

ICS 67.020

X 80



团体标准

T/ZGYSYJH 003—2024

中风病食养药膳技术指南

Technical Guidelines for Chinese herbal health Diet for Stroke
Diseases

2024-10-31 发布

2024-12-1 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

| | |
|--------------------------------|-----|
| 前言 | II |
| 引言 | III |
| 1 范围 | 1 |
| 2 规范性引用文件 | 1 |
| 3 术语和定义 | 1 |
| 4 一般要求 | 1 |
| 5 药膳制作 | 2 |
| 5.1 适用于中风病急性期伴意识障碍的食养药膳 | 2 |
| 5.1.1 薏米冬瓜汤 | 2 |
| 5.1.2 参桂圆饮 | 2 |
| 5.2 适用于中风病急性期不伴意识障碍的食养药膳 | 3 |
| 5.2.1 蒲公英淡竹叶粥 | 3 |
| 5.2.2 银耳红枣莲子羹 | 4 |
| 5.3 适用于中风病恢复期后遗症期的食养药膳 | 4 |
| 5.3.1 肉苁蓉煨羊肉 | 4 |
| 5.3.2 山药益智粥 | 5 |
| 5.3.3 黄芪龙眼肉童子鸡 | 6 |
| 5.3.4 健脾蒸糕 | 6 |
| 5.3.5 当归猪肉饭 | 7 |
| 5.3.6 龙眼红枣荞麦粥 | 8 |
| 5.3.7 枸杞山药炒猪肝 | 8 |
| 5.3.8 参竹心肺汤 | 9 |
| 5.3.9 天麻蒸鲤鱼 | 10 |
| 5.3.10 杞菊决明粥 | 10 |
| 5.3.11 佛手橘皮粥 | 11 |
| 5.3.12 荷叶粳米粥 | 12 |
| 5.3.13 豆豉冬瓜汤 | 12 |
| 5.3.14 莲肉栀子粥 | 13 |
| 5.3.15 北芪煲乌蛇里脊汤 | 13 |
| 5.3.16 桃仁焖鹤鹑 | 14 |
| 附录 A（资料性）术语与定义 | 16 |
| 附录 B（资料性）中风病食养药膳配方的医籍记载 | 18 |
| 参考文献 | 22 |

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：中国中医科学院、中国中医科学院中医临床基础医学研究所、中国中医科学院医学实验中心、北京中医药大学东方医院、北京中医药大学第三附属医院、北京藏医院、华夏先葆（北京）中药研究院有限公司、湖南中医药大学、河南中医药大学第一附属医院、三亚市中医院、宁夏医科大学中医学院、广州中医药大学第二临床医学院、河北医科大学中医药结合学院、重庆医科大学附属璧山医院。

本文件主要起草人：荆志伟、刘向哲、王忠、赵敏、赵永烈、梅志刚、曹克刚、刘建浩、唐志红。

本文件起草人：吉萌萌、朱健、周莎、孙江燕、王菁婧、雷洪涛、钱真真、姜燕华、潘知玉、吴广、吴蒙蒙、吴丹、井媛媛、罗秋月。

药膳试制组：焦明耀、陈波。

本文件技术指导专家组（以姓氏笔画为序）：于亚南、马晓娟、马晓晶、王志红、王丽颖、王新志、牛永义、冯胜利、刘金民、刘建浩、刘理想、刘敬霞、李浩、杨宝林、杨锐、余瑾、张文高、张允岭、张桂英、张清怡、张聪、范铁兵、林海、胡广芹、高思华、曹建春、龚燕冰、董国锋、焦明耀、樊新荣。

本文件技术审查专家（以姓氏笔画为序）：王济、王新志、何计国、余瑾、张文高、林海、徐意、焦明耀、赖南沙。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

引 言

“中风（脑卒中）”在现代医学名称中为“脑梗死”，是一组以急性起病，局灶性或弥漫性脑功能缺失为共同特征的血管疾病，从病理上分为缺血性中风和出血性中风。中风病人则包括缺血性和出血性中风患者。全球疾病负担研究数据显示，2019年我国缺血性脑卒中患病率为1700/10万（年龄标化率1256/10万）、出血性脑卒中患病率为306/10万（年龄标化率215/10万）。2018年中国全国营养调查项目显示，饮食相关的冠心病死亡为82.7万人，脑梗死亡36.5万人，35.2万人脑出血或其他中风死亡，每10万人中，归因于饮食的脑梗死亡率为37.3人，脑出血和其他中风为35.9人。不良的生活习惯和油腻的饮食方式，则会加速造成心脑血管问题，更有甚者直接影响寿命长短。

从孙思邈《备急千金要方》提出食治思想，论“食疗不愈，然后命药”，到朱橚等《普济方》专列《食治门》以食疗详治诸病，中医古籍中保存了大量药膳成方。其中一些“食治中风”的药膳在历朝历代一直沿用至今。如葛粉索饼。最早见于唐代《食医心鉴》，后在《养老奉亲书》《太平圣惠方》《圣济总录》《普济方》等医籍中都可见到记述，或是不同的制作类型。可见药膳用于中风后遗症的治疗有据可行，只是目前由于行业自律、法规管理等原因，造成传统药膳的应用受到很大限制。

研究制定《中风病食养药膳技术指南》是规范中风病人食养药膳的配方、制作、适宜人群等的规范性文件，具有较强的科学性、先进性和适用性。本文件适应中风病人对运用食养药膳进行辅助食养调理的需求，也适应中医“治未病”学术发展的需要，为促进中风病的中医预防、调理、保健、养生的标准化、规范化建设工作，具有重要的现实意义。

本文件收录了20个食养药膳品种，用于急性期伴有意识昏迷、急性期不伴意识昏迷、中风病恢复期暨后遗症期三大部分人群的辅助食养调理，兼顾了疾病分期、进食特点、病理要素、膳型、口味、南北方差异等。其中，针对急性期伴有意识昏迷中风人群，进食方式以鼻饲为主，膳型为流汁状饮食，口味甜咸兼顾，包括：薏米冬瓜汤、人参桂圆饮；针对急性期不伴意识昏迷中风人群，可正常进食但易呛咳，膳型为糊状饮食，口味清淡，包括：蒲公英淡竹叶粥、银耳红枣莲子羹；针对中风病恢复期后遗症期人群，可以正常饮食，膳型为菜肴和主食。适宜虚证的药膳包括：偏于气虚证人群的黄芪龙眼肉童子鸡、健脾蒸糕；偏于血虚证人群的当归猪肉、龙眼肉红枣荞麦粥；偏于阴虚证人群的枸杞山药炒猪肝、参竹心肺汤；偏于阳虚证人群的肉苁蓉煨羊肉、山药补肾粥。适宜实证的药膳包括：适宜病理特点以风邪为主人群的天麻烧鲤鱼、杞菊决明粥；适宜病理特点以痰邪为主人群的佛手橘皮粥、荷叶粳米粥；适宜病理特点以火邪为主人群的豆豉冬瓜汤、莲肉栀子粥；适宜病理特点以瘀血为主人群的北芪煲乌蛇里脊汤、桃仁焖鹌鹑。

中风病食养药膳技术指南

重要提示：本文件所列食养药膳适用于中风病人群的辅助食养调理。本文件所推荐的食养药膳均不能代替药物，不以治疗为目的。

1 范围

本文件规定了中风病食养药膳的食药物质、主料、辅料、调料、制作方法、食养作用、适宜人群、不适宜人群、理论依据等内容。

本文件适用于中医执业医师、健康管理师、药膳制作者、药膳爱好者、中风病人群等作辅助食养调理使用。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 1.1—2020 标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则

GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语·证候部分

中华中医药学会. 中医内科常见病诊疗指南—中医病症部分

国家药典委员会 2020年版 中华人民共和国药典·一部

卫生部卫法监发〔2002〕51号文件 附件：既是食品又是药品的物品名单

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2019年第8号公告 附件：当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

卫生部 2012年第17号公告 关于批准人参（人工种植）为新资源食品的公告

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2023年第9号公告 附件：党参等9种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2024年第4号公告 附件：地黄等4种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

3 术语和定义

见附录A。

4 一般要求

4.1 本文件提供的药膳是在中医药理论指导下，将常见食物与食药物质、新食品原料等合理组方配伍以发挥食养作用，并可在执业中医师指导下，因时、因地、因人辨证施膳。配方依据参见附录B。

4.1 食药物质、新食品原料的选用，应符合国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局的规定。

4.1 除另有注明外，本文件配方中各食材用量一般均为一人一餐量。多人多次食用可以按比例相应增加各食材用量。

4.4 药膳食物原料应选用合规、卫生、新鲜的食材和食药物质饮片，辅料、调料应选用正规厂家生产、有合格证及保质期、符合食品卫生的产品。禁止使用过期、变质、“三无”等食物原料。

4.5 药膳制作应以日常的烹饪技术和手段为基础，参照本文件进行加工。

4.6 本文件所提供的食养药膳，不适宜人群应当慎食。对有关食材过敏、有严重肝肾损害等人禁食。孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群若有需要，应当在执业医师指导下食用。

4.7 食用药膳时可参照《中国居民膳食指南》平衡膳食准则。

4.8 本文件提供的药膳中，粥类药膳中使用的冰糖，凡是有糖尿病或是血糖高的人群应酌情减量，或者改为木糖醇食用。

4.9 食药类物质未注明者均为中药饮片。

5 药膳制作

5.1 适用于中风病急性期伴意识障碍的食养药膳

5.1.1 薏米冬瓜汤

5.1.1.1 食药物质

薏苡仁 8g，生姜 2g，茯苓 4g，桃仁 2g。

5.1.1.2 主料

冬瓜 80g。

5.1.1.3 辅料

无。

5.1.1.4 调料

盐适量。

5.1.1.5 制作方法

- 1) 薏苡仁提前用清水泡 4~5 小时备用；冬瓜切片。
- 2) 薏苡仁、茯苓、桃仁入锅大火烧开后转小火，时长约 20 分钟，薏苡仁煮熟至开花，汤稍微变白即可。
- 3) 下入冬瓜，生姜大火烧开后，转中火煮 2 分钟，加盐调味，即可出锅。

5.1.1.6 食养作用

健脾渗湿，降气化痰。

5.1.1.7 适宜人群

- 1) 中风急性期伴意识昏迷、中医辨证为脾虚痰盛者（表现为痰浊蒙蔽心窍，喉中有痰鸣音，双下肢水肿，舌质暗苔腻，或有昏迷的病人，可鼻饲食用）的营养支持和辅助食养调理。
- 2) 脾虚痰湿的人群的辅助食养调理。

5.1.1.8 不适宜人群

孕妇、阳气虚损者、虚寒症者忌食。

5.1.2 人参桂圆饮

5.1.2.1 食药物质

人参（5 年及 5 年以下人工种植，生晒参）2g，龙眼肉 3g，陈皮 3g。

5.1.2.2 主料

鲜藕节 20g。

5.1.2.3 辅料

无。

5.1.2.4 调料

冰糖适量。

5.1.2.5 制作方法

- 1) 藕节洗净、切丁备用；龙眼肉洗净，润透；人参打成细粉；冰糖打碎；陈皮加水小火蒸煮30分钟，取陈皮水备用。
- 2) 砂锅置火上，放入龙眼肉、人参粉、藕节丁，注入适量陈皮水，大火煮沸后，转小火煎煮30分钟，放入冰糖屑，搅拌至冰糖化开，关火，加盖闷20分钟即可。

5.1.2.6 食养作用

补益气血，养心安神。

5.1.2.7 适宜人群

- 1) 中风后记忆力减退、言语不利者、中风辨证为气血不足者（表现为患者记忆力减退、言语不利等症状，或有昏迷的病人，可鼻饲食用）的营养支持和辅助食养调理。
- 2) 平素阳盛人群的辅助食养调理，减量食用。

5.1.2.8 不适宜人群

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用；感冒疮疡人群慎服。

5.2 适用于中风病急性期不伴意识障碍的食养药膳

5.2.1 蒲公英淡竹叶粥

5.2.1.1 食药物质

蒲公英 5g，淡竹叶 3g。

5.2.1.2 主料

粳米 50g。

5.2.1.3 辅料

无。

5.2.1.4 调料

冰糖适量。

5.2.1.5 制作方法

- 1) 蒲公英、淡竹叶洗净，加水适量，大火煮开，小火煎煮20分钟。
- 2) 去渣取汁，加入粳米，煮成粥。
- 3) 加入冰糖即成。

5.2.1.6 食养作用

清热祛湿，清心除烦。

5.2.1.7 适宜人群

- 1) 中风急性期不伴意识障碍、中医辨证为痰热上扰者（表现为心烦不安、舌红苔腻、易呛咳）

的辅助食养调理。

2) 痰热上扰人群的辅助食养调理。

5.2.1.8 不适宜人群。

平素脾胃虚寒易腹泻者慎食。

5.2.2 银耳红枣莲子羹

5.2.2.1 食药物质

大枣（红色，去核）5g，莲子（去芯）3g。

5.2.2.2 主料

银耳(干)20g。

5.2.2.3 辅料

无。

5.2.2.4 调料

冰糖适量。

5.2.2.5 制作方法

- 1) 银耳水发后，除去根部泥沙及杂质，放入碗中；红枣洗净去核，放入碗中备用。
- 2) 锅上火，加入适量清水，放入银耳、莲子、红枣烧锅。
- 3) 待银耳、莲子、红枣熟后，加入冰糖调味，盛入碗中即可。

5.2.2.6 食养作用

滋阴生津，提神益气。

5.2.2.7 适宜人群

- 1) 中风急性期不伴意识障碍、中医辨证为气阴两虚证（症见言语謇涩、手足不遂、易呛咳、伴有低热、心烦失眠、五心烦热、口干、盗汗）的辅助食养调理。
- 2) 中老年有患有高血压及预防中风人群的辅助食养调理，用量减半。

5.2.2.8 不适宜人群

无。

5.3 适用于中风病恢复期后遗症期的食养药膳

5.3.1 肉苁蓉煨羊肉

5.3.1.1 食药物质

肉苁蓉（荒漠）3g。

5.3.1.2 主料

羊肉 80g。

5.3.1.3 辅料

香菇（干）10g，大葱 10g，大蒜 8g。

5.3.1.4 调料

生姜、盐适量。

5.3.1.5 制作方法

- 1) 肉苁蓉、生姜洗净备用；羊肉洗净切块，沸水氽烫，去除浮沫，捞出备用；香菇泡发，洗净，切丝；大葱切段，大蒜拍碎。
- 2) 以上食材入锅，加水，大火煮沸，小火慢煨 50 分钟，加入盐调味即可。

5.3.1.6 食养作用

健脾补肾，温补气血。

5.3.1.7 适宜人群

- 1) 中风病恢复期后遗症期、中医辨证为阳虚证（表现为畏寒怕冷、腰膝酸软、腰背冷痛、小便清长、五更泄泻等症状）的辅助食养调理。
- 2) 中风合并心阳不足型冠心病、出现阳虚症状者的辅助食养调理。
- 3) 亚健康或健康人群用作日常食养调理，用量减半。

5.3.1.8 不适宜人群

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用；阴虚火旺者慎食，以免发生助火劫阴的弊害。

5.3.2 山药益智粥

5.3.2.1 食药物质

山药 10g，益智仁 3g，大枣（去核）5g。

5.3.2.2 主料

粳米 50g。

5.3.2.3 辅料

无。

5.3.2.4 调料

无。

5.3.2.5 制作方法

- 1) 干山药片提前浸泡 2~4 小时，益智仁去杂质，清水洗净；粳米淘洗干净。
- 2) 砂锅置小火上，入水适量，放入益智仁煎煮 1 小时，捞去药渣，汤汁倒入碗中；砂锅中注入适量水，下入粳米、山药片、大枣，大火煮沸后，转小火熬煮至粥九成熟，倒入汤汁，煮沸即可。

5.3.2.6 食养作用

清心安神，养阴润燥。

5.3.2.7 适宜人群

- 1) 中医辨证为心火炽盛证失眠者（以心阴亏虚、心火旺盛为主要表现，症状为入睡困难，心烦，心神不宁，常伴有睡眠不安，口干，口舌生疮，小便赤热，舌质红，脉细数）的辅助食养调理。具有改善睡眠质量的作用。

2) 心阴亏虚、心火旺盛症状人群的辅助食养调理。

5.3.2.8 不适宜人群

无。

5.3.3 黄芪龙眼肉童子鸡

5.3.3.1 食药物质

龙眼肉 4g, 黄芪 5g。

5.3.3.2 主料

童子鸡块(约 80g)。

5.3.3.3 辅料

香菇(干) 10g, 酱油 10g。

5.3.3.4 调料

食用油、盐、姜、料酒、水淀粉适量。

5.3.3.5 制作方法

- 1) 香菇用温水泡发, 切小块, 备用。
- 2) 童子鸡处理干净后, 放沸水锅中煮至七成熟捞出(鸡汤留用), 剁成长方形块, 姜切末。
- 3) 炒锅烧热, 放油, 姜末下锅后, 稍煸, 放入料酒、酱油, 添入鸡汤(没过鸡块一指为宜)。鸡块、黄芪、龙眼肉等下锅, 烧开, 改用小火慢煨, 待鸡块烧烂, 加入盐, 勾入水淀粉, 翻炒均匀即可。

5.3.3.6 食养作用

益气补虚, 养心安神。

5.3.3.7 适宜人群

- 1) 中风病恢复期后遗症期、中医辨证为气虚证(表现为容易劳累、身体疲乏、经常无力、神情疲倦、懒得说话等症状)的辅助食养调理。
- 2) 中风急性期脾虚气虚、中风后遗症气虚夹血瘀、中风合并气阴两虚型冠心病等症状者的辅助食养调理。
- 3) 亚健康或健康人群用作日常食养调理。

5.3.3.8 不适宜人群

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用; 阴虚火旺者、有疮疡者慎食。

5.3.4 健脾蒸糕

5.3.4.1 食药物质

山药 10g, 茯苓 5g, 白扁豆 5g。

5.3.4.2 主料

黑豆 50g, 糯米 50g。

5.3.4.3 辅料

无。

5.3.4.4 调料

冰糖适量。

5.3.4.5 制作方法

- 1) 所有食材研磨成极细面。
- 2) 上笼武火蒸 20~30 分钟，糕成即可。

5.3.4.6 食养作用

益气补虚，健脾祛湿。

5.3.4.7 适宜人群

- 1) 中风急性期脾虚气虚、痰瘀互结；中医辨证为脾气虚夹有痰湿（表现为食欲不振、腹泻便溏、身体劳累、神情疲乏等症状）的辅助食养调理。
- 2) 中风基本恢复期伴有气虚、中风后遗症气虚血瘀、中风合并气阴两虚型冠心病等症状者的辅助食养调理。
- 3) 亚健康或健康人群用作日常食养调理。

5.3.4.8 不适宜人群

无。

5.3.5 当归猪肉饭

5.3.5.1 食药物质

当归 3g。

5.3.5.2 主料

猪肉 50g，粳米 50g。

5.3.5.3 辅料

土豆 30g，胡萝卜 30g

5.3.5.4 调料

植物油、盐、老抽、胡椒粉适量。

5.3.5.5 制作方法

- 1) 粳米淘洗干净；土豆、胡萝卜去皮，洗净，切丁；猪肉洗净，切丁；米饭放入电饭煲内，煮熟。
- 2) 砂锅置小火上，放入当归，加 100ml 水煎煮 40 分钟，捞去药渣，汤汁倒入碗中备用。
- 3) 炒锅置大火上，入油烧至八成热，放入猪肉炒熟，加入土豆、胡萝卜翻炒片刻后倒入当归汁，加盐、老抽、胡椒粉调味，煮熟后与米饭同食。

5.3.5.6 食养作用

补血活血，散寒止痛。

5.3.5.7 适宜人群

- 1) 中风合并神经症、中医辨证为血虚证（表现为面色淡白、头晕眼花、心悸多梦、四肢麻木等症状）的辅助食养调理。

- 2) 中风合并痴呆、中风急性期脉络空虚、风邪入中出现血虚症状等症候者的辅助食养调理。
- 3) 亚健康或健康人群用作日常食养调理，用量减半。

5.3.5.8 不适宜人群

血脂过高人群慎食或少量食用。

5.3.6 龙眼红枣荞麦粥

5.3.6.1 食药物质

龙眼肉 5g，大枣（红色，去核）5g。

5.3.6.2 主料

荞麦 50g。

5.3.6.3 辅料

无。

5.3.6.4 调料

冰糖适量。

5.3.6.5 制作方法

- 1) 龙眼肉浸润，切丁；红枣洗净去核切丁；荞麦洗净，泡发。
- 2) 砂锅置火上，适量清水，烧开后放入荞麦、龙眼肉丁、红枣丁、大火煮开，小火煲至熟烂，加冰糖调味即可。

5.3.6.6 食养作用

养心安神、健脾补血。

5.3.6.7 适宜人群

- 1) 中风合并神经症、中医辨证为血虚证（表现为面色淡白、头晕眼花、心悸多梦、四肢麻木等症候）的辅助食养调理。
- 2) 中风合并痴呆、中风急性期脉络空虚、风邪入中出现血虚症状等症候者的辅助食养调理。
- 3) 亚健康或健康人群用作日常食养调理，用量减半。

5.3.6.8 不适宜人群

无。

5.3.7 枸杞山药炒猪肝

5.3.7.1 食药物质

枸杞子 3g，山药（鲜）50g。

5.3.7.2 主料

猪肝 80g。

5.3.7.3 辅料

无。

5.3.7.4 调料

植物油、盐、葱、姜、蒜、水淀粉、醋适量，酱油少量。

5.3.7.5 制作方法

- 1) 枸杞子洗净，提前温水泡发 15 分钟；猪肝去筋膜，洗净，切薄片，加盐、水淀粉略腌；大蒜切细末，姜切片，葱切丝；碗中放酱油、盐、醋、水淀粉和清水兑成味汁。
- 2) 炒锅置火上，入油烧至八成热，放入肝片滑熟，捞出控油，原锅留底油烧热，放入蒜末、姜片略煸，下入肝片、山药、枸杞子，翻炒几下，倒入味汁炒匀，下入葱丝，略炒即可。

5.3.7.6 食养作用

滋补肝肾，清热解郁。

5.3.7.7 适宜人群

- 1) 中风先兆肝肾阴虚、中风合并肝肾阴虚型高血压病、中风合并气阴两虚型冠心病、中风合并糖尿病出现阴虚症状等的辅助食养调理。
- 2) 中风先兆肝肾阴虚、中风合并肝肾阴虚型高血压病、中风合并气阴两虚型冠心病、中风合并糖尿病出现阴虚症状等症候者的辅助食养调理。
- 3) 亚健康或健康人群用作日常食养调理，用量减半。

5.3.7.8 不适宜人群

血脂异常或高尿酸血症人群慎食。

5.3.8 参竹心肺汤

5.3.8.1 食药物质

玉竹 5g，西洋参 2g。

5.3.8.2 主料

猪心、猪肺各 50g。

5.3.8.3 辅料

无。

5.3.8.4 调料

大葱、盐适量。

5.3.8.5 制作方法

- 1) 猪心、肺洗净，切片，入沸水中氽去血水；西洋参洗净，玉竹洗净切片，放入干净的纱布成包；大葱洗净，切段。
- 2) 砂锅置火上，适量清水，放入猪心、肺、葱，大火煮沸后，放入纱布包，转小火至心肺熟烂，加盐调味即可。

5.3.8.6 食养作用

滋阴润燥，养胃生津。

5.3.8.7 适宜人群

- 1) 中风恢复期后遗症、中医辨证为阴虚证（表现为口燥咽干、心烦意乱、手足心热、潮热盗汗等症候）的辅助食养调理。
- 2) 中风合并气阴两虚型冠心病、中风合并肝肾阴虚型高血压病、中风先兆肝肾阴虚、中风合并

糖尿病出现阴虚症状等症候者的辅助食养调理。

3) 亚健康或健康人群用作日常食养调理，用量减半。

5.3.8.8 不适宜人群

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用；血脂异常或高尿酸血症人群慎食。

5.3.9 天麻蒸鲤鱼

(本品主辅料为多人食量，天麻用量可根据食用人数酌增)

5.3.9.1 食药物质

茯苓 5g，生姜 2g，天麻 ≤ 3g/人·天。

5.3.9.2 主料

鲜鲤鱼(重约 1000g)。

5.3.9.3 辅料

葱白 9g。

5.3.9.4 调料

冰糖、食盐、香油、淀粉适量。

5.3.9.5 制作方法

- 1) 天麻、茯苓提前浸泡 4~5 小时，捞出放在蒸笼上蒸 30~50 分钟；鱼洗净，去肠杂；姜切细末，葱白切丝。
- 2) 鱼置大盘中，将蒸好的天麻和茯苓，以及姜末、葱白丝放在鱼头、鱼腹中，上笼蒸 10~15 分钟，另用清汤加入淀粉搅拌均匀，在锅中加入冰糖、食盐、香油各适量，煮开，勾芡，浇在天麻鱼上，佐餐食用。

5.3.9.6 食养作用

平肝熄风，行气活血。

5.3.9.7 适宜人群

- 1) 中风病恢复期后遗症期、中医辨证为肝阳上亢证，或中风合并肝阳型高血压病(表现为眩晕头痛、面红目赤、心烦易怒、口苦咽干、便秘尿黄等症候)的辅助食养调理。
- 2) 肝阳上亢证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.9.8 不适宜人群

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用；脾虚痰盛及高尿酸血症人群慎食。

5.3.10 杞菊决明粥

5.3.10.1 食药物质

菊花 3g，决明子 5g，枸杞子 3g。

5.3.10.2 主料

粳米 50g。

5.3.10.3 辅料

无。

5.3.10.4 调料

冰糖适量。

5.3.10.5 制作方法

- 1) 先取枸杞子、菊花、决明子共置锅内加水，用慢火熬煮 10-20 分钟，去渣留汁。
- 2) 加入粳米再煮成粥，放入适量冰糖调味。

5.3.10.6 食养作用

清肝泻火，养阴明目。

5.3.10.7 适宜人群

- 1) 中风恢复期、中医辨证为肝阳上亢证，或中风合并阴虚阳亢型高血压病（表现为眩晕头痛、急躁易怒、心烦口渴、失眠多梦等症状）的辅助食养调理。
- 2) 肝阳上亢证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.10.8 不适宜人群

无。

5.3.11 佛手橘皮粥

5.3.11.1 食药物质

佛手 2g，橘皮 2g，桃仁 3g。

5.3.11.2 主料

粳米 50g。

5.3.11.3 辅料

无。

5.3.11.4 调料

冰糖适量。

5.3.11.5 制作方法

- 1) 佛手、橘皮、桃仁洗净，入锅加水适量，煎煮 20 分钟，取汁。
- 2) 食药物质汁中加入淘洗干净的粳米及冰糖煮粥即成。

5.3.11.6 食养作用

理气解郁，化痰活血。

5.3.11.7 适宜人群

- 1) 中风病恢复期后遗症期、中医辨证为痰瘀阻络者（表现为半身不遂、舌强语謇、口舌歪斜、眩晕头痛、口苦咽干、便秘尿黄、舌红或绛等症状）的辅助食养调理。
- 2) 痰瘀阻络证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.11.8 不适宜人群

孕妇慎食。

5.3.12 荷叶粳米粥

5.3.12.1 食药物质

荷叶（鲜）20g。

5.3.12.2 主料

粳米 50g。

5.3.12.3 辅料

无。

5.3.12.4 调料

无。

5.3.12.5 制作方法

- 1) 鲜荷叶洗净，切碎，放入砂锅，滤渣取汁，备用。
- 2) 粳米淘净，放入砂锅，粥将成时，兑入荷叶浓煎汁液，调匀即成。

5.3.12.6 食养作用

清暑利湿，祛脂降压。

5.3.12.7 适宜人群

- 1) 中风基本恢复期、中医辨证为痰邪阻络者（表现为半身不遂、舌强语謇、口舌歪斜、眩晕头痛、口苦咽干、便秘尿黄、舌红或绛等症状）的辅助食养调理。
- 2) 痰邪阻络证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.12.8 不适宜人群

脾肾虚寒易腹泻的人群慎食。

5.3.13 豆豉冬瓜汤

5.3.13.1 食药物质

淡豆豉 4g，赤小豆 6g。

5.3.13.2 主料

冬瓜 80g。

5.3.13.3 辅料

无。

5.3.13.4 调料

味精、食盐适量。

5.3.13.5 制作方法

- 1) 淡豆豉和赤小豆洗净，与洗净切成块的冬瓜一起放入锅内煮汤。
- 2) 赤小豆熟后，加入调料调味即成。

5.3.13.6 食养作用

清热解毒，利尿消肿。

5.3.13.7 适宜人群

- 1) 中风病恢复期后遗症期、中医辨证为痰热内盛者（表现为尿少水肿、舌强语謇、苔腻脉滑、喉中痰鸣等症状）的辅助食养调理，不论重症昏迷或轻症患者都可食用。
- 2) 痰热内盛证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.13.8 不适宜人群

虚寒内盛者慎食。

5.3.14 莲肉栀子粥

5.3.14.1 食药物质

栀子 4g，莲子 4g。

5.3.14.2 主料

粳米 50g。

5.3.14.3 辅料

无。

5.3.14.4 调料

无。

5.3.14.5 制作方法

- 1) 栀子洗净，放入砂锅。滤渣取汁，备用。
- 2) 粳米、莲子淘净，放入砂锅熬粥；粥将成时，兑入栀子汁，调匀即成。

5.3.14.6 食养作用

化痰熄风，清热通络。

5.3.14.7 适宜人群

- 1) 中风基本恢复期、中医辨证为痰热内结者（表现为口粘痰多、腹胀便难、面红、烦躁身热、舌红等症状）的辅助食养调理。
- 2) 痰热内结证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.14.8 不适宜人群

寒饮湿痰及脾虚易腹泻者慎食。

5.3.15 北芪煲乌蛇里脊汤

5.3.15.1 食药物质

乌梢蛇 3g，生姜 2g，黄芪 6g。

5.3.15.2 主料

猪里脊肉 80g。

5.3.15.3 辅料

无。

5.3.15.4 调料

葱段、盐、味精、麻油适量。

5.3.15.5 制作方法

- 1) 黄芪洗净；生姜切片；乌梢蛇、猪里脊肉洗净后切成小段，与生姜片、葱段、盐、味精适量同入锅中。
- 2) 锅中加水适量，大火煮沸，改小火煲1小时，淋上麻油即成。

5.3.15.6 食养作用

补气活血，化痰通络。

5.3.15.7 适宜人群

- 1) 中风病恢复期后遗症期、中医辨证为气虚血瘀者（表现为舌歪语蹇、手足肿胀、面色淡白、气短乏力、心悸自汗、舌质暗淡、苔薄白或白腻等症状）的辅助食养调理。
- 2) 气虚血瘀证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.15.8 不适宜人群

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用；阴虚阳亢、痈肿初起或溃后热毒尚盛者慎食。

5.3.16 桃仁焖鹤鹑

5.3.16.1 食药物质

桃仁 3g，生姜 2g。

5.3.16.2 主料

鹤鹑 2 只（约 150g）。

5.3.16.3 辅料

熟冬笋 50 克，香菇（鲜）30 克。

5.3.16.4 调料

植物油、猪油、盐、料酒、味精、白糖、淀粉适量。

5.3.16.5 制作方法

- 1) 鹤鹑剥去脚爪，从脊背处开膛洗净，入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分，抹上酱油，晾干；冬笋切成滚刀块，投入沸水内焯烫一下捞出；香菇去蒂洗净；姜块、葱段拍松；黄瓜洗净，切丝，泡在凉水中待用。
- 2) 炒锅上火，放植物油烧至七成热，将鹤鹑投入油内，炸呈金黄色时捞出沥油。
- 3) 洗净炒锅，上火烧热，倒入猪油，下葱段、姜块炸至起香，加水烧开，捞出葱、姜，再下桃仁、盐、料酒、味精、白糖烧开后，撇去浮沫，倒出鲜汤，将炸好的鹤鹑、香菇、冬笋，分别码入大蒸碗内，倒入原汤，上屉蒸 20 分钟。
- 4) 将大蒸碗内的食材反扣入盘中。炒锅上火，将汤汁烧开后，用水淀粉勾薄芡，浇在盘中的鹤鹑上，周围摆上黄瓜丝即成。

5.3.16.6 食养作用

补气活血，健脑益智。

5.3.16.7 适宜人群

- 1) 中风病恢复期后遗症期、中医辨证为气虚血瘀者（表现为舌歪语謇、手足肿胀、面色淡白、气短乏力、心悸自汗、舌质暗淡、苔薄白或白腻等症状）的辅助食养调理。
- 2) 气虚血瘀证人群的辅助食养调理，用量减半。

5.3.16.8 不适宜人群

血虚吐衄、血热妄行者，以及孕妇慎食。

附录 A
(资料性)
术语与定义

A.1 中风病急性期伴意识障碍

中风病急性期是指发病后 2 周以内，意识昏迷是中风急性期初起即可见的症状，一般表现为轻者神思恍惚，迷蒙，嗜睡；重者昏迷或昏愤。有的病人起病时神清，数日后渐见神昏，多数神昏病人常伴有谵妄、躁扰不宁等症状。

A.2 中风病急性期不伴意识障碍

除了意识昏迷，中风急性期还会有以下症状，半身不遂、言语謇涩或不语、口舌歪斜、偏身麻木等，次症见头痛、眩晕、呕吐、二便失禁或不通、烦躁、抽搐、痰多、呃逆。

A.3 中风病恢复期

中风恢复期系指脑血管意外经临床治疗后，病情稳定，生命征平稳，一般是发病后两周或者一个月以后，仍存在半身不遂，口舌歪斜，舌强语赛，偏身麻木等症状。中风病恢复期在发病 2 周至 6 个月之间。

A.4 中风病后遗症期

中风病后遗症是指急性脑血管病发病后，遗留的以半身不遂、麻木不仁、口眼歪斜、言语不利为主要表现的一种病症，后遗症期是发病 6 个月以后的时期。

A.5 偏阳虚者

阳虚的人多出现畏寒肢冷，手脚冰凉等症状。

A.6 偏气虚者

气虚的人多出现肢体瘫痪，手足肿胀，口角流涎，气短自汗等症状。

A.7 偏血虚者

血虚的人常会伴有皮肤色泽苍白，容易出现头晕、心慌、乏力、食欲下降、大便干燥、月经不调、四肢麻木、眼睛干涩、活动不利、心慌、气短、失眠多梦等症状。

A.8 偏阴虚者

阴虚的人常会伴有心烦少寐，口干咽干，手足心热，舌红少苔等症状。

A.9 风邪偏盛者

若素有头痛、眩晕等症，突然出现半身不遂，甚或神昏、抽搐、肢体痉强拘急，属内风动越。

A.10 痰邪偏盛者

素来形肥体丰，病后咯痰较多或神昏，喉中痰鸣，舌苔白腻，属痰浊壅盛为患。

A.11 火邪偏盛者

平素性情急躁易怒，面红目赤，口干口苦，发病后甚或项背身热，躁扰不宁，大便秘结，小便黄赤，舌红苔黄则多属火热为患。

A.12 瘀血偏盛者

若素有头痛，痛势较剧，舌质紫暗，多属瘀血为患。

附录 B
(资料性)

中风病食养药膳配方的医籍记载

B.1 薏米冬瓜汤有关医籍记载

薏苡仁“健脾益胃，补肺清热，去风胜湿。炊饭食，治冷气；煎饮，利小便热淋。”“治久风湿痹，补正气，利肠胃，消水肿，除胸中邪气，治筋脉拘挛：薏苡仁为末，同粳米煮粥，日日食之。”（《本草纲目》）

茯苓“茯苓，能利窍去湿，利窍则开心益智，导浊生津；去湿则逐水燥脾，补中健胃；祛惊痫，厚肠藏，治痰之本，助药之降。以其味有微甘，故曰补阳。但补少利多，故多服最能损目，久弱极不相宜。若以人乳拌晒，乳粉既多，补阴亦妙。”（《本草正言》）

冬瓜“治痰吼，气喘，姜汤下。又解远方瘴气，又治小儿惊风。润肺消热痰，止咳嗽，利小便。”（《滇南本草》）

B.2 人参桂圆饮有关医籍记载

人参“气味甘、微寒，无毒。主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。久服轻身延年。”（《神农本草经》）

桂圆“龙眼主治思虑过度，劳伤心脾，健忘怔忡，虚烦不眠，自汗惊悸。”（《本草纲目》）

B.3 蒲公英淡竹叶粥有关医籍记载

蒲公英“蒲公英，能化热毒，解食毒，消肿核，疗疔毒乳痈，皆泻火安土之功。通乳汁，以形用也。固齿牙，去阳明热也。人言一茎两花，高尺许，根下大如拳，旁有人形拱抱，捣汁酒和，治噎隔神效。吾所见皆一茎一花，亦鲜高及尺者，然以治噎隔，则有可得效之理也。”（《医林纂要》）

淡竹叶“消痰止渴，除上焦火，明眼目，利小便，治白浊，退热，散痔疮毒。”（《生草药性备要》）

B.4 银耳红枣莲子羹有关医籍记载

银耳红枣莲子羹“滋阴生津，提神益气。对阴虚人旺，低热、更年期综合症有效，可四季食用。”（《保健药膳》）

银耳“改善造血微环境，刺激机体免疫反应和改善造血和免疫功能等因素有关。银耳多糖和银耳孢子多糖皆可对抗环磷酰胺所致的白细胞下降。银耳芽孢发酵液对正常小鼠有增加白细胞数的作用，对环磷酰胺所致的白细胞数减少，银耳芽孢发酵液有一定的促进其恢复的作用，如预先给药也有一定的保护预防作用。”（《中药大辞典》）

莲子“莲之味甘，气温而性涩，禀清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也。土为元气之母，母气既和，津液相成，神乃自生，久视耐老，此其权舆也。昔人治心肾不交，劳伤白浊，有清心莲子饮；补心肾，益精血，有瑞莲丸，皆得此理。”（《本草纲目》）

B.5 黄芪龙眼肉童子鸡有关医籍记载

黄芪“黄耆，生者微凉，可治痈疽；蜜炙性温，能补虚损。因其味轻，故专于气分而达表，所以能补元阳，充腠理，治劳伤，长肌肉，气虚而难汗者可发，表疏而多汗者可止。其所以止血崩血淋者，以气固而血自止也，故曰血脱益气。其所以治泻痢带浊者，以气固而陷自除也，故曰陷者举之。然其性味俱浮，纯于气分，故中满气滞者，当酌用之。”（《本草正义》）

龙眼肉“主五脏邪气，安志、厌食，久服强魂魄，聪明。”（《本经》）

B.6 健脾蒸糕有关医籍记载

山药“补五劳七伤，去冷风，止腰痛，镇心神，补心气不足，患人体虚羸，加而用之。”（《药性论》）

茯苓“能利窍去湿，利窍则开心益智，导浊生津；去湿则逐水燥脾，补中健胃；祛惊痫，厚肠藏，治痰之本，助药之降。以其味有微甘，故曰补阳。但补少利多，故多服最能损目，久弱极不相宜。若以人乳拌晒，乳粉既多，补阴亦妙。”（《本草正义》）

黑豆“主中风脚弱，产后诸疾；若和甘草煮汤饮之，去一切热毒气，善治风毒脚气；煮食之，主心痛，筋挛，膝痛，胀满；杀乌头、附子毒。”（《食疗本草》）

B.7 当归猪肉饭有关医籍记载

当归“止呕逆、虚劳寒热，破宿血，主女子崩中，下肠胃冷，补诸不足，止痢腹痛。单煮饮汁，治温疟，主女人沥血腰痛，疗齿疼痛不可忍。患人虚冷加而用之。”（《药性论》）

猪肉“宜肾，补胃气虚竭。头肉，补虚乏气力，去惊痫，寒热，五癰。”（《千金·食治》）

胡萝卜“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食。”《纲目》

B.8 龙眼肉红枣荞麦粥有关医籍记载

龙眼肉“主五脏邪气，安志、厌食，久服强魂魄，聪明。”（《本经》）

红枣“主心腹邪气，安中养脾，助十二经。平胃气，通九窍，补少气、少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药。”（《本经》）

B.9 枸杞山药炒猪肝有关医籍记载

枸杞“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。”（《食疗本草》）

山药“补五劳七伤，去冷风，止腰痛，镇心神，补心气不足，患人体虚羸，加而用之。”（《药性论》）

猪肝“主明目。”（《千金·食治》）

B.10 心肺参竹汤有关医籍记载

玉竹“主中风暴热，不能动摇，跌筋结肉，诸不足。久服去面黑野，好颜色，润泽。”（《本经》）

B.11 肉苁蓉煨羊肉有关医籍记载

肉苁蓉“主五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏，强阴，益精气，妇人症瘕。”（《本经》）

羊肉“主暖中止痛，利产妇。主风眩瘦疾，小儿惊痫，丈夫五劳七伤。”（《千金·食治》）

B.12 山药益智粥有关医籍记载

山药“补五劳七伤，去冷风，止腰痛，镇心神，补心气不足，患人体虚羸，加而用之。”（《药性论》）

补骨脂“治肾泄，通命门，暖丹田，敛精神。”（《本草纲目》）

B.13 天麻蒸鲤鱼有关医籍记载

天麻“主头风，头痛，头晕虚旋，癩痫强痉，四肢挛急，语言不顺，一切中风，风痰。”（《本草汇言》）

茯苓“茯苓，能利窍去湿，利窍则开心益智，导浊生津；去湿则逐水燥脾，补中健胃；祛惊痫，厚肠藏，治痰之本，助药之降。以其味有微甘，故曰补阳。但补少利多，故多服最能损目，久弱极不相宜。若以人乳拌晒，乳粉既多，补阴亦妙。”（《本草正》）

鲤鱼“鲤，其功长于利小便，故能消肿胀、黄疸、脚气、喘嗽、湿热之病。作鲙则性温，故能

去痃结冷气之病。烧之则从火化，故能发散风寒，平肺通乳，解肠胃及肿毒之邪。”（《本草纲目》）

B. 14 夏菊决明粥有关医籍记载

菊花“能治热头风旋倒地，脑骨疼痛，身上诸风令消散。”（《药性论》）

粳米“粳稻六、七月收者为早粳，止可充食；八、九月收者为迟粳，十月收者为晚粳。北方气寒，粳性多凉，八、九月收者，即可入药；南方气热，粳性多温，惟十月晚稻气凉，乃可入药。”按罗天益《宝鉴》云，粳粟米粥气薄味淡，阳中之阴也。所以淡渗下行，能利小便，又张耒《粥记》云，每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”（《本草纲目》）

决明子“食疗云：平。叶，主明目，利五脏，食之甚良。子，主肝家热毒瓦斯，风眼赤泪。每日取一匙，挪去尘埃，空腹水吞之。百日后，夜见物光也。外台秘要：治积年失明不识人。决明子二升杵散，食后以粥饮服方寸匕。千金方：治肝毒热，取决明作菜食之。”（《证类本草》）

B. 15 佛手橘皮粥有关医籍记载

佛手柑“补肝暖胃，止呕吐，消胃寒痰，治胃气疼痛，止面寒疼，和中行气。”（《滇南本草》）

粳米“粳稻六、七月收者为早粳，止可充食；八、九月收者为迟粳，十月收者为晚粳。北方气寒，粳性多凉，八、九月收者，即可入药；南方气热，粳性多温，惟十月晚稻气凉，乃可入药。”按罗天益《宝鉴》云，粳粟米粥气薄味淡，阳中之阴也。所以淡渗下行，能利小便，又张耒《粥记》云，每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”（《本草纲目》）

橘皮“解鱼、蟹毒。治噫噎，胀闷，痞症。泻痢，便秘，脚气。”（《随息居饮食谱》）

B. 16 荷叶粳米粥有关医籍记载

荷叶“荷叶，功略同于藕及莲心，而多入肝分，平热、去湿，以行清气，以青入肝也。然苦涩之味，实以泻心肝而清金固水，故能去瘀、保精、除妄热、平气血也。”（《医林纂要》）

粳米“粳稻六、七月收者为早粳，止可充食；八、九月收者为迟粳，十月收者为晚粳。北方气寒，粳性多凉，八、九月收者，即可入药；南方气热，粳性多温，惟十月晚稻气凉，乃可入药。”按罗天益《宝鉴》云，粳粟米粥气薄味淡，阳中之阴也。所以淡渗下行，能利小便，又张耒《粥记》云，每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”（《本草纲目》）

B. 17 豆豉冬瓜汤有关医籍记载

赤小豆“消热毒痈肿，散恶血不尽、烦满。治水肿皮肌胀满；捣薄涂痈肿上；主小儿急黄、烂疮，取汁令洗之；能令人美食；末与鸡子白调涂热毒痈肿；通气，健脾胃。”（《药性论》）

冬瓜“治痰吼，气喘，姜汤下。又解远方瘴气，又治小儿惊风。润肺消热痰，止咳嗽，利小便。”（《滇南本草》）

淡豆豉“治时疾热病发汗；熬末，能止盗汗，除烦；生捣为丸服，治寒热风，胸中生疮；煮服，治血痢腹痛。”（《药性论》）

B. 18 莲肉栀子粥有关医籍记载

莲子“莲子，味甘涩，气平、寒，无毒。入心、脾、肝、肾四脏，养神定志，能交君相二火，善止泄精，清心气，去腰疼，禁痢疾。”（《本草新编》）

粳米“粳稻六、七月收者为早粳，止可充食；八、九月收者为迟粳，十月收者为晚粳。北方气寒，粳性多凉，八、九月收者，即可入药；南方气热，粳性多温，惟十月晚稻气凉，乃可入药。”按罗天益《宝鉴》云，粳粟米粥气薄味淡，阳中之阴也。所以淡渗下行，能利小便，又张耒《粥记》云，每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”（《本草纲目》）

梔子“杀蠱虫毒，去热毒风，利五淋，主中恶，通小便，解五种黄病，明目，治时疾除热及消渴口干，目赤肿痛。”（《药性论》）

B. 19 北芪煲乌蛇里脊汤有关医籍记载

黄芪“黄耆，生者微凉，可治痈疽；蜜炙性温，能补虚损。因其味轻，故专于气分而达表，所以能补元阳，充腠理，治劳伤，长肌肉，气虚而难汗者可发，表疏而多汗者可止。其所以止血崩血淋者，以气固而血自止也，故曰血脱益气。其所以治泻痢带浊者，以气固而陷自除也，故曰陷者举之。然其性味俱浮，纯于气分，故中满气滞者，当酌用之。”（《本草正》）

生姜“主痰水气满，下气；生与干并治嗽，疗时疾，止呕吐不下食。生和半夏主心下急痛；若中热不能食，捣汁和蜜服之。又汁和杏仁作煎，下一切结气实，心胸拥隔，冷热气。”（《药性论》）

B. 20 桃仁炖鹌鹑有关医籍记载

鹌鹑孟诜：“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热。”“患痢人和生姜煮食之。”

桃仁“主血滞风痹，骨蒸，肝疟寒热，产后血病。”（《本草纲目》）

参 考 文 献

- [1] 国家中医药管理局. 中华人民共和国中医药行业标准 ZY/T001. 1-001. 9-94 • 中医病证诊断疗效标准[S]. 南京:南京大学出版社, 1994.
- [2] 王智华,洪波坤等编著. 养生药膳[M]. 上海:上海科学技术文献出版社. 1992.
- [3] 李南夷主编;李南夷,邓少娟,陈恩妮,徐灶清编著. 中风病食疗粥汤[M]. 广州:羊城晚报出版社. 2004.
- [4] 犀文图书作. 中风食疗菜谱[M]. 南京:江苏科学技术出版社. 2010.
- [5] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009:59.
- [6] 杨秀芳主编;于桂芬等编著. 药膳汤羹[M]. 北京:金盾出版社. 1995.
- [7] 李时珍. 本草纲目[M]. 北京:人民卫生出版社, 2005.
- [8] 苗明三,孙玉信,王晓田主编. 中药大辞典[M]. 太原:山西科学技术出版社. 2017.
- [9] 兰茂原著;于乃义,于兰馥整理主编;胡月英,熊若莉,李德华整理副主编. 滇南本草[M]. 昆明:云南科学技术出版社. 2004.
- [10] (唐)甄权著. 药性论[M]. 皖南医学院科研科. 1983.
- [11] (清)黄元御著. 长沙药解[M]. 北京:中国医药科技出版社. 2017.
- [12] (宋)赵佶敕撰. 圣济总录[M]. 北京:人民卫生出版社. 1962.
- [13] (清)汪昂编辑著. 本草备要[M]. 北京:人民卫生出版社. 1965.
- [14] 甄艳,蔡景峰编著. 中国少数民族医学[M]. 北京:中国中医药出版社. 2005.
- [15] (元)危亦林撰;王育学等校注. 世医得效方[M]. 北京:中国中医药出版社. 1996.
- [16] (清)陈士铎著;柳长华,徐春波校注. 本草新编[M]. 北京:中国中医药出版社. 1996.
- [17] (宋)唐慎微撰;(宋)曹孝忠校;寇宗奭衍义. 证类本草[M]. 上海:上海古籍出版社. 1991.
- [18] (清)汪绂撰;江凌圳等校注. 中国古医籍整理丛书医林纂要探源[M]. 北京:中国中医药出版社. 2015.
- [19] (明)张志聪著;刘小平点校. 本草崇原[M]. 北京:中国中医药出版社. 1992.
- [20] (清)何克谏撰. 生草药性备要[M]. 广州:广东科技出版社. 2009.
- [21] 孙思邈著. 备急千金要方[M]. 北京:人民卫生出版社. 1955.
- [22] 赵杨主编;谢英彪,马罕悻副主编. 脑卒中用药与调养[M]. 北京:金盾出版社. 2015. .
- [23] (明)倪朱谟编著;戴慎,陈仁寿,虞舜点校. 本草汇言[M]. 上海:上海科学技术出版社. 2005.
- [24] (明)张景岳著. 景岳全书系列本草正[M]. 北京:中国医药科技出版社. 2017.
- [25] (清)王士雄原著;宋咏梅,张传友点校. 随息居饮食谱[M]. 天津:天津科学技术出版社. 2003.
- [26] (宋)寇宗奭撰;颜正华等点校. 本草衍义[M]. 北京:人民卫生出版社. 1990.
- [27] (明)缪希雍著;郑金生校注. 神农本草经疏[M]. 北京:中医古籍出版社. 2002.
- [28] 卒中患者吞咽障碍和营养管理中国专家组. 卒中患者吞咽障碍和营养管理的中国专家共识(2013版)[J]. 中国卒中杂志, 2013, 12:973-983.
- [29] 中国吞咽障碍康复评估与治疗专家共识(2013年版)[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2013, 12:916-929.
- [30] 赵晓鹏,谢颖,李增宁. WS/T558-2017《脑卒中患者膳食指导》解读[J]. 河北医科大学学报, 2018, 12:1368-1370. [2] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[M]. 南京:南京大学出版社, 1994:31-32.
- [31] 中华中医药学会. 中医内科常见病诊疗指南—中医病症部分[M]. 北京:中国中医药出版社, 2008:50-51.

- [32] 张明. 中华食疗大全[M]. 天津:天津科学技术出版社, 2014.
- [33] 范文昌, 王东营, 荆志伟. 药膳与饮食营养[M]. 北京:化学工业出版社, 2022.
- [34] 樊新荣, 荆志伟. 中医食养与药膳调理[M]. 北京:中国中医药出版社, 2021.
- [35] 范文昌, 梅全喜, 葛虹. 中医药膳食疗[M]. 北京:化学工业出版社, 2017.
-