

【食疗菜精华系列丛书】

SHILIAOCAI JINGHUA XILIE CONGSHU

心脑血管疾病

XINNAOXUEGUAN
JIBING
SHILIAOCAI

食疗菜

主编 吴杰



中国医药科技出版社

食疗菜精华系列丛书

心脑血管疾病食疗菜

主编 吴 杰

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病食疗菜 / 吴杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2007.1

(食疗菜精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-3286-4

I. 心... II. 吴... III. ①心脏血管疾病—食物疗法—菜谱②脑血管疾病—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132485 号

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 010-62244206
网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn
规格 889 × 1194mm 1/24
印张 2.75
印数 1~5000
版次 2007 年 1 月第 1 版
印次 2007 年 1 月第 1 次印刷
印刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-3286-4/R · 2730
定价 16.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

“人无远虑，必有近忧”。防治心脑血管疾病必须从儿童时期、从现在开始。为了让广大热爱生活、追求健康的人们能够科学合理地调配好一日三餐，将预防和治疗寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中“吃出健康”、“吃掉疾病”、“吃出长寿”，作者以严谨的科学态度，根据各种食物的不同特性，精选组成60款菜肴。并以简洁的文字和精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍。按书习作，您一定能烹制出集色、香、味、食养、食疗于一体的美味佳肴。让您的亲人在享受“口福”的同时，拥有健康和快乐！

心脑血管疾病食疗菜



主 编 吴 杰

编 委 夏 玲 刘 捷 郭玉华 李 松 赵小爽 陆春江

李永江 宋美艳 宋协春 吴昊然 郑玉平 申东涛

石国旗 连彩霞 赵 霞 王贵杰 王 茹 韩锡艳

张亚芹

摄 影 吴 杰 吴昊然

XINNAOXUEGUAN
JIBINGSHILIAOCAI

前言

《心脑血管疾病食疗菜》是中国医药科技出版社《食疗菜精华系列丛书》之一。

心脑血管疾病是一类常见病，主要为高血压、冠心病、高脂血症、脑动脉硬化、脑血栓、脑栓塞等临床疾病。它是由于血液中的脂类物质渐渐沉积在心脏及脑血管动脉内壁，使之变硬、弹性降低、管腔变窄，造成血流减慢，导致动脉粥样硬化的一种疾病。动脉粥样硬化后，侵犯全身大、中动脉，形成心、脑缺血、缺氧等一系列症状。是威胁人类健康和生命的大敌。

随着社会的发展和生活、工作节奏的加快，竞争的日趋激烈，人民群众生活水平的提高，许多人只顾一日三餐中的“口福”而长期摄入高饱和脂肪和高胆固醇食物，不顾健康地暴饮暴食，使心脑血管疾病的发病率曾一度呈上升趋势。而心脑血管疾病的发生、发展又是一个长期渐进过程，虽然发病主要在中老年人群中，而起病却在青少年时期。

“人无远虑，必有近忧”。防治心脑血管疾病必须从儿童时期开始、从现在开始。中国的食补、食疗文化，是世界食文化中最辉煌的一页。为了让广大热爱生活、追求健康的人们能够科学合理地调配好一日三餐，将预防和治疗寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中“吃出健康”、“吃掉疾病”、“吃出长寿”，我们汇同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据各种食物的不同药理和疗效，编写了这本《心脑血管疾病食疗菜》。

本书精选菜肴60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做；按书习做，您一定能烹制出集色、香、味，食养、食补、食疗于一身的美味佳肴。让您的亲人在享受“口福”的同时，拥有健康和快乐！

本书在编写、制作过程中承蒙北京孚泰医药有限公司、四平百草堂大药房及申东涛先生、郑玉平先生的大力支持，在此致以深深的谢意！

吴 杰

2006年10月于北京

目 录

1. 花生煮鲫鱼	1	16. 紫菜鱼片汤	16
2. 玉米笋烧黄鱼	2	17. 海蜇炖荸荠	17
3. 花生焖泥鳅	3	18. 笋烧乳鸽	18
4. 香菇黄花烧鳊鱼	4	19. 天麻香菇炖母鸡	19
5. 香菇蒸鲤鱼	5	20. 洋葱炖海带扣	20
6. 香菇豆腐炖鱼块	6	21. 四棱豆炒鸡片	21
7. 菊花双色	7	22. 兔肉烧双笋	22
8. 鱼片烧甘蓝	8	23. 双鲜芦笋	23
9. 三鲜扒芥蓝	9	24. 芹菜炒兔肉 1	24
10. 菊花双鲜	10	25. 蛋片兔肉	25
11. 枸杞双鲜炒韭菜	11	26. 三丁黄豆芽	26
12. 菜花炒淡菜	12	27. 紫菜炖兔肉	27
13. 淡菜炖豆腐	13	28. 蒲公英兔肉丸	28
14. 淡菜炒韭菜	14	29. 肉片番茄	29
15. 翠意紫菜汤	15	30. 吉利堂三彩肉条	30

31. 双色肉丁	31	46. 土豆片烧香菇	46
32. 洋葱炒土豆片	32	47. 蒜苗炒土豆丝	47
33. 葱菇烧肉片	33	48. 双花炒韭菜	48
34. 肉片青蒜炒腐竹	34	49. 金针菇炒蒜薹	49
35. 山珍炒肉片	35	50. 双丝绿豆芽	50
36. 菊杞蒜薹炒肉丝	36	51. 西红柿木耳炒甘蓝	51
37. 香菇烧豆泡	37	52. 青蒜炒菜花	52
38. 苋菜炖牛肉	38	53. 豆腐丝炒蒜薹	53
39. 羊肉四棱豆	39	54. 木耳炒黄花	54
40. 葱烧豆腐	40	55. 豆泡炒番茄	55
41. 三味猪排	41	56. 蒜烧茄片	56
42. 吉利堂菇烧笋段	42	57. 蜜汁果盘	57
43. 洋葱木耳炒猪心	43	58. 玉竹紫菜番茄汤	58
44. 土豆片炒甘蓝	44	59. 菊花山楂炖银耳	59
45. 西红柿炒土豆片	45	60. 银耳炖草莓	60

1. 花生煮鲫鱼



原料:

鲫鱼2条,花生米、水发海带扣各75克,葱丝、姜丝、料酒各10克,醋2克,精盐2克,味精1.5克,鸡精3克,胡椒粉0.5克,清汤650克,植物油15克,芝麻油10克。



①

②

③

【制作步骤】 (1) 花生米用温水泡至胀起。鲫鱼治净,在鱼身两面均割(jī)上斜十字花刀,下入沸水锅中氽透捞出。锅内放植物油烧热,下入葱丝、姜丝炝香,烹入料酒,加入清汤烧开,下入鲫鱼烧开,撇净浮沫。

(2) 下入花生米、醋烧开。

(3) 下入海带扣、精盐、鸡精煮至熟透入味后,加胡椒粉,味精,淋入芝麻油,出锅盛入汤碗即成。

【特点】 色彩素雅,鱼肉鲜嫩,海带滑嫩,汤汁鲜美。

【功效】 鲫鱼含蛋白质、少量脂肪、钙、磷、铁及维生素(A、B₁)等,其脂肪中含有多种不饱和脂肪酸,具有降胆固醇的作用;花生中含有丰富的脂肪油,油中含有多种脂肪酸的甘油酯,其中不饱和脂肪酸达80%以上,具有降低胆固醇的作用;海带中的褐藻胶、多糖物质能明显地抑制血液中的胆固醇和三酰甘油(甘油三酯)的含量上升,另有抗凝血作用,可防治冠心病和中风。三者同煮食用,是冠心病、高脂血症患者的佳肴。

【操作提示】 鲫鱼剖刀要深至鱼骨。用中火煮制。



2. 玉米笋烧黄鱼



原 料:

黄花鱼 1 条, 玉米笋 150 克, 葱段、姜片各 10 克, 料酒 10 克, 精盐、鸡精各 2 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 汤 300 克, 酱油 5 克, 植物油 800 克, 芝麻油 10 克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 黄花鱼治净, 在鱼身两面均剖上斜十字花刀。
- (2) 锅内放植物油烧至七成热, 下入黄花鱼炸至外皮脆硬、呈微黄色捞出, 沥去油。锅内留油 15 克烧热, 下入葱段、姜片炆香, 烹入料酒, 加汤烧开。
- (3) 下入黄花鱼用小火烧开, 烧至微熟。下入玉米笋、精盐、鸡精改用中火烧至熟透, 拣去葱、姜不用。将鱼取出放入盘内, 玉米笋摆放在鱼的两边, 锅内汤汁用大火收浓, 加味精、胡椒粉、芝麻油炒匀, 出锅浇在盘内黄花鱼上即成。

特 点

造型美观, 鱼肉鲜嫩, 咸鲜味美, 营养丰富。

功 效

黄花鱼含 17 种氨基酸及脂肪、钙、铁、磷、维生素 (B₁、B₂) 和烟酸等, 所含不饱和脂肪酸具有降胆固醇的作用; 玉米笋含有少量的蛋白质、糖类、维生素和矿物质, 对高血压病患者有食疗作用。二者组合同烹, 是心血管病患者较理想的食疗保健菜肴。

操作提示

炸鱼时, 要用大火, 使油温保持七成热。

3. 花生焖泥鳅



原料:

泥鳅 350 克, 花生米 50 克, 水发香菇、胡萝卜各 30 克, 姜丝、蒜丝各 10 克, 料酒、酱油各 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 红糖 10 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 汤 300 克, 芝麻油 10 克, 花生油 20 克。



①

②

③

- 制作步骤**
- (1) 花生米用温水泡胀。香菇、胡萝卜均切成条。泥鳅治净, 切成段, 下入沸水锅中焯透捞出。
 - (2) 锅内放花生油烧热, 下入姜丝、蒜丝炝香, 加入汤、料酒, 下入泥鳅段、胡萝卜条、香菇条烧开, 炖至八成熟。
 - (3) 下入花生米、精盐、鸡精、酱油、红糖, 盖上锅盖焖至熟透、汤汁将尽, 加味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入芝麻油翻匀, 出锅装盘即成。

特点 色泽厚重, 鱼肉鲜嫩, 花生香嫩, 咸香鲜美。

功效 泥鳅含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (B、A) 等, 脂肪含量较少, 胆固醇含量低, 并含有不饱和脂肪酸, 适宜于冠心病、高血压、高血脂症患者食用; 胡萝卜中的果胶可以降低胆固醇; 香菇有阻止动脉血管硬化和降低血压的作用; 花生米中的不饱和脂肪酸和甾醇均具有降低胆固醇的作用。四者组合, 是心血管疾病患者的理想保健菜肴。

操作提示 泥鳅段要用大火焯制, 小火焖制。



4. 香菇黄花烧鳊鱼



原 料:

红鳊鱼 1 条, 水发香菇 75 克, 水发黄花、水发粉条各 50 克, 姜片、蒜片各 10 克, 料酒、酱油各 15 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 汤 500 克, 玉米油 1000 克, 醋 2 克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 红鳊鱼治净, 在鱼身两面剖上瓦楞刀。
- (2) 锅内放入玉米油烧至七成热, 下入鱼炸至外皮略硬捞出。锅内留油 15 克烧热, 下入姜片、蒜片炝香, 烹入料酒、酱油, 加汤烧开。
- (3) 下入鱼、香菇、黄花、粉条、精盐、鸡精、醋用中火烧开, 烧至汤浓, 加味精、胡椒粉, 淋入芝麻油, 出锅装盘即成。

特 点

色泽红润, 鱼肉鲜嫩, 香菇滑嫩, 咸鲜醇美。

功 效

红鳊鱼中的蛋白质质量优等, 人体消化吸收率可达 96%, 鱼肉中的脂肪含有多种不饱和脂肪酸, 具有降胆固醇的作用; 香菇有阻止动脉血管硬化和降低血压的作用; 黄花菜可降低血清胆固醇, 对防止脑溢血、心脏病、动脉粥样硬化等十分有益。此款菜肴对心脑血管疾病患者有较好的食疗保健作用。

操作提示

炸鱼时, 油温不能低于七成热, 要用大火炸制。

5. 香菇蒸鲤鱼



原料:

鲤鱼1条, 水发香菇50克, 虾米20克, 姜、葱各20克, 料酒15克, 醋3克, 酱油10克, 精盐3克, 味精1克, 胡椒粉0.5克, 汤500克, 芝麻油10克。



制作步骤

- ① (1) 鲤鱼治净, 在鱼身两面斜制一字刀, 再从中间横切成两段。香菇去蒂。姜、葱均拍松。
- (2) 鲤鱼段下入沸水锅中焯透捞出。容器内放入葱、姜, 下入鱼段、香菇、虾米, 加入汤、料酒、酱油、醋、精盐、胡椒粉。
- ② (3) 放入蒸锅内, 用大火蒸至熟透取出, 拣出葱、姜不用。加味精, 淋入芝麻油即成。

特点

鱼肉鲜嫩, 汤汁鲜醇, 菇香浓郁。

功效

鲤鱼含蛋白质、少量脂肪、多种氨基酸、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、A)、烟酸等, 其脂肪中含多种不饱和脂肪酸, 具有降胆固醇作用, 适合冠心病、高脂血症患者食用; 香菇中含有30多种酶和18种氨基酸, 有阻止动脉血管硬化和降低血压的作用。此款菜肴对冠心病、高血压、高脂血症患者均有食疗作用。

操作提示

鲤鱼剖刀要深至鱼骨, 但不要将鱼骨切断。焯鲤鱼时, 要用大火。



6. 香菇豆腐炖鱼块



原 料:

鳊鱼中段 300 克, 豆腐、水发香菇各 150 克, 葱段、姜片各 10 克, 料酒 15 克, 醋 2 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 玉米油 25 克, 高汤 700 克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 豆腐、香菇均切成块。鳊鱼肉剁成块, 下入沸水锅中焯透捞出。锅内放油烧热, 下入葱段、姜片炝香, 捞出葱、姜不用, 下入鱼块煸炒, 烹入料酒、醋, 加汤用大火烧开, 改用中火略炖。
- (2) 下入香菇块、精盐、鸡精炖至微熟。
- (3) 下入豆腐炖至熟透, 加味精、胡椒粉略炖, 出锅盛入汤碗即成。

特 点

色泽素雅, 鱼肉鲜嫩, 豆腐软嫩, 汤汁鲜美。

功 效

鳊鱼含蛋白质、少量脂肪、尼克酸、维生素 (A、B₁、B₂) 等成分, 所含多种不饱和脂肪酸, 对清理和软化血管、降血脂及健脑、延缓衰老等都有好处; 香菇可抑制血清和肝脏中的胆固醇增加, 有阻止动脉硬化和降低血压的作用; 豆腐中富含的可溶性膳食纤维, 可显著降低三酰甘油 (甘油三酯) 和胆固醇。三者组合同烹, 是心脑血管疾病患者的日常保健菜肴。

操作提示

鳊鱼肉要用大火焯制, 中火炒制。下入豆腐后, 改用小火慢慢炖透。

7. 菊花双色



原 料:

鲜菊花15克, 鳙鱼肉150克, 水发木耳150克, 料酒、葱姜汁各20克, 精盐、鸡精各3克, 味精、醋各2克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉10克, 鸡蛋清1个, 干淀粉4克, 汤25克, 植物油500克。



①

②

③

- 制作步骤**
- (1) 鲜菊花撕成瓣状。木耳切成小片。鱼肉抹刀切成片, 用料酒、葱姜汁各5克和精盐1克拌匀腌渍入味, 再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆, 下入烧至四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。锅内放油20克烧热, 下入木耳片煸炒至熟。
 - (2) 下入鱼片炒匀。
 - (3) 下入菊花, 烹入用余下的调料(不含植物油)兑成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

- 特 点** 黑白分明, 鱼肉滑嫩, 木耳脆嫩, 咸鲜味美。
- 功 效** 鳙鱼肉含蛋白质、少量脂肪、尼克酸、维生素(A、B₁、B₂)等成分, 所含脂肪中含有多不饱和脂肪酸, 可清理和软化血管、降低血脂; 木耳是天然的抗凝剂, 对高血压、高血脂症、冠心病等均有食疗作用。二者在此配以具有降脂、降压作用的菊花组合同烹, 是心脑血管疾病患者的理想保健菜肴。

- 操作提示** 鱼片上浆要匀。入油时, 掌握好油温。滑油时, 火不要过大。



8. 鱼片烧甘蓝



原 料:

紫色甘蓝 225 克, 净草鱼肉 150 克, 姜片、蒜片各 5 克, 料酒、葱姜汁各 13 克, 精盐、鸡精各 2 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 干淀粉 5 克, 鸡蛋清半个, 汤 30 克, 玉米油 500 克。



①

②

③

- 制作步骤**
- (1) 鱼肉抹刀切成片。甘蓝切成块。鱼片用料酒、葱姜汁各 3 克和精盐 0.5 克拌匀腌渍入味, 再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。
 - (2) 鱼片下入烧至四成热的油中滑散至熟, 倒入漏勺。锅内放油 20 克烧热, 下入姜片、蒜片炝香, 下入甘蓝块用大火煸炒至熟。
 - (3) 下入鱼片, 烹入用余下的调料 (不含玉米油) 兑成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

特 点 色彩分明, 鱼片鲜嫩, 甘蓝脆嫩, 咸鲜醇美。

功 效 甘蓝中所含的多量膳食纤维可以促进肠壁的蠕动, 帮助消化, 防止大便干燥, 阻止肠内吸收胆固醇、胆汁酸, 因而对动脉硬化、心脏局部缺血、胆石症患者特别有益; 草鱼肉含优质蛋白质, 并含有多多种不饱和脂肪酸, 具有降胆固醇的作用。二者组合同烹, 对心血管疾病有较好的防治作用。

操作提示 鱼片要切得薄厚均匀。上浆一定要匀。滑油时, 火不要过大。

9. 三鲜扒芥蓝



原料:

芥蓝300克, 水发海参100克, 大虾75克, 鸡脯肉50克, 水发香菇30克, 火腿15克, 料酒30克, 葱姜汁20克, 精盐3克, 味精2克, 白糖5克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉15克, 鸡汤100克, 植物油50克。



- 制作步骤**
- (1) 芥蓝削去外皮。海参治净, 切成条片。大虾剥去壳, 将虾仁从脊背片开。鸡脯肉抹刀切成片。虾仁、鸡片分别用料酒5克、精盐0.5克拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉2克拌匀上浆。
 - (2) 海参片下入沸水锅中焯透捞出。虾仁、鸡片分别下入烧至四成热的油中滑散至熟, 倒入漏勺。锅内放油25克烧热, 下入芥蓝煸炒, 烹入料酒、葱姜汁各10克, 加入精盐1克、味精1.5克炒匀至熟, 用湿淀粉5克勾芡, 出锅装入盘内。另将锅内放汤, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐和白糖, 下入海参、香菇、火腿烧开至熟烂, 汤浓时, 下入虾仁、鸡片炒匀。
 - (3) 加入余下的味精和胡椒粉, 用余下的湿淀粉勾芡。拣出香菇、火腿不用。出锅盛在盘内芥蓝上即成。

特点 芥蓝脆嫩清香, 海参鲜嫩润滑, 口味异常鲜美。

功效 海参体壁含刺参酸性多糖, 药理研究发现, 刺参酸性多糖有抗放射损伤、促进造血功能、降低血脂和抗凝血作用。海参体内钒(钒是海参血液中的载氧体, 相当于脊椎动物血液中的铁, 所以, 海参的血是绿的, 脊椎动物的血是红的)的含量在诸食物之首。钒是人体必需的微量元素之一, 参与脂肪代谢, 能降低血脂, 对防治心血管疾病有一定疗效; 大虾含钙丰富, 适当进补含钙量多的食品可使血压和血脂下降, 并能防治脑血栓、脑溢血等疾病; 鸡肉是高蛋白低脂肪食品, 其脂肪中富含不饱和脂肪酸, 不但味道鲜美, 而且易于消化, 适合于心脑血管疾病患者食用。它们与富含维生素、胡萝卜素、膳食纤维、钙、磷、铁等营养成分的芥蓝同烹成菜, 是心脑血管疾病患者较理想的保健菜肴。

操作提示 虾仁在脊背片开时, 要深至虾肉的1/2。炒芥蓝时, 要用大火速炒。



10. 菊花双鲜



原 料:

菊花 20 克, 熟蚬 (xiǎn 险, 一种软体动物) 子肉 100 克, 芦笋 225 克, 料酒、葱姜汁各 10 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 汤 50 克, 植物油 20 克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 菊花掰成花瓣状。蚬子肉治净。芦笋切成丁。锅内放油烧热, 下入蚬子肉煸炒, 烹入料酒、葱姜汁炒匀。
- (2) 下入芦笋丁、精盐、鸡精、汤炒匀至熟。
- (3) 下入菊花瓣、味精、胡椒粉炒匀, 用湿淀粉勾芡, 出锅盛入盘内即成。

特 点

色泽靓丽, 蚬肉鲜香, 笋丁鲜嫩, 菊花香浓。

功 效

芦笋具有很高的药用价值。芦笋所含丰富的膳食纤维, 能促进胃肠蠕动, 防止便秘, 减少肠道对胆固醇的吸收; 而且芦笋还具有降压作用, 是心血管病患者的理想佳蔬; 蚬肉含蛋白质、维生素 (A、B₁、B₂、B₁₂)、铁、钙、钴、牛磺酸等, 可清热、解毒、利湿, 消肿; 二者在此配以具有明目止眩、清热去火作用的菊花同烹食用, 可预防中风, 是中风先兆患者的保健菜肴。

操作提示

蚬肉要用中火炒。下入芦笋丁后, 改用大火速炒。勾芡一定要薄。