

图说常见病食疗菜谱丛书

图说冠心病



食疗菜谱

邢玉伟 编著

金盾出版社



内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一。全书为冠心病患者精选了食疗菜肴40种,选料讲究,搭配科学,图文对照,易学易做,以简洁的文字与精美的彩图,对每种菜的营养成分、食疗功效、用料配比、操作步骤及注意事项均作了详细介绍,主要制作过程还配有示范图片。既可供冠心病患者食疗使用,又能让健康人预防冠心病享用,是一本理想的家庭科学饮食指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说冠心病食疗菜谱/邢玉伟编著. —北京:金盾出版社, 2006.9

(图说常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 7-5082-4140-1

I. 图… II. 邢… III. 冠心病-食物疗法-菜谱-图解 IV.
①R247.1-64②TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 077030 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 彩页:84

2006年9月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:16.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

食料介绍



海 参

功效: 味咸, 性温。海参是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。常食可防病强身, 延缓肌肉衰老, 增强机体免疫力。对高血压、冠心病有明显的食疗作用。

食用方法: 烧食、烩食。



冬 瓜

功效: 味甘, 性微寒。冬瓜含有多维生素和人体必需的微量元素。能养胃生津, 清降胃火, 是理想的减肥蔬菜。对高血压、冠心病患者尤为适用。

食用方法: 炒食、烧食、制汤。



鲫 鱼

功效: 味甘, 性微温。鲫鱼富含优质蛋白质, 容易消化吸收, 是肝、肾、心脑血管疾病患者的良好蛋白质食物来源。常食鲫鱼对高血压、心脏病患者十分有益。

食用方法: 炖食、烧食、清蒸、制汤。



茄 子

功效: 味甘, 性凉。茄子富含皂角苷、维生素P。可降低胆固醇、血脂和软化微细血管, 防止小血管出血。对高血压、动脉粥样硬化及坏血病均有一定的防治作用。

食用方法: 烧食、炒食、蒸食、炖食、扒食。



豆 腐

功效: 味甘, 性凉。豆腐所含大豆蛋白可以降低血浆胆固醇、三酰甘油和低密度脂蛋白, 同时不影响血浆高密度脂蛋白。可降低血脂, 保护血管细胞。有助于预防心血管疾病。

食用方法: 烧食、炖食、制汤。



芹 菜

功效: 味甘, 性凉。芹菜含有丰富的维生素C、胡萝卜素及多种无机盐。有清热平肝, 祛风除湿, 润肺止咳和降压降脂的功能。对血管硬化、神经衰弱、冠心病患者十分有益。

食用方法: 炒食、凉拌。



洋 葱

功效: 味甘, 性平。洋葱含有钙、磷、钾、镁等无机盐, 并含有前列腺素A。有扩张血管, 降低血液黏度, 降血压, 增加冠状动脉血流量, 预防血栓形成等作用。经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病人有较好保健作用。

食用方法: 炒食、烧食、炖食、凉拌、制汤。



银 耳

功效: 味甘淡, 性凉。可滋补、健脑、润肺、益肾、养胃、润肠。银耳是一种含膳食纤维的减肥食物, 可助胃肠蠕动减少脂肪吸收, 银耳有显著的滋补、健体和抗衰老作用。适宜老年人及高血压、冠心病患者食用。

食用方法: 制羹、制汤、炒食。



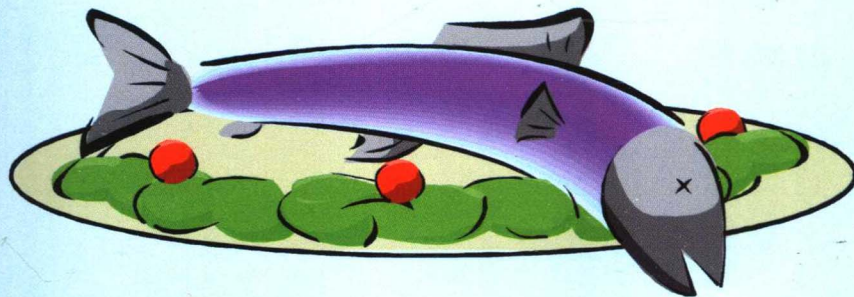
花 生 米

功效: 味甘, 性平。有滋养补益, 抗衰老, 增强记忆, 止血养血的功能。花生米富含钙、磷、铁、钾等, 其中不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用。有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病。

食用方法: 炒食、煮食、炖食。

冠心病饮食宜忌表

饮食原则	宜食食物	忌食食物
冠心病病人在选择食物时，应注意选择脂肪和胆固醇含量较低的食物。避免食用油腻和过咸的食物，每日食盐的摄入量应控制在5克以下，以维持热能平衡，防止肥胖。糖类食物来源应以米、面、杂粮等为主，尽量少吃纯糖食物及其制品，多食用蔬菜、水果以降低体内胆固醇的含量。合理地调配膳食是防止冠心病发生的重要措施之一。	猪瘦肉、牛瘦肉、羊瘦肉、兔肉、鸡肉、草鱼、青鱼、鲫鱼、甲鱼、黄鱼、鲳鱼、带鱼、黄鳝、海参、蛎黄、海蜇、鲑鱼、比目鱼、油菜、苦瓜、白菜、芹菜、大蒜、茄子、土豆、冬瓜、绿豆芽、胡萝卜、菠菜、洋葱、韭菜、青椒、西红柿、菜花、扁豆、木耳、香菇、平菇、玉米笋、豌豆、鲜蘑、豆苗、草菇、紫菜、豆腐、豆腐干、豆腐皮、毛豆、金针菇、蚕豆、银耳、鲜笋、海带、花生米、大豆、绿豆、赤豆、玉米、大米、山楂、葡萄、草莓、核桃、芝麻、栗子、苹果、梨、香蕉、桃、牛奶等。	猪肝、猪肺、猪脑、猪肾、羊脑、肥肉、羊肝、羊肾、牛肝、牛肾、鸭肝、鸡肝、蛋黄、鱼子、虾子、蟹子、蟹黄、松花蛋、猪油、鸡油、羊油、黄油、乳酪、墨鱼、鱿鱼、贝类、巧克力、酒、浓茶、浓咖啡等。



图说冠心病 食疗菜谱

编 著 邢玉伟
摄 影 程炳新



金盾出版社

序

冠心病是指冠状动脉粥样硬化而引起的心脏病。心脏是体的重要器官之一，心脏出现疾病会严重威胁患者的健康。随着经济的发展，工作节奏的加快，人们物质生活水平不断提高，心脏病的发病率呈明显上升趋势。这和人们的膳食不平衡及生活习惯的改变密切相关。如何保持健康的体魄，减少心脏病的发生，是大家十分关注的问题。关键在于无病时如何防病，有病时如何治疗和调养。俗话说：『三分治病，七分调养。』饮食调养对疾病的治疗、康复有重要作用。也就是说，科学的饮食习惯，合理的膳食结构，对疾病的治疗与康复起着重要作用。我国古代医书上有『药食同源』的论述。生活中的很多食物具有药物的作用，说明疾病的药物治疗，特别是中医中药与饮食调养有内在联系和同等重要性。所以，要将防治疾病寓于日常的饮食之中。

本书是根据冠心病的病理特性和相应食物对冠心病的食疗作用而编写的，其菜肴搭配合理，易学易做，不仅适合冠心病患者食疗使用，也适合健康人预防冠心病享用，是一本家庭及美食爱好者的理想指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、
北京营养学会常务理事

薛彤

目 录

草菇蒸滑鸡 / 4
花生凤爪煲 / 6
洋葱鸡柳 / 8
香菇桃仁鸡丁 / 10
鸡粒烩豌豆 / 12
草莓滑鸡片 / 14
鱼片粳米粥 / 16
葡萄香鱼球 / 18
大蒜烧黄鱼 / 20
清蒸鲫鱼 / 22
红烧鲳鱼 / 24
沙锅鱼头 / 26
五彩鳝鱼丝 / 28
红烧鳝鱼片 / 30
蛎黄扒白菜 / 32
海米油菜 / 34
海米冬瓜 / 36
海参银耳 / 38
蒸酿茄夹 / 40
一品菜卷 / 42

紫菜肉碎豆腐羹 / 44
肉丁炒蚕豆 / 46
山楂里脊 / 48
木耳鸡蛋炒苦瓜 / 50
银耳鸽蛋 / 52
口蘑云片汤 / 54
双菇烧豆腐 / 56
韭菜炒豆腐 / 58
毛豆仁烧豆腐 / 60
金针菇炒豆皮 / 62
豆腐干炒芹菜 / 64
罗汉上素 / 66
西芹炒百合 / 68
西芹炒鲜笋 / 70
芝麻菠菜 / 72
酱香茄瓜 / 74
平菇扒菜心 / 76
鲜蘑炒蚕豆 / 78
三丝烹掐菜 / 80
香菇土豆丁 / 82

草菇蒸滑鸡

功效

草菇含有丰富的蛋白质和维生素C，有降低胆固醇和抗癌的功能。鸡肉富含蛋白质、脂肪、不饱和脂肪酸。此菜可降低脂和预防冠心病。



《 原 料 》

鸡腿500克,草菇100克,葱段、姜片各20克,香菜段、酱油各10克,精盐3克,味精、白胡椒粉各2克,白糖、料酒各5克,淀粉15克。



《 操作步骤 》



① 鸡腿洗净,剁成3厘米见方的块。草菇洗净,切成两半,用沸水焯透捞出。



② 鸡块、草菇放入蒸盘中,放上葱段、姜片,加入酱油、精盐、味精、白糖、料酒、白胡椒粉、淀粉拌匀。



③ 鸡块、草菇上蒸笼蒸半小时,取出装入盘中,放上香菜段即成。

《 操作提示 》

要掌握好蒸制的火候。



花生凤爪煲

功效

鸡爪肉含有丰富的蛋白质，对身体虚弱有很好的食疗作用。花生中的不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用，有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病。老年人动脉硬化患者常食蒸、煮花生，可防治冠心病。



【原料】

鸡爪 300克, 花生米 200克, 葱段、姜末、酱油各 5克, 精盐、料酒各 3克, 味精、白糖各 2克, 花生酱 30克, 胡椒粉 1克, 清汤 500克, 花生油 500克。



【操作步骤】



① 花生米用温水泡好, 去皮洗净。鸡爪剥去爪尖, 切成两半, 用沸水煮透, 剥去黄皮, 洗净。



② 锅内加油烧至六成热, 下入鸡爪炸至微熟, 捞出沥净油。



③ 锅内留底油 30 克烧热, 放入葱段、姜末、鸡爪煸炒, 加入清汤、精盐、味精、酱油、料酒、胡椒粉、花生酱、花生米、白糖, 用大火烧开, 撇去浮沫, 盛入沙锅中, 用小火煲至鸡爪肉熟烂即成。

【操作提示】

煲制过程中, 火力不宜过大。



洋葱鸡柳

功效

鸡肉含有丰富的蛋白质，有增强体力，强壮身体的作用。洋葱含有前列腺素A，有降低血液黏度，扩张血管，降低血压，增加冠状动脉血流量，预防血栓形成的作用。

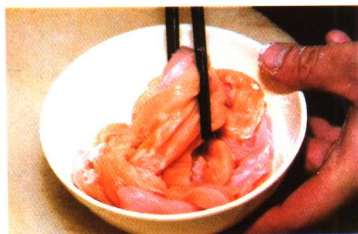


【原料】

鸡胸脯肉
300克,洋葱100
克,姜10克,精
盐3克,味精、白
糖各2克,淀粉
10克,水淀粉20
克,花生油500
克。



【操作步骤】



① 鸡脯肉切成5厘米长、0.5厘米宽、0.5厘米厚的条,加精盐1克、淀粉抓匀。洋葱、姜均切成丝。



② 锅内加油烧至四成热,放入鸡肉条滑开,捞出沥净油。



③ 锅内留底油30克烧热,下入姜丝、鸡肉条、洋葱丝翻炒,随即下入用余下的精盐和味精、白糖、水淀粉对成的料汁,翻炒均匀即成。

【操作提示】

洋葱炒制
时间不宜过
长。



香菇桃仁鸡丁

功效

鸡肉含有丰富的蛋白质，容易消化、吸收，有增强体力，强壮身体的作用。香菇有降低胆固醇的作用。核桃仁含有丰富的B族维生素和维生素E，具有防止细胞老化，益智健脑，增强记忆力及延缓衰老的作用，常食核桃仁，可减少肠道对胆固醇的吸收。适宜动脉硬化、高血压、冠心病患者食用。



《 原 料 》

鸡胸脯肉
200克,水发香菇、熟核桃仁各
50克,葱段、姜
末、蒜末、酱油、
白糖各5克,精
盐、料酒各3克,
味精2克,淀粉
10克,水淀粉20
克,香油1克,花
生油500克。



《 操作步骤 》



① 鸡脯肉切成丁,加精盐1克、淀粉抓匀。香菇择洗干净,切成丁,用沸水焯透捞出。



② 锅内加花生油烧至四成热,下入鸡脯肉丁,滑开捞出。



③ 锅内留底油30克烧热,加入葱段、姜末、蒜末煸出香味,再下入鸡脯肉丁、香菇丁翻炒,随即倒入用余下的精盐和味精、白糖、酱油、料酒、水淀粉对成的料汁翻炒,再下入熟核桃仁,淋入香油,翻炒均匀即成。

《 操作提示 》

制 作 过
程,需要旺火
速炒。



鸡粒烩豌豆

功效

鸡肉含有丰富的蛋白质，有增强体力、强壮身体的作用。豌豆含有人体必需的8种氨基酸，常吃豌豆可以降低三酰甘油，防治心脏病，降低胆固醇。此菜有温中益气，补虚填精，活血通脉，滋养心脏的功能。可防治冠心病。



【原 料】

鸡胸脯肉、嫩豌豆各100克，精盐3克，味精2克，葱姜水20克，料酒5克，淀粉10克，水淀粉30克，清汤1000克，香油2克，花生油100克。



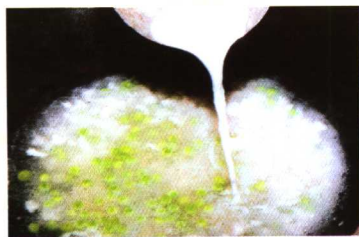
【操作步骤】



① 鸡脯肉洗净，切成粒，加精盐1克、淀粉抓匀。豌豆用沸水焯透捞出，沥净水分。



② 锅内加花生油烧至三四成热，下入鸡脯肉粒滑开，倒入漏勺，沥净油。



③ 锅内倒入清汤烧热，加入剩余的精盐和味精、料酒、葱姜水烧开，下入鸡脯肉粒、豌豆，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入香油，装入汤碗内即成。

【操作提示】

鸡脯肉粒要切得尽量均匀。

