

借

最有效补养食疗系列

张凡
编著

心脏病

食疗汤水

XIN ZANG BING SHI LIAO TANG SHUI

拥有一颗强健的心脏

生命便充满了活力

营养专家精心调配的汤水
让你远离心脏病的困扰

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脏病食疗汤水/张凡编著. —广州: 羊城晚报出版社,

ISBN 7-80651-440-6

I. 心… II. 张… III. 心脏病-食物疗法-汤菜-菜谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095250号

责任编辑 黄捷生 刘小芬 吴伯衡

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 张 帆

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

心脏病食疗汤水

XIN ZANG BING SHI LIAO TANG SHUI

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

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-440-6/TS·42

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

· 最有效补养食疗系列 ·

R247.1-51

92
5

心脏病 食疗汤水

张凡 编著

XIN ZANG BING SHI LIAO TANG SHUI



羊城晚报出版

前言 QIAN YAN

拥有一个健康的心脏是我们共同的愿望，心脏的跳动是生命存在的一个根本标志，如何保护好我们的心脏，让她跳动得更有力更长久，无疑是我们共同关心的一个话题。一些中老年人因为心肌梗塞而突然死去，让亲人悲痛不已。由此可见，心脏病严重威胁着中老年人的健康，让他们中的一些人过早地失去了宝贵的生命。保护心脏刻不容缓，心脏病专家们急读者之所急，编写了《心脏病食疗汤水》，让我们每一个人的心脏强壮起来！



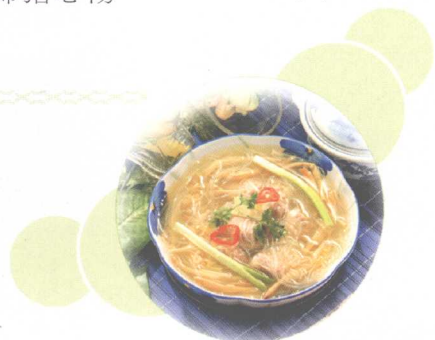
M U L U 目录

枸杞鸡蛋汤·····	4
党参佛手猪心汤·····	6
妙香茯神汤·····	8
猪心核桃莲子汤·····	10
黄芪鸡肉汤·····	12
胡萝卜鸡蛋汤·····	14
淡菜白鹅汤·····	16
猪心枸杞菜羹·····	18
鲤鱼山楂鸡蛋汤·····	20
生姜附片羊肉汤·····	22
黄芪鲤鱼汤·····	24

五皮猪心汤·····	26
菊花肉丝汤·····	28
田七老母鸡汤·····	30
红花猪心汤·····	32
紫菜肉片汤·····	34
莲子猪心汤·····	36
夏枯草瘦肉汤·····	38
当归猪心汤·····	40
小麦红枣猪脑汤·····	42
紫菜猪心汤·····	44
海带猪腰汤·····	46

龙枣杞味猪心汤·····	48
椰子猪脑汤·····	50
百合龙莲汤·····	52
淮山杞子鲤鱼汤·····	54
玉竹杞枣汤·····	56
黄精玉竹牛肉汤·····	58
人参附子鸡肉汤·····	60
木耳猪心汤·····	62
牛膝海蜇淡菜汤·····	64
三七红枣鲫鱼汤·····	66
百合熟地乌鸡汤·····	68
冬瓜花鱼汤·····	70

鹌鹑蛋灵芝汤·····	72
玉竹莲子瘦肉汤·····	74
朱砂猪心汤·····	76
桂圆桑椹兔肉汤·····	78
丝瓜豆腐瘦肉汤·····	80
枣仁猪心汤·····	82
千年健猪蹄汤·····	84
海带肉汤·····	86
小麦莲合猪心汤·····	88
北芪猪脾汤·····	90
虫草百合猪肺汤·····	92
猪蹄猪心汤·····	94



枸杞鸡蛋汤

Gou qi ji dan tang



原料

枸杞
鸡蛋

10克
1个

功效

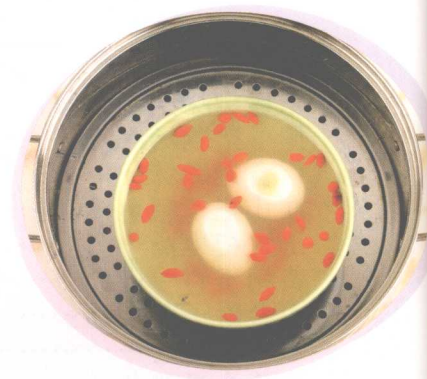
有心脏病有一定的辅助食疗功效。

制作过程

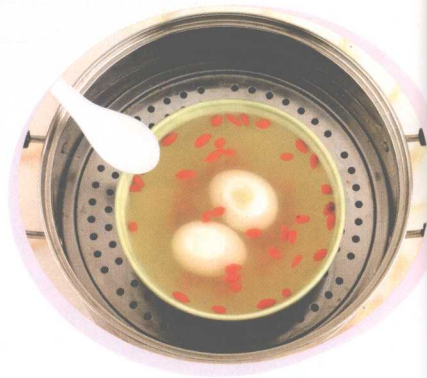
1 鸡蛋煮熟，去壳；枸杞子洗净。



2 将去壳鸡蛋、枸杞子放入蒸碗内，用旺火蒸约10分钟。



3 汤成后，加入适量白糖调味，即可食用。





党参佛手猪心汤

Dang shen fo shou zhu xin tang



原料

党参	15克
佛手	15克
绍酒	15克
猪心	1个
姜片	5克
菜胆	100克
葱段	适量

功效

对心律失常、烦躁不安、心跳疼痛有疗效。

制作过程

1 党参浸透切片；佛手洗净切片；猪心洗净切片；菜胆洗净，切段。



2 锅内加适量清水烧开，放入猪心汆烫约1分钟，捞起待用。



3 烧热油锅，下入姜、葱炒香，加入上汤适量烧沸，加入猪心、党参、佛手，煮15分钟，下入菜胆烧沸煮3分钟即成。





妙香茯神汤

Miao xiang fu shen tang



原料

酸枣仁	2克
茯神	10克
葱	10克
猪瘦肉	50克
鸡蛋	1个
菜胆	100克
姜	适量

功效

滋补气血，宁心安神。适用于冠心病心虚多梦者食用。

制作过程

1 茯神、酸枣仁去杂质；猪瘦肉洗净，切片；菜胆洗净，切段；葱切花；姜切丝。



2 猪瘦肉放入碗内，加入淀粉、水、鸡蛋、盐、酱油、姜、葱，拌成稠状待用。



3 锅置武火上烧热，加入素油，烧至六成热时，下入姜、葱爆香，加入上汤适量烧沸，投入猪瘦肉煮熟，加入菜胆，煮至断生即成。





猪心核桃莲子汤

Zhu xin he tao lian zi tang



原料

猪心	半个
核桃肉	20克
莲子	15克
葱	适量
料酒	适量

功效

健脾养心，益智安神，恢复脑力。适用于心脾不足。表现为睡眠欠佳，记忆力减退，精神不集中，心悸多梦，不思饮食，舌淡苔白等。

制作过程

1 猪心洗净，切件；核桃肉温水浸，去衣；莲子去心洗净，用清水浸30分钟。



2 猪心放入开水锅中氽烫约1分钟，捞起待用。



3 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1~2小时，调味供用。





黄芪鸡肉汤

Huang qi ji rou tang



制作过程

1 黄芪用2碗水煎成1碗；鸡肉(连骨)切成小块后洗净。



原料

鸡肉	750克
黄芪	45克
生姜	3片
老酒	适量

2 鸡肉块用适量水煮，水滚去除泡沫及血渣，捞出。



功效

扩张毛细血管，能降血压，可治疗心脏病。

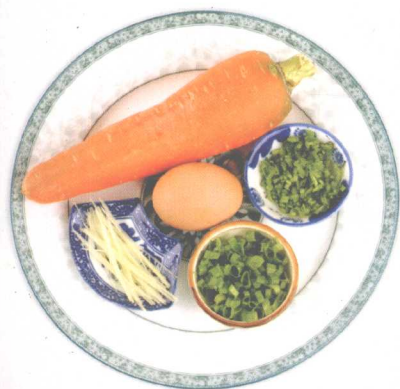
3 鸡肉块放入砂锅，加入老酒和姜片，以中火煮30分钟，再放入黄芪汁，用温火煮2小时便可。





胡萝卜鸡蛋汤

Hu luó bo jī dàn tāng



原料

胡萝卜	120克
鸡蛋	1个
姜丝	适量
葱末	适量
香菜末	适量

功效

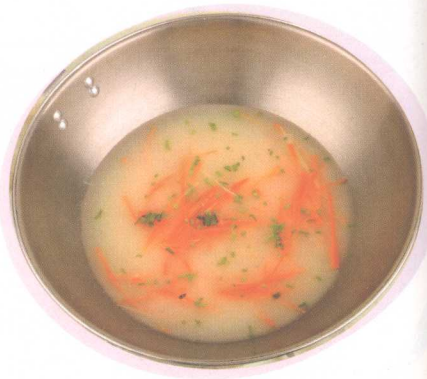
适用于冠心病、高脂血症等。

制作过程

1 胡萝卜洗净，切丝；鸡蛋打入碗内，搅匀备用。



2 炒锅墨火上，放入食用油烧热，投入姜丝、葱末炆锅，下入胡萝卜丝略炒，加水适量，旺火烧煮。



3 待沸后，改用文火煮5分钟，调入鸡蛋汁、精盐、味精、胡椒粉，撒上香菜末即成。



