

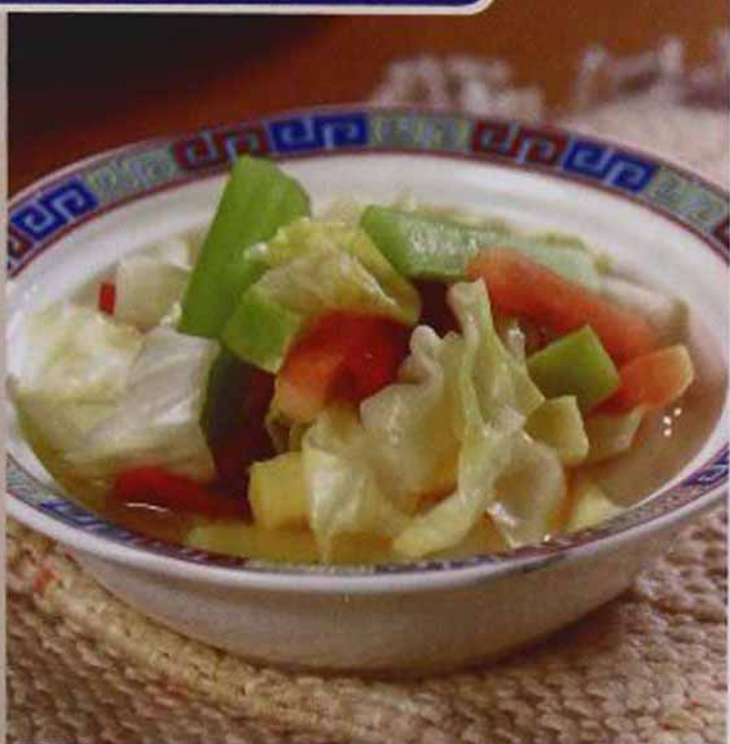
心脑血管疾病调养食谱

饮食决定心脑血管健康

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

高脂肪、高胆固醇、高饱和脂肪酸食物是引起动脉粥样硬化病变的重要因素，高盐饮食则是引起高血压的主要饮食因素。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

心脑血管疾病 调养食谱

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病调养食谱 / 《美食天下》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①心… II. ①美… III. ①心脏血管疾病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266497号

美食天下 第一辑

心脑血管疾病调养食谱

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 赵旌羽

文字撰稿: 郭东海

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 张丽娟

图片拍摄: 刘志刚 于笑



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

Part 1

🍴 饮食决定心脑血管健康

Chapter 01

6 认识心脑血管疾病

Chapter 02

7 什么损害了心脑血管

Chapter 03

9 心脑血管疾病调养必吃的健康食物



Part 2

🍴 心血管疾病 食疗方

14 香油芹菜菜

14 核桃仁拌芹菜

14 酸甜番茄

15 清蒸热拌茄子

15 木耳韭菜拌豆腐

15 水芹菜拌黄豆芽

16 香菇炒芹菜

16 醋熘白菜

16 熘豆腐

16 茼蒿炒萝卜

17 绿豆萝卜灌大藕

17 扒鲜芦笋

17 蜜饯姜枣桂圆

18 橘味海带丝

18 蜜汁红莲

18 芥菜炒肉干丝

19 山楂肉丁

19 芹菜炒肉干丝

19 洋葱炒肉丝

20 莲子百合煨瘦肉

20 蚕豆炖牛肉

20 大枣栗子焖鸡*

20 清蒸参芪鸡*

21 炖桂圆党参鸽肉

21 参芪鳝鱼片*

21 黄芪枳壳鲫鱼*

22 草鱼炖豆腐

22 鲤鱼山楂蛋

22 香菇淡菜

23 冰糖炖海参

23 参归炖猪心

23 豆豉酱猪心

23 玉竹猪心

24 绿豆芽炒兔肉

24 清蒸参苓白玉兔*

24 银耳百合鸡汤

24 羊肝菠菜鸡蛋汤

25 香菇豆腐汤



25 山楂橘皮桂花羹

25 人参花生仁汤*

26 人参补益汤*

26 兔肉紫菜豆腐汤

26 红薯羹

27 猪肺虫草百合汤

27 公鸡蛇果汤

27 心脾双补汤

27 莲子橄榄仁汤

28 百合生地枣仁汤

28 大枣茴心草汤

28 酸辣木耳豆腐羹

28 红枣莲子汤

29 雪红汤

29 大枣冬菇汤

29 川芎蛤蜊汤

30 油菜荷艾汤

30 养心莲子核桃羹

30 莲子猪肚汤

30 党参泥鳅汤

31 参归山药猪腰汤

31 白果莲子乌鸡汤

32 胡萝卜粥

32 降压决明粥

32 葛根粉粥

32 南瓜大枣粥*

33 锁阳羊肉粥*

33 花生壳粥

33 三七粥

33 豆浆粥

34 仙人粥

34 玉米粉粥

34 白果核桃粥



34 百合粥

35 大麦糯米粥

35 大蒜粥

35 丹参大米粥

35 丹参山楂粥

36 长寿粥

36 茯苓枣仁粥

36 栗子桂圆大米粥

36 山药葡萄粥

37 柏子仁粥

37 麦冬大枣粥

37 熟地黄粥

37 黄精粥

37 梅花粥

38 生脉粥

- 38 苦竹叶粥
- 38 人参粥
- 38 柿饼糯米蒸饭
- 39 麦冬牡蛎烩饭
- 39 参叶米饭*
- 39 开元寿面
- 40 益寿杂面
- 40 益寿饺子
- 40 茯苓鲜肉包子
- 41 莲肉糕
- 41 核桃仁膏
- 41 花生山楂牛奶饮
- 41 罗布麻茶
- 42 仙灵脾茶*
- 42 羊藿酒*
- 42 山楂桃仁露
- 42 芹菜苹果汁
- 43 白萝卜麻黄茶
- 43 杏仁白果奶茶



- 43 核桃仁五味子茶
- 43 柿子汁牛奶饮
- 44 柠檬饮
- 44 绿豆海带红糖饮
- 44 苹果茼蒿汁
- 44 五宝茶汤
- 45 百龙茶
- 45 百合莲心茶
- 45 椰子汁
- 45 醋茶
- 45 菊花山楂茶

注：加“*”的为低
血压食疗方

Part 3

脑血管疾病 食疗方

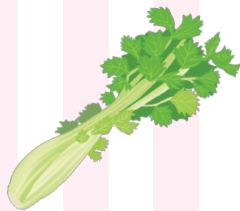
- 46 八宝山药泥
- 46 洋参核桃仁肉丁
- 47 滑炒鸡丝莴笋
- 47 茴香炖猪腰
- 48 黄芪炖鲈鱼
- 48 芝麻炸鱼片
- 48 陈皮炒兔肉

- 49 醋蒸胡椒梨
- 49 蒸莲米
- 49 法制黑豆
- 50 五圆鹌鹑蛋
- 50 桂圆纸包鸡
- 50 鲜莲子鸡丁
- 51 首乌鸡
- 51 太白鸭子
- 51 枸杞子炒鹌鹑



- 52 天麻焖鸡块
- 52 猪肉芪枣归杞汤
- 52 猪肉淡菜汤
- 53 牡蛎豆腐汤
- 53 鸡肝番茄汤
- 53 黑豆莲藕乳鸽汤
- 54 黑豆大枣猪尾汤
- 54 黄芪猪肉羹
- 54 乌鸡汤
- 55 牛筋当归汤

- | | | |
|------------|------------|----------|
| 55 灵芝银耳羹 | 61 加味薤白粥 | 66 葫芦蜜汁饮 |
| 55 豆麦莲子汤 | 61 首乌杜仲粥 | 66 红菊槐花茶 |
| 55 参芪白术粥 | 61 桃仁山楂粥 | 67 二花绿茶 |
| 56 花生菊花粥 | 61 养心粥 | 67 菖蒲大枣茶 |
| 56 酒酿西米粥 | 62 益肾补脑粥 | 67 除烦莲心饮 |
| 56 橘皮山药半夏粥 | 62 远志枣仁粥 | 67 玉米须饮 |
| 56 杞菊地黄粥 | 62 芪归米饭 | 67 芹菜汁 |
| 57 酸梅粥 | 62 天麻什锦饭 | |
| 57 百合花粥 | 63 益智糖 | |
| 57 黄瓜大米粥 | 63 丁香陈皮茶 | |
| 57 菊花粥 | 63 核桃山楂菊花茶 | |
| 58 麦饭石粥 | 63 代代花茶 | |
| 58 丹参黑米粥 | 64 首乌山楂乌龙茶 | |
| 58 豆豉羊髓粥 | 64 清热化湿茶 | |
| 58 山药桂圆粥 | 64 姜味蔬果汁 | |
| 59 生地黑木耳粥 | 64 花生健脑油茶 | |
| 59 复方黄芪粥 | 65 艾蜜汁 | |
| 59 荆芥小米粥 | 65 山楂红花露 | |
| 59 天蓼粥 | 65 大蒜泡酒 | |
| 60 枸杞羊肾粥 | 65 夏枯草苦丁茶 | |
| 60 黄芪桃仁地龙粥 | 66 桑葚首乌茶 | |
| 60 栗子桂圆粥 | 66 人参桂圆茶 | |
| 60 薏米火麻仁粥 | 66 苦丁菊槐茶 | |



- | |
|-----------|
| 68 健脑油茶 |
| 68 五宝普洱茶 |
| 68 首乌杜仲茶 |
| 68 核桃仁山楂茶 |
| 69 丹参二花茶 |
| 69 川芎茶 |
| 69 菖蒲醒脑茶 |

附录

顺时调养，心脑血管
病人平安度四季 / 70

饮食决定心脑血管健康

大量研究证明：平素爱吃高脂肪、高胆固醇食物的人，其心脑血管疾病发生率较高。胆固醇是引起动脉粥样硬化病变的重要因素；饱和脂肪酸可使血胆固醇增加，损害动脉血管；高盐饮食则是引起高血压的主要饮食因素。



Chapter 01

认识心脑血管疾病

■ 何为心血管疾病

心血管疾病包括高血压、高脂血症、心脏病等，主要病因是动脉硬化。动脉硬化即动脉血管内壁有脂肪、胆固醇等沉积，并伴随着纤维组织的形成与钙化等病变。这种病变发展至心脏冠状动脉时，则形成冠心病（心绞痛、心肌梗死及急性死亡）。从正常动脉到无症状的动脉粥样硬化、动脉管狭窄，需要十到几十年时间。但从无症状的动脉硬化到有症状的动脉硬化，如冠心病或中风，只要几分钟时间。很多病人因毫无思想准备，也无预防措施，所以死亡率很高。

■ 何为脑血管疾病

脑血管疾病是指由各种原因引起的脑动脉、静脉系统发生病理改变所致的疾病，包括出血性脑血管疾病（如脑出血等），缺血性脑血管疾病（如脑梗死等）。以脑动脉系统疾病最常见，多发于40岁以上人群，会出现头痛、头晕、呕吐、意识障碍，甚至失语、偏瘫、大小便失控等症状，发病急、病情重、危险性大，重者可致死亡。



现代医学观点：动脉粥样硬化是主因

■ 何为动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是指动脉壁发生的病理改变，胆固醇、中性脂肪等微粒子堆积在动脉内膜，使其增厚，导致动脉壁硬化。通常先出现在与心脏相连接的主动脉，再向中等大的动脉和细的动脉发展。

■ 动脉粥样硬化是如何形成的

动脉粥样硬化的形成比较漫长，在儿童时期动脉壁内膜就有局部的脂肪沉着，形成脂纹；在高胆固醇血症、高血压、糖尿病及吸烟等因素影响下，青春期动脉内膜形成了纤维斑块，构成成年时期冠心病、脑血管病的基础；30岁后，纤维斑块逐渐增加，厚度达到血管腔的75%时，就会发生冠心病、心绞痛、心肌梗死及脑血栓等。

■ 动脉粥样硬化与心血管疾病

心脏冠状动脉的血管壁较厚，其内层的1/3从流经的血液中摄取营养，由血管内膜向外膜渗透。如果血管壁厚度增加，这种渗透会变得迟缓甚至停滞，胆固醇、中性脂肪等大分子物质就会慢慢堆积在动脉血管的内膜，形成冠状动脉粥样硬化，引发冠心病。

■ 动脉粥样硬化与脑血管疾病

脑底动脉随着大脑的发育，分支会越来越多，致使有些动脉血管形成直角甚至大于直角的转弯，如果血液黏稠，就容易出现动脉粥样硬化，形成脑血栓，最终导致脑血管疾病。



中医专家观点：气血失衡是基本病机

心脑血管疾病相当于中医学的心悸、胸痹心痛、眩晕、中风、失眠、痴呆、癔、痫、狂等病症，主要辨证分型有痰火扰心、饮阻心阳、心血瘀阻、心阳虚弱、心阴虚弱、脑脉受损、脑髓空虚等，都与气血失衡有关。

■ 气血与心、脑的关系

心主血，心与血的生成有关；心主脉，心与脉的功能有关。血液的运行，有赖于心和脉的相互合作，心气的推动起主导作用。脑髓以经脉为通道，与五脏六腑、四肢百骸、五官九窍密切相关，形成一个有机的整体。脑只有依赖气的温煦和推动，血的濡养和流畅，才能发挥正常的生理功能。

■ 气血失衡的发展规律

气滞血瘀是心脑血管病的早期病机，也是最常见的病机，多属实证，会出现胸闷胸痛、惊悸失眠、头晕目眩、头痛头胀等症。

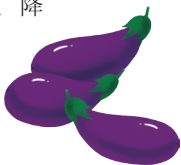
痰瘀交阻是气滞血瘀的结果，往往出现在心脑血管病中期阶段。会出现头重头蒙、耳鸣耳聋、胸闷胸痛、肢体麻木等症状。

痰瘀互阻，既易寒化，也易热化。寒化则伤气耗阳，出现神疲乏力、心悸气短、头晕目眩、肢体麻木、口流涎沫、半身不遂等症；热化则伤津损阴，出现胸口隐痛、头晕目眩、心悸、气促汗出等症。

针对这一基本病机，中医专家提出：调气活血是治疗心脑血管病的有效方法。



茄子 所含的生物类黄酮（维生素P）有降低毛细血管脆性、防止出血、降低血中胆固醇浓度及降压作用。



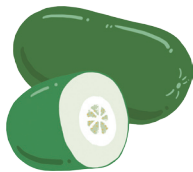
品。高血压、眼底出血、眩晕头痛者，可用鲜芥菜6~9克，煎汁代茶饮。

黄瓜 含有膳食纤维，对于促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇、降低血压有一定作用。

芹菜 含有丰富的生物类黄酮（维生素P），能降低毛细血管的通透性，可降低血压。用鲜芹菜捣汁加白糖饮用，对高血压有明显的防治作用。作为防治高血压的膳食，最好将根、茎、叶一起洗净食用，或者叶、茎当蔬菜食用，根部洗净后加马蹄放入砂锅炖水饮，常食有降压、安神、镇静的功效。

芥菜 富含胆碱、乙酰胆碱、芥菜酸钾等成分，具有降低血压的功能。所含的黄酮素、芸香甙等有扩张冠状动脉的作用，是高血压、冠心病患者的保健食

冬瓜 不含脂肪，且钠含量极低，有利尿排湿的功能。常食冬瓜有明显的消脂减肥作用，因其含钠量低，对动脉硬化、冠心病、高血压有良好的治疗作用。

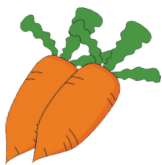


香菇 含有香菇嘌呤等核物质，能促进血中胆固醇的分解与排泄，从而防止血脂升高。香菇中的香蕈太生有较好的降脂作用，经常食用能降低胆固醇及甘油三酯。



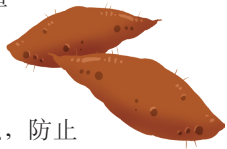
胡萝卜

含有槲皮素、山柰酚等物质，是参与组成生物类黄酮（维生素P）的重要物质，可促进维生素C吸收，改善微血管功能，还能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素合成，有降低血压、强心等效果。



番薯

可提供大量胶原和黏多糖类物质，能保持人体动脉血管的弹性，阻止胆固醇在血管壁沉积，防止动脉硬化。



木耳

有抗血小板聚积和降低血凝的作用，可减少血液凝块的形成，有助于防治动脉硬化症。高血压和血管硬化患者，可用黑木耳或银耳3克浸泡1夜，蒸1~2小时，加适量冰

糖，于睡前服用，每日1次，10日为一个疗程，连续服用，无副作用。注意：煮熟的木耳不宜在室温下存放，因其中所含的硝酸盐在细菌作用下可转化成亚硝酸盐，对健康不利，应现做现吃。

燕麦

含有皂苷和丰富的膳食纤维，有降低血清胆固醇、甘油三酯、 β -脂蛋白等功能，常食可预防心、脑血管疾病。

绿豆

磨成绿豆粉食用，能有效降低高脂血症家兔的血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，减轻冠状动脉粥样硬化病变。高脂血症病人每日吃50克绿豆，血清胆固醇下降率达70%。

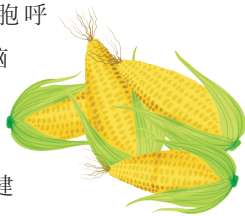


玉米

有降低血清胆固醇，防止高血压、冠心病、心肌梗死的功能，并具有延缓细胞衰老和



脑功能退化的作用。玉米油是动脉硬化、冠心病、高血压、肥胖症和老年人的理想食用油。玉米蛋白中含有丰富的谷氨酸，能促进脑细胞呼吸，帮助脑组织里氨的排除，有良好的健脑作用。



魔芋 中的纤维素能有效地防止便秘，还有减少胆固醇积累的作用，对防治高血压、动脉硬化有重要意义，特别适用于心、脑血管疾病的预防和食疗。

柿子 肉汁中所含的单宁成分及柿叶中的黄酮苷能降低血压，并能增加冠状动脉的血流量。高血压和冠心病患者，可取野生柿榨汁，用牛奶或米汤调服，每次服半茶杯，可作防治中风急用品。平时可取柿饼加适量

水煮烂，当点心吃，每日2次，每次50~80克，常食有效。用柿叶泡开水当茶饮，能促进机体新陈代谢，稳定和降低血压，增加冠状动脉血流量，对高血压和冠心病患者很有好处。但柿子不宜多食，更不宜空腹食，别吃未成熟的柿子和柿子皮。

山楂 含有的三萜类和黄酮类成分，能加强和调节心肌，增大心室、心房运动振幅和冠状血管血流量，防止由于电解质不均衡引发的心律失常，有降低胆固醇、降压、利尿和镇静等作用，是防治心、脑血管疾病的食疗佳品。



猕猴桃 可降低血胆固醇及甘油三酯水平，有稳定血压及降低血压的作用。冠心病、高血压及动脉硬化症患者，可常食猕猴桃鲜果、果汁饮料及其罐头制品。



苹果能防止血中胆固醇的增高，减少血液中的含糖量。高血压、动脉粥样硬化症、冠心病患者宜常年不间断地食用苹果，每天吃1~2个。



脂肪、低胆固醇食品，是心、脑血管病伴肥胖者理想的蛋白质食品。其胆固醇含量很少，而卵磷脂含量较多，能有效抑制血小板黏聚，阻止血栓形成，保护血管壁，有助于预防动脉硬化。

海带有较好的降压作用，坚持每天食用2克以上的海带可预防高血压、动脉硬化、高脂血症；每天坚持食用10克以上海带，对高血压病有治疗作用，可降低血压，使血压保持稳定。



淡菜为贻贝科动物的贝肉，因晒干时不加盐，故名“淡菜”。有补虚除热、降低血压、软化血管的功效，高血压、动脉硬化患者常食有宜。

兔肉是一种高蛋白、低

花生可将肝内胆固醇分解为胆汁酸，并使其排泄增强，从而降低血中胆固醇含量，有助于防治动脉粥样硬化和冠心病。用醋浸泡花生仁7日以上，每晚服7~10粒，7日为一个疗程，可使一般高血压患者的血压下降或接近正常。花生壳也有降低血压、调整血中胆固醇的作用，洗净泡水代茶饮，对于血压和血脂不正常者有一定疗效。但高脂血症患者不宜多食花生，以免使血中脂质升高。

核桃能减少肠道对胆固醇的吸收，是高血压、动脉硬



化患者的滋补佳品。核桃中的油脂可供给大脑基质的需要，核桃中所含的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分，坚持每天适量食用可补脑。



松子 中的脂肪成分为亚油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，有软化血管和防治动脉粥样硬化的作用，常食有助于防止因胆固醇增高而引起的心、脑血管疾病。另外，松子富含磷，对大脑神经有益。

醋 能防治动脉硬化。每日吃数粒醋泡花生，可降低血压、降低血中胆固醇的浓度。常食醋蛋，对防治动脉硬化、脑血栓、高血压、心肌梗死等有较好疗效。取米醋180毫升，浸泡一个生鸡蛋46~48小时，用筷子把蛋挑破，将蛋清、蛋

黄搅匀，即成醋蛋。每天早晨取25毫升醋蛋液，加2~3倍温开水，再加蜂蜜调匀，空腹服用，分5~7天服完。

蜂蜜 适合心脏病、高血压、动脉硬化患者长期食用，可以营养心肌、降低血压、防止血管硬化。高血压、便秘患者可于饭前用温开水化服蜂蜜半杯，坚持长期服用，必有良效。心脏病、动脉硬化患者可每日服蜂蜜2~3次，每次2~3匙；或首乌、丹参各25克，水煎去渣取汁，调入蜂蜜25克，每日1剂。

大蒜 所含的大蒜油可有效地对抗血脂升高，对高脂血症有较好的防治作用；大蒜汁和大蒜油能增强心肌收缩力、扩张血管而产生降血压作用，能明显降低动脉粥样硬化的进程和心肌梗死的发生。大蒜含超氧化物歧化酶能阻断自由基的连锁反应，能有效防治心血管疾病。

心血管疾病食疗方

心血管疾病主要有高血压、低血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化、心律失常、心力衰竭、肺心病、风湿性心脏病等。科学饮食可有效防治心血管疾病。以下调养食疗方以菜、汤、粥、饭、茶饮为序安排。

香油芹菠菜

原料：菠菜、芹菜各250克，香油30毫升，盐、味精各适量。

做法：将菠菜、芹菜去老叶及根，洗净切段，入沸水中烫2分钟，捞出，放小盆中加入香油、盐、味精，拌匀即可。

食疗档案：

佐餐食，可滋阴清热、平肝息风。适用于高血压病，症状为头晕头痛、面赤口渴、心烦喜怒、大便秘结等。菠菜与芹菜要用鲜嫩的。

做法：①芹菜洗净切丝，用沸水略焯，捞出用凉水冲一下，沥干后加盐、味精、香油拌匀。②将核桃仁用开水泡后剥去外皮，用开水再泡5分钟后取出与芹菜拌匀即可。

食疗档案：

四季佐餐食，可降低胆固醇及血压、润肠通便，适用于高血压、冠心病、便秘等症。

核桃仁拌芹菜

原料：核桃仁50克，芹菜300克，盐、味精、香油各适量。

酸甜番茄

原料：新鲜番茄2个、蜂蜜1匙。

做法：番茄洗净，切成厚片，置于碗内，加蜂蜜拌匀，将碗盖好，腌渍1~2小时，待番茄汁水大部分浸出，即可食用。

食疗档案:

饭后水果，胃口小者，可分2次吃。番茄佐以蜂蜜，有生津液、开胃口、和血脉、降血压、解热毒等功效。对动脉硬化毛细血管出血，有轻微的止血作用。在夏季，此方可作为心血管病病人的辅助食疗方。

清蒸热拌茄子

原料: 新鲜白茄子或紫茄子4个，盐、酱油、香油、味精、姜末、香葱末各适量。

做法: 茄子去蒂，洗净，每个切成4条，置于大碗内，隔水蒸约20分钟，取出，趁热将所有调料与茄子拌匀即可。

食疗档案:

佐餐食。茄子含维生素P比较丰富，能增强毛细血管功能，防止毛细血管出血。此方适用于高血压患者，尤其适用于动脉硬化伴有眼底出血现象者。



木耳韭菜拌豆腐

原料: 豆腐200克，水发黑木耳30克，韭菜50克，香油、盐各适量。

做法: ①豆腐用沸水烫片刻，捞出切成1厘米见方的丁；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵，焯烫熟，捞出沥水；韭菜择洗干净，切成小段。②豆腐丁装盘，撒上韭菜段、黑木耳，加香油、盐拌匀即可。

食疗档案:

佐餐食，每日1次。可降压消脂、养心护脑，适用于高血压病、高脂血症、冠心病等。

水芹菜拌黄豆芽

原料: 水芹菜500克，黄豆芽200克，盐、味精、香油各适量。

做法: 将水芹菜择洗净，焯烫熟，沥水，切段；黄豆芽去根须、洗净，焯熟后与芹菜段一起用调料拌匀即可。

食疗档案:

佐餐食，可降压降脂，适用于高血压、冠心病、高脂血症、习惯性便秘等。