克，白酒 缘毫升。将上药共捣为粗末，入酒浸泡 缘天，每天摇动数次，然后过滤，加入白糖，溶化后备用。所滤药渣续白酒 缘毫升，浸泡 苑天，过滤后再加糖与前面的药酒对在一起。每次 缘毫升，饭后服。有养心益气，活血通络之功效，用于冠心病或慢性冠状动脉供血不足见胸闷、气短、心前区疼痛等症。（《刘惠民医案选》）

灵芝丹参酒

灵芝 猿克，丹参 员克，三七 缘克，白酒 缘毫升。三药切片同加入酒中，加盖密封，浸泡 缘天。每日服 圆次，每次 员- 圆毫升。补虚活血，用于冠心病、神经衰弱。

乌豆大枣龙眼羹

乌豆、大枣各 缘克，龙眼肉 员克。乌豆、大枣、龙眼肉加水适量，共煎约 员小时，搅拌成糊状食用。每天早晚服。有补心气、健脾补肾养血之功，用于血虚心悸，动则胸闷气喘。

玉灵羹

桂圆肉 100克，西洋参 50克，白糖 100克。将西洋参切片，然后将桂圆肉、白糖一起置一容器中，上笼蒸成膏状。每日以开水化服 1匙。有益气补血，宁心安神之功效，对气血两虚之冠心病引起的头晕目眩、心悸、失眠多梦者有疗效。

人参银耳汤

人参 50克，银耳 100克。银耳用温水泡 4小时，人参切片煮 1小时，再加银耳煮 1小时即可。每日或隔日服。有益气养阴补肺健脾之功，用于老年冠心病、体虚气血不足、动则气短、咽干口燥、胸闷不适。

山楂益母茶

山楂 100克，益母草 50克，茶叶 50克。用沸水冲沏代茶饮。有消食化滞、通脉降脂的作用，用于冠心病、高脂血症。

香蕉茶

香蕉 100克，茶叶 50克，蜂蜜少许。上药用沸水沏茶叶，然后将香蕉去皮研碎，加蜜调入茶水中，当茶饮。每日 1杯。有降压、润燥、滑肠之功效，用于冠心病、高血压及动脉硬化症。

三根饮

老茶根 猿克，榆树根 猿克，茜草根 猿克。三根水煎，每日 员剂，每 源周 员个疗程。具有活血、清热、降压之功，用于冠心病、高血压。

甜番茄汁

新鲜番茄 圆个，蜂蜜少许。番茄洗净切片，置于碗内，加蜂蜜拌匀，腌 员~ 圆小时即可食用。饭后当水果吃。具有生津开胃，和脉降压之功，在夏季，此方可作为心血管病患者的辅助食疗方。

五味银叶红枣蜜

五味子 圆克，银杏叶 缘克，红枣 圆克，蜂蜜 员克，冰糖 缘克。将银杏叶、红枣切碎，浸泡在水中 圆小时。然后将五味子、银杏叶、红枣连同浸泡液一起煎煮约 员小时，滤出头汁。再加水煎约 员小时，滤出二汁，两汁混合，再用文火煎 猿分，使药汁进一步浓缩；再加蜂蜜、冰糖，熬炼半小时，离火，冷却后装瓶，盖紧。每日 圆次，每次 圆匙，饭后开水冲服，猿个月 员个疗程。具有养五脏、助心血、通脉润燥之功，是冠心病、动脉硬化患者的良方。

薤白葛丹猪心汁

薤白 员克（鲜薤白 圆克），葛根 圆克，丹参 圆克，鲜猪心 员个，蜂蜜 圆克，黄酒 圆匙。先将薤白、葛根、丹参加水煎半小时至 员小时；滤出头汁，再加水煎 员小