

图说常见病食疗菜谱丛书

图说脑血管病



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。全书为脑血管病患者精选了食疗菜肴 40 种,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。菜肴选料讲究,搭配科学,易学易做。既可供脑血管病患者食疗使用,又能让健康人预防脑血管病享用,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

图说脑血管病食疗菜谱/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 7-5082-4139-8

I. 图… II. 邢… III. 脑血管疾病-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 077031 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)

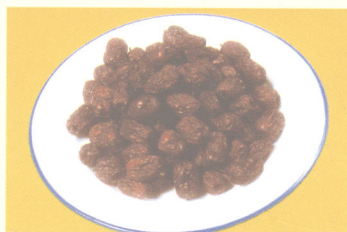
食料介绍



木耳

功效: 味甘, 性平。有减少血液凝块, 预防血栓形成的功能, 并有防治动脉硬化和冠心病的作用。

食用方法: 凉拌、炒食、制汤。



大枣

功效: 味甘, 性温。大枣有抗过敏, 宁心安神, 健脑益智, 增强食欲的功能。大枣含有丰富的维生素C, 常食可提高人体免疫力, 大枣所含芦丁能软化血管, 降低血压, 对高血压有防治作用。

食用方法: 同原料一起炖制、制汤、制粥。



核桃

功效: 味甘, 性温。核桃仁有降低胆固醇, 补肾固精, 补养气血, 温肺定喘的功能。核桃仁含有丰富的B族维生素、维生素E。常食可延缓细胞老化, 能健脑益智, 增强记忆力及抗衰老。

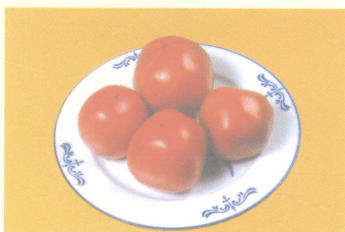
食用方法: 炒食、炖食、凉拌、制粥。



兔肉

功效: 味甘, 性凉。兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物, 所含丰富的卵磷脂, 是大脑和其他器官发育不可缺少的物质。常吃兔肉可以防止血栓形成, 并对血管壁有明显的保护作用, 是健脑益智的上佳食物。兔肉质细嫩, 容易消化, 特别适宜老年人食用。

食用方法: 炒食、炖食、烧食、制汤。



番茄

功效: 味甘、酸, 性微寒。番茄有清热生津, 健胃消食, 凉血平肝的功能。番茄含有丰富的钾、镁等无机盐, 有降压, 降脂作用, 对脑血管病患者有很好的食疗作用。

食用方法: 凉拌、炒食、制汤。



豆腐

功效: 味甘, 性凉。豆腐富含大豆卵磷脂, 有益于神经、血管、大脑的发育生长。用豆腐补养健脑, 有很好的作用。

食用方法: 烧食、炖食、制汤。



香菇

功效: 味甘, 性寒。有清热, 润肠, 解毒的功能, 香菇是高蛋白、低脂肪食物, 富含蛋白质、糖类、膳食纤维和钙、磷、铁等, 还含有多种氨基酸, 有降低胆固醇, 降血压的作用, 可预防心脑血管疾病的发生。

食用方法: 炒食、炖食、制汤。



莴笋

功效: 味甘, 性凉。能改善消化系统和肝脏功能, 刺激消化液的分泌, 促进食欲, 莴笋含有丰富的钾, 有利于促进排尿, 减少对心房的压力, 对高血压、心脏病等心脑血管疾病的康复极为有益。

食用方法: 炒食、炆拌等。



苦瓜

功效: 味苦, 性寒。有消暑, 解毒, 扩张血管的功能, 苦瓜属低钠、高钾食物, 钠和钾的摄入与高血压的发病和防治有着密切的关系, 苦瓜对预防脑血管硬化等心脑血管疾病有益。

食用方法: 炒食、炆拌等。

脑血管病饮食宜忌表

饮食原则	宜食食物	忌食食物
1. 膳食中应有适量富含动物蛋白的乳类、蛋类、瘦肉、鸡、鱼和大豆及其制品等。 2. 适当补充维生素C、烟酸、维生素B₆及维生素E,还应注意钾、镁、铬、硒、锰、碘等的补充。 3. 多吃粗粮、水果、蔬菜和含碘的食物(如海带、紫菜、蘑菇、虾米等),尽量少吃蔗糖、蜂蜜、糕点等。 4. 少吃或不吃动物脂肪和含胆固醇较多的食物,如肥肉、动物内脏及动物油,尽量食用植物油,若是橄榄油、红花油更好。 5. 少吃多餐,不要暴饮暴食,以清淡、少油腻、易消化为原则,烹制时尽量多采用蒸、煮、拌、炖等少油的烹饪方法。 6. 食盐摄入量每日控制在4克左右。 7. 严禁饮烈性酒及进食刺激性调味品,禁饮浓茶、咖啡。	海参、海带、虾皮、黄鱼、平鱼、带鱼、牛肉、猪瘦肉、鸡肉、兔肉、鸡蛋、牛奶、大豆、洋葱、山药、胡萝卜、油菜、青椒、茼蒿、菠菜、豆芽、芹菜、冬瓜、茄子、大蒜、金针菇、扁豆、苦瓜、豌豆、菜花、生菜、大白菜、莴笋、玉米、腰果、粳米、核桃仁、葡萄、荔枝、大枣、百合、木耳、黑芝麻、花生米、香菇、栗子、莲子、腐竹、香蕉、豆腐、豆腐干、豆豉、橄榄油等。	肥肉、猪油、鸡油、羊油、猪肝、牛肝、羊肝、牛肾、猪肾、鸭肝、鸡肝、糖果、巧克力、浓咖啡等。

图说常见病食疗菜谱丛书

图说 脑 血 管 病 食 疗 菜 谱

编 摄

著 影

邢玉伟
程炳新

食
療

金盾出版社

序

脑血管疾病是一种常见病、多发病，也是目前世界上导致人类死亡的三大主要疾病之一。我国每年死于脑卒中的有近百万人。发病后幸存者中，多数留有不同程度的后遗症，部分病人丧失劳动能力，生活不能自理。不但病人遭受极大的痛苦，也给家庭、亲属和社会带来负担。脑血管疾病的发生、发展，是一个长期渐进的过程，虽然发病多在中老年人，而起病却在青少年时期。据调查，不少青少年已出现此类疾病的苗头，因此防治脑血管疾病，受到了医学界及全社会的广泛关注。科学研究证明，该病和不科学的饮食习惯关系密切，所以科学合理的膳食调配就成了防治脑血管疾病的关键。

本书精选的脑血管疾病食疗菜肴选料讲究，搭配合理，制作简便。按书习做，定能把菜肴做得味香色美，增进食欲。本书是食疗与食补相结合的菜谱书。推荐的菜肴不仅适合脑血管疾病患者食用，对想把脑血管疾病拒之门外的健康人更适用，对广大家庭来说，这是一本科学、实用、理想的饮食保健指导用书。

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

胡萝卜炖鸡块 / 4
黄焖栗子鸡 / 6
辣子鸡 / 8
腐竹莲子鸡煲 / 10
肉片炒苦瓜 / 12
肉片烧香菇 / 14
猪肉粒炒豌豆 / 16
酱爆肉丁 / 18
排骨炖冬瓜 / 20
洋葱牛肉 / 22
牛肉炒芹菜 / 24
牛肉胡萝卜丁 / 26
豉椒牛肉 / 28
核桃仁炖兔肉 / 30
鲫鱼炖豆腐 / 32
清炖鲫鱼 / 34
豉汁蒸鱼 / 36
家常炖黄鱼 / 38
红烧带鱼 / 40
干贝扒白菜 / 42

虾仁豆腐 / 44
海米烧菜花 / 46
海米拌苦瓜 / 48
红烧海参 / 50
鲜蘑海参 / 52
拌莴笋 / 54
香菇白菜 / 56
炆腐竹芹菜 / 58
白灼西生菜 / 60
雪菜烧豆腐 / 62
炆菠菜豆芽 / 64
金针菇炒扁豆 / 66
芝麻酱拌茄子 / 68
西芹炒南瓜 / 70
腰果炒西芹 / 72
青豆百合炒玉米 / 74
鲜淮山炒西芹 / 76
蒜蓉茼蒿 / 78
酥炸香蕉 / 80
芥末菠菜 / 82

胡萝卜炖鸡块

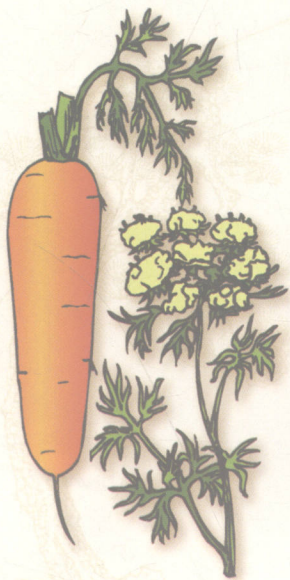
功效

鸡肉含有丰富的蛋白质，有温中补气，健脾胃，活血脉，强筋骨的作用。木耳能减少血液凝块，预防血栓的形成。胡萝卜有降低血压的作用。鸡肉与胡萝卜、木耳搭配成菜，是老年人防治心脑血管疾病的理想菜肴。

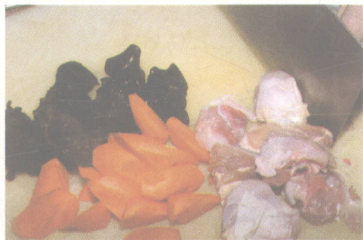


原 料

母鸡 1 只，
胡萝卜 150 克，
水发木耳 50 克，
葱、姜各 15 克，
精盐 4 克，味精、
胡椒粉各 2 克，
清汤 2000 克。



操作步骤



① 母鸡宰杀后，褪毛、去内脏，洗净，剁成 3 厘米见方的块。胡萝卜去根，刮皮，洗净，切成滚刀块。水发木耳撕成小片。葱切成段。姜切成片。



② 鸡块用沸水氽透捞出，再用凉水洗净。胡萝卜块用沸水焯一下捞出。



③ 炒锅上火，加入清汤，放入鸡块、胡萝卜块、木耳片、葱段、姜片、精盐、味精、胡椒粉，用大火烧沸，撇去浮沫，改用小火炖至鸡肉熟烂入味即成。

操作提示

此菜炖成后，要使肉烂而不脱骨。



黄焖栗子鸡

功效

鸡肉有活血脉，强筋骨的功能。栗子含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素和无机盐，能防治高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病。此菜是延年益寿的滋补佳肴。



【原料】

鸡腿500克，熟栗子仁100克，葱、姜各15克，酱油10克，白糖、料酒各5克，精盐4克，味精2克，淀粉15克，水淀粉20克，清汤1000克，花生油500克。



【操作步骤】



① 鸡腿洗净，剁成3厘米见方的块，加入精盐2克、淀粉抓匀。葱切成段。姜切成片。



② 炒锅上火，加油烧至八成热，下入鸡块，炸成金黄色捞出，沥净油。



③ 炒锅内留底油20克烧热，下入葱段、姜片煸出香味，下入炸鸡块，烹入料酒煸炒，加入清汤、栗子仁、酱油、味精、白糖和余下的精盐烧开，撇去浮沫，小火焖至肉烂，用水淀粉勾芡即成。

【操作提示】

要掌握好火候，使肉烂而不脱骨。



辣子鸡

功效

鸡肉蛋白质含量较高，脂肪含量很少，又多为不饱和脂肪酸，有滋补养身的作用。青椒能强体力，缓解疲劳，可防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助疗效。此菜对脑血管疾病有食疗作用。



【原料】

净鸡腿肉
300克,青椒100
克,葱姜水10
克,酱油、料酒、
白糖各5克,精
盐3克,味精2
克,鸡蛋清1个,
淀粉10克,水淀
粉15克,红油5
克,花生油300
克。



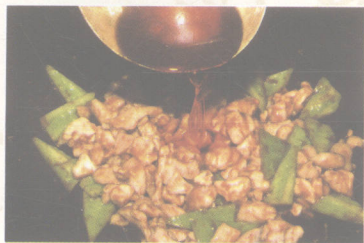
【操作步骤】



① 净鸡腿肉切成2厘米大小的丁,加入鸡蛋清、酱油2克、精盐1克、淀粉抓匀。青椒去蒂、去子,洗净,切成三角片。



② 炒锅上火,放入花生油烧至六成热,下入鸡丁滑开,下入青椒片滑油,迅速倒入漏勺,沥净油。



③ 炒锅内加油20克烧热,放入鸡丁、青椒片,倒入用葱姜水、料酒、余下的酱油、精盐和味精、白糖、水淀粉对成的料汁,翻炒均匀,淋入红油即成。

【操作提示】

滑鸡丁、
青椒后,要将
油沥净。



腐竹莲子鸡煲

功效

鸡肉营养丰富，有健脾胃，活血脉，强筋骨的作用。莲子有健脑益智的作用。腐竹有降血脂，降血压的作用。此菜可预防老年性痴呆、动脉粥样硬化等，对防治脑血管病有益。



【原料】

鸡翅中 300克, 水发腐竹 75克, 莲子 50克, 葱段、姜片、白糖各 10克, 酱油 15克, 料酒 5克, 精盐 4克, 味精 2克, 清汤 1000克, 花生油 25克。



【操作步骤】



① 鸡翅中洗净, 剁成两段。水发腐竹洗净, 切成 3 厘米长的段。莲子用温水泡洗干净。



② 鸡翅中、腐竹段、莲子分别用沸水焯后捞出。



③ 炒锅上火, 放油、白糖 5 克加热, 待糖色变深, 放入鸡翅中翻炒, 烹入料酒, 加酱油、清汤、精盐、味精、余下的白糖和葱段、姜片烧沸, 撇去浮沫, 放入腐竹段、莲子, 盛入沙煲中, 用小火煲至肉熟烂即成。

【操作提示】

掌握好火候, 使鸡翅肉熟烂而不脱骨。



肉片炒苦瓜

功效

猪肉可为人体提供优质蛋白质和必需脂肪酸。苦瓜具有促进食欲,利尿,活血,消炎,退热和提神醒脑的作用。此菜有降低血糖,提高人体免疫力,健脑益智的作用,尤其对脑血管疾病患者有益。



原料

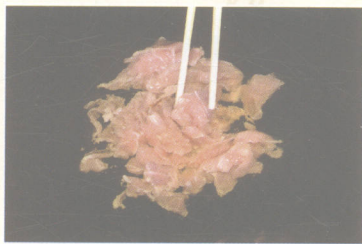
猪瘦肉100克, 苦瓜350克, 葱姜水10克, 料酒、精盐各3克, 味精2克, 白糖5克, 淀粉6克, 水淀粉15克, 香油1克, 花生油300克。



操作步骤



① 猪瘦肉切成片, 加精盐1克、淀粉抓匀。苦瓜顺长切开, 去瓤, 洗净, 抹刀片成片, 用沸水焯透捞出, 沥净水分。



② 炒锅上火, 加入花生油烧至六成热, 下入肉片滑开, 倒入漏勺, 沥净油。



③ 炒锅内加油20克烧热, 下入肉片、苦瓜片, 倒入用葱姜水、料酒、余下的精盐和味精、白糖、水淀粉对成的料汁, 翻炒均匀, 淋入香油即成。

操作提示

苦瓜片要切得均匀, 薄厚一致。

