

健康
厨房

冠心病保健食谱

主编 廉玉麟 雨田

北京科学技术出版社

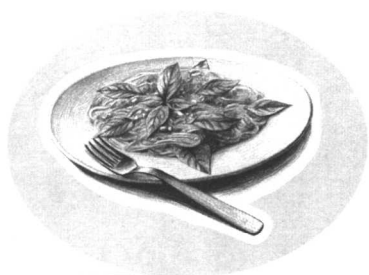
Jiankang Chufang



健康厨房

冠心病保健食谱

主编 廉玉麟 雨田



图书在版编目(CIP)数据

健康厨房 冠心病保健食谱 / 廉玉麟, 雨田主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7-5304-2955-8

I. 健… II. ①廉…②雨… III. 冠心病-食物疗法-菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060795 号

健康厨房 冠心病保健食谱

主 编: 廉玉麟 雨 田

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 吕川川

图文制作: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 239 千

印 张: 9.875

彩 插: 4

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-2955-8 / Z · 1118

定价: 19.50 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

冠心病是指冠状动脉粥样硬化所致的心肌缺血、缺氧引起的心脏病,多发于40岁以上的中老年人。其主要症状表现为心绞痛、心肌梗死、心肌缺血或坏死,高脂血症、高血压以及不良的生活习惯,如吸烟等是冠心病重要的致病因素,是危害中老年人身体健康的头号杀手。近年来,冠心病的发病率有不断上升的趋势,应引起人们的高度重视。

饮食治疗冠心病是以中医理论为指导,将天然食物与天然药物融为一体,既保留了天然食物的营养作用,又具有药物的防病治病功效。历代医学专家也都有“药疗不如食疗”的论述。食疗不仅补充人体所需的营养物质,又可以改善患者体质,提高抗病能力,从而达到无病先防、有病防变、小病自疗的目的。

《健康厨房 冠心病保健食谱》一书本着饮食治疗是关键的原则,分两部分内容:第一部分为“菜谱食疗”;第二部分为“药膳食疗”,精选了具有食疗保健的菜肴、汤、面点、粥、饮、茶等500多种不同风味的食物,详细介绍了它们的烹饪方法、特点、功效。其原料搭配合理、操作方便、经济实惠,具有较强的科学性和实用性。本书有以下特

点:一是以健康为准则,融饮食保健、防病治病为一体;二是突出食品特点、特色与创新,力争做到色、香、味俱佳;三是讲求功效,以达到食疗保健与防病治病的效果;四是实用性强,便于一般家庭制作。

在编写过程中,我们得到了药膳和烹饪大师、专家的指点,在此致以深切的谢意。参加本书的编写人员有张学成、张全友、张军利、张丽娜、孟一凡、孟晓晓、雷震、雷玥。由于水平有限,书中不足之处在所难免,诚望各界朋友批评指正。

编 者

2004.7



目 录

菜谱食疗

菜 谱

蔬菜类

- 三丝白菜 (3)
- 三丝菜墩 (4)
- 拌白菜心 (4)
- 平菇炒菜心 (5)
- 白菜炒豆芽 (5)
- 油炸双菜叶 (6)
- 芝麻小白菜 (7)
- 板栗烧白菜 (7)
- 花生拌芹菜 (8)
- 桃仁拌芹菜 (8)
- 鲜椒拌芹菜 (9)
- 芝麻菠菜 (10)
- 拌西红柿 (10)
- 水晶西红柿 (11)
- 乳香西红柿 (11)
- 炸素菜 (12)
- 海米烧萝卜 (13)
- 熘萝卜丸子 (13)
- 拌葱头 (14)

- 炒洋葱丝 (14)
- 土豆炒洋葱 (15)
- 清拌蒜苗 (15)
- 玉米柿椒 (16)
- 蒜泥茄块 (16)
- 芝麻酱拌茄子 (17)
- 芝麻酱拌豆角 (17)
- 素炒土豆片 (18)
- 桃仁土豆球 (19)
- 奶油芋头 (19)
- 魔芋韭菜 (19)
- 炒魔芋丝 (20)
- 煮花生米 (21)
- 橘皮花生 (21)
- 韭菜炒绿豆芽 (22)
- 炒双菜 (22)
- 拌洋葱丝 (23)

肉类

- 山楂炒肉 (23)





- 猪肉炒蒜苗..... (24)
烧茄夹..... (25)
茄子罐..... (25)
鱼香茄子..... (26)
炸三鲜茄卷..... (26)
烧冬瓜肉片..... (27)
胡萝卜炒肉丝..... (27)
洋葱炒肉片..... (28)
猪肉炒蚕豆..... (29)
肉片炒扁豆..... (29)
香菇桃仁里脊..... (30)
熘荸荠肉丁..... (30)
排骨炖白菜..... (31)
肉末西红柿..... (32)
西红柿苋菜盅..... (32)
笋菇兔肉片..... (33)
蘑菇烩兔丝..... (33)
葱爆兔肉片..... (34)
马齿苋炒兔丝..... (35)
绿豆菜炒兔丝..... (35)
馒头丸子..... (36)

禽蛋类

- 双耳滑鸡块..... (37)
鸡丝烩豌豆..... (37)
猕猴桃鸡柳..... (38)
洋葱炒鸡片..... (39)
胡萝卜炒鸡丝..... (39)

- 八宝蛋..... (40)
双色蛋茸..... (41)
白菜蛋卷..... (41)
白菜窝蛋..... (42)
如意蛋卷..... (43)
翡翠鸡茸..... (43)
洋葱炒鸡蛋..... (44)
鸡丝蓑衣蛋..... (44)
焖板栗鸡蛋..... (45)
烧鸽蛋..... (46)
芝麻鸽蛋..... (46)
海参鸽蛋..... (47)
银耳鹌蛋..... (48)
鹌鹑烩玉米..... (48)
茄子烧鹌鹑..... (49)
荷香乳鸽..... (50)

水产海鲜类

- 清蒸木耳鲫鱼..... (50)
桃仁草鱼头..... (51)
糟溜梭鱼片..... (52)
松子黄鱼..... (52)
松子鳊鱼丁..... (53)
番茄鲱鱼..... (54)
酱爆鲱鱼段..... (54)
章鱼炖猪蹄..... (55)
花生米炖章鱼..... (56)
蒜香鲈鱼条..... (56)





茄汁鲷鱼	(57)
清蒸鲷鱼段	(58)
红烧鲑鱼	(58)
香椿鲑鱼	(59)
滑溜鲑鱼片	(59)
清蒸鲑鱼	(60)
玉米笋鳝丝	(61)
绣球海米	(61)
炒蛎黄口蘑	(62)
青椒海带丝	(63)
海带焖木耳	(63)
海带焖豆腐	(64)
蜆皮拌芹菜	(65)
清蒸黄鱼	(65)
银芽鱼丁	(66)
拌蜆皮芹菜	(67)

食用菌类

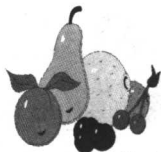
炒双菇	(67)
扒四宝	(68)
香菇菜花	(69)
油焖菇笋	(69)
香菇白菜	(70)
香菇油菜	(70)
香菇荸荠	(71)
香菇豆腐笋	(72)
香菇豆腐泥	(72)
香菇松子仁	(73)

炖香菇木耳	(73)
鲜蘑桃仁	(74)
冬菇油菜	(74)
炖三菇	(75)
凉拌平菇	(75)
花菇冬瓜	(76)
香菇烧菱角	(76)
草菇烧豆腐	(77)
金针菇炒松子仁	(77)
黄焖玉兰片	(78)
拌双笋	(78)
炆冬笋	(79)
荠菜冬笋	(79)
焖竹荪	(80)
三鲜素海参	(80)
木耳花菜	(81)
炆拌双耳	(82)
桃仁青笋	(82)
酥皮菇盒	(83)
冬笋油菜	(83)

豆、豆制品类

五香黄豆	(84)
黄豆薤菜	(85)
白菜豆腐	(85)
苹果豆腐	(86)
素烧豆腐	(87)
银耳豆腐	(87)





荷叶豆腐	(88)
翡翠豆腐	(89)
板栗豆腐	(89)
香菇烧豆腐	(90)
炖松子豆腐	(90)
海带炖豆腐	(91)
杏仁豆腐芹菜	(91)
芹菜叶炒豆腐	(92)
蒜炒豆腐干	(93)
豆腐干炒蒜苗	(93)
三色银芽	(93)
炒豆芽黄花菜	(94)
绿豆芽炒青椒	(95)
焖扁豆	(95)
豆腐烧扁豆	(96)

素烧蚕豆	(96)
蒜泥蚕豆	(97)
洋葱拌蚕豆	(97)
蚕豆瓣烧土豆	(98)

果品类

香蕉夹	(98)
奶油香蕉	(99)
山楂梨丝	(99)
鲜奶苹果	(100)
茄汁苹果	(100)
茄汁荸荠	(101)
猕猴桃烩水果	(101)

汤 谱

蔬菜类

白菜叶汤	(103)
开水白菜	(103)
海米菜叶汤	(104)
清汤白菜卷	(104)
冬瓜汤	(105)
清汤冬瓜	(105)
三鲜冬瓜汤	(106)
海米冬瓜汤	(107)

三鲜苦瓜汤	(107)
苦瓜豆腐汤	(108)
紫菜瓜片汤	(108)
丝瓜肉片豆腐汤	(109)
连锅汤	(109)
白萝卜汤	(110)
海米萝卜丝汤	(110)
海米紫菜萝卜汤	(111)
土豆汤	(111)





- 土豆牛肉汤 (112)
西红柿汤 (112)
西红柿鸡蛋汤 (113)
荠菜荸荠汤 (113)

肉类

- 三丝汤 (114)
肉片汤 (115)
木耳肉片汤 (115)
笋丝肉片汤 (116)
鲜菇肉片汤 (117)
紫菜肉片汤 (117)
白菜丸子汤 (118)
西红柿肉茸汤 (118)
芹叶猪排汤 (119)
大排蘑菇汤 (119)
花生排骨汤 (120)
淡菜排骨汤 (120)
羊肉萝卜汤 (121)
黄豆排骨汤 (121)

禽蛋类

- 全鸡清汤 (122)
冬菇鸡汤 (122)
清汤鸡块 (123)
奶汤鸡脯 (123)
茄子炖鸡汤 (124)
黄瓜鸡片汤 (125)

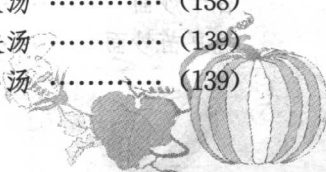
- 氽鸡茸豌豆 (125)
清汤珍珠鸡球 (126)
鸡块蘑菇豌豆汤 (127)
花生凤爪汤 (127)
番茄泡蛋汤 (128)
鸡丝鹌鹑蛋汤 (128)
香菇凤爪汤 (129)

水产海鲜类

- 氽鲫鱼汤 (129)
鲤鱼苦瓜汤 (130)
鲫鱼萝卜丝奶汤 (131)
冬瓜草鱼汤 (131)
木耳鱼头汤 (132)
清汤香菇甲鱼 (133)
木耳泥鳅汤 (133)
三色鱼丸汤 (134)
鲍鱼芦笋汤 (135)
紫菜汤 (135)
五色紫菜汤 (136)
氽牡蛎肉 (136)
氽蜆头 (137)
海带蚝豉汤 (137)

食用菌类

- 香菇凤爪汤 (138)
蘑菇鸡块汤 (139)
口蘑萝卜汤 (139)





清炖草菇汤	(140)
冬菇苋菜汤	(140)
金针菇枣汤	(141)
百合芦笋汤	(141)
竹笋紫菜汤	(142)
竹笋莲子汤	(143)
双菇竹笋汤	(143)
竹笋芙蓉蛋汤	(144)
鲜莲银耳汤	(144)
珍珠银耳汤	(145)
樱桃雪耳汤	(146)
三片汤	(146)
香菇红枣汤	(147)

豆、豆制品类

酸辣汤	(147)
豆腐参汤	(148)
沙锅豆腐	(148)
白菜豆腐汤	(149)
菇片豆腐汤	(150)
豆芽豆腐汤	(150)
鸡血豆腐汤	(151)
鲫鱼豆腐汤	(151)
牡蛎豆腐汤	(152)
芥菜豆腐汤	(152)
清汤五丝豆腐	(153)
毛豆米豆腐汤	(153)
双冬肉丝豆腐汤	(154)
紫菜肉片豆腐汤	(154)

食谱

面

海鲜面	(156)
芹菜豆腐面	(156)
干贝汤面	(157)
豆腐蛋花面	(158)
香干炒面	(158)
豌豆苗炒面	(159)

饺子

洋葱牛肉蒸饺	(159)
洋葱芹菜牛肉蒸饺	(160)
韭菜马齿苋蒸饺	(160)
荞麦素馅饺	(161)

饼

南瓜玉米饼	(162)
-------------	-------





- 木耳豆面饼 (162)
 煎茄饼 (163)
 玉珠煎饼 (163)
 荞麦面煎饼 (164)
 黄豆芽煎饼 (164)
 黄花菜煎饼 (165)

糕

- 玉米碗糕 (166)
 炸荸荠糕 (166)
 玉米面丝糕 (167)

饭

- 绿豆饭 (168)
 火腿炒饭 (168)
 松仁什锦饭 (169)
 香菇鲜虾饭 (169)
 鸡丝烩米饭 (170)
 赤小豆玉米饭 (170)

- 山楂冬菇红枣饭 (171)
 煮嫩玉米 (171)

粥

- 玉米面粥 (172)
 胡萝卜粥 (172)
 玉米绿豆粥 (172)
 山药糯米粥 (173)
 牛奶花生粥 (173)
 花生红枣粥 (174)
 菱角绿豆粥 (174)
 燕麦片奶粥 (174)
 燕麦玉米粥 (175)
 燕麦绿豆粥 (175)
 海带粳米粥 (176)
 海参粳米粥 (176)
 牡蛎粥 (176)
 小麦粳米粥 (177)
 梨汁粥 (177)

药膳食疗

菜谱

蔬菜类

- 拌三叶 (181)

- 炒二冬 (181)
 烩三丁 (182)





杏仁烧萝卜	(182)
丹参枸杞烧萝卜	(183)
丹参莲子烧土豆	(184)
丹参麦冬蒸冬瓜	(184)
丹参麦冬炖南瓜	(185)
丹参山药蒸四素	(185)
瓜蒌薤白烧苦瓜	(186)
枸杞木耳黄瓜	(186)

肉类

山楂肉干	(187)
菊花肉片	(188)
人参麦冬炖猪肉	(189)
桃仁红花炖猪蹄	(189)
牛膝丹参炖猪蹄	(190)
橘络红花炖蹄筋	(190)
陈皮参芪烧猪心	(191)
玉米须红花炖猪心	(191)
双冬炒猪肝	(192)
党参炒猪肝	(192)
桃杞炒两样	(193)
归参山药炆腰片	(193)
荷叶红花蒸排骨	(194)
山楂牛肉干	(195)
山楂红花炖牛肉	(195)
麦冬枸杞炖羊心	(196)
双耳炒羊肝	(196)
陈皮炒兔肉	(197)

人参灵芝烧兔肉	(198)
生姜当归炖狗肉	(198)
枸杞红花炖羊心	(199)
北芪莲藕炖牛腩	(199)

禽蛋类

归参鸡	(200)
枣仁炖子鸡	(200)
枸杞红枣鸡	(201)
川芎桃仁蒸子鸡	(201)
川芎红花炖子鸡	(202)
桃仁炒鸡丁	(202)
桃仁红花鸡丁	(203)
丹参川贝鸡块	(204)
荷叶红花凤脯	(204)
人参麦冬炖乌鸡	(205)
人参当归炖乌鸡	(206)
丹参莲子板栗烧乌鸡	(206)
当归蒸乳鸽	(207)
田七红花蒸乳鸽	(207)
瓜蒌半夏蒸乳鸽	(208)
党参五味炖乳鸽	(208)
川芎红花炖乳鸽	(209)
红花荷叶蒸乳鸽	(209)
紫河车蒸鸽蛋	(210)
田七红花煮鸽蛋	(210)
丹参枸杞煮鸽蛋	(211)





虫草蒸鹌鹑	(211)
红花党参蒸鹌鹑	(212)
淮山乳鸽煲	(212)
虫草炖全鸡	(213)

水产海鲜类

丹参蒸鲤鱼	(214)
桂枝天麻蒸鱼头	(214)
桃仁丹参炖鲫鱼	(215)
生地炖甲鱼	(215)

丹参蒸甲鱼	(216)
双冬炒鱼片	(217)
红花归参炒墨鱼	(217)
归芪蒸鳗鱼	(218)
红花西芹炒鱿鱼	(218)
党参红花炒鳝球	(219)
党参当归煲虾球	(219)
枸杞桃仁炒虾仁	(220)
桂枝沉香牡蛎	(221)
双耳炒蛤蜊	(221)

汤 谱

蔬菜类

白菜西芹枸杞汤	(222)
西芹党参瑶柱汤	(222)
芥菜菊花兔肉汤	(223)
杏仁萝卜汤	(223)
莲子冬瓜汤	(224)
山楂苡仁冬瓜汤	(224)
丹参苡仁冬瓜汤	(225)

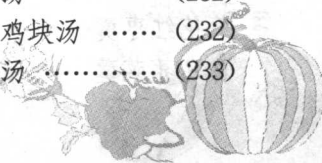
肉类

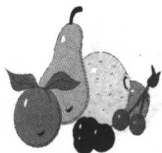
人参肉片汤	(226)
山楂肉片汤	(226)
茯苓肉片汤	(227)

二参猪心汤	(227)
二冬猪心汤	(228)
归参猪心汤	(228)
山药大枣猪心汤	(229)
党参佛手心片汤	(229)
天麻猪脑汤	(230)
生姜当归羊肉汤	(231)

禽蛋类

虫草全鸡汤	(231)
人参鸡块汤	(232)
当归肉桂鸡块汤	(232)
归芪乌鸡汤	(233)





- 丹参红花乌鸡汤 (233)
 何首乌鸡蛋汤 (234)
 人参虫草全鸭汤 (234)
 桔梗大枣鹌鹑汤 (235)
 枸杞雏鸽汤 (235)
 桂枝乳鸽汤 (236)

水产海鲜类

- 黄芪鲤鱼汤 (236)
 芪参鲤鱼汤 (237)
 丹参桃仁鲫鱼汤 (237)
 丹参赤豆鲤鱼汤 (238)
 菟丝甲鱼汤 (238)
 决明乌鱼汤 (239)
 二红鳗鱼汤 (239)
 参菊斑鱼汤 (240)
 苡仁冬瓜鲍鱼汤 (240)
 归芪石斑鱼汤 (241)
 杜仲海参汤 (241)
 红枣二参汤 (242)

- 川芎蛤蜊萝卜汤 (242)

食用菌类

- 归芪猴头菇汤 (243)
 双菇灵芝汤 (244)
 参贝冬菇汤 (244)
 玉竹芙蓉口蘑汤 (245)
 黄精口蘑银耳汤 (245)
 双耳枸杞汤 (246)
 灵芝双耳汤 (246)
 双耳茯苓乳鸽汤 (247)
 麦冬参杞银耳汤 (247)
 橘络红花燕窝汤 (248)
 茉莉银耳 (248)

豆、豆制品类

- 二黄汤 (249)
 红花鱼头豆腐汤 (249)

羹 谱

- 黑芝麻羹 (251)
 黑芝麻山药羹 (251)
 菊花红枣羹 (252)
 首乌荠菜羹 (252)

- 红枣莲子燕窝羹 (253)
 杏仁薏白雪蛤羹 (253)
 洋参马蹄海蜇羹 (253)
 木耳豆腐羹 (254)





食 谱

饼

- 山药茯苓饼 (255)
玉竹茯苓饼 (256)
桃仁莲藕饼 (256)
地龙桃仁黄芪饼 (257)

饺子

- 五仁蒸饺 (257)
茯苓蒸饺 (258)
桃仁水饺 (258)
人参菠菜饺 (259)
人参荠菜饺 (260)
五仁鲜肉饺 (260)
茯苓桂枝饺 (261)
枸杞鲜虾饺 (262)
百合牡蛎饺 (262)
枸杞三七鸡肉饺 (263)

包子

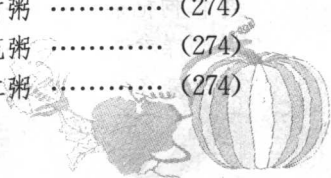
- 槐花包 (264)
莲茸糖包 (264)
山药茯苓包 (265)
莲百腐皮包 (265)
槐花牛肉包 (266)

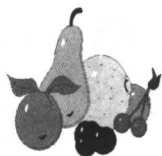
饭

- 参枣枸杞饭 (267)
参枣糯米饭 (267)

粥

- 二红粥 (268)
二白粥 (268)
双叶粥 (269)
葛粉粥 (269)
薏白粥 (269)
何首乌粥 (269)
绞股蓝粥 (270)
人参五味粥 (270)
山楂粳米粥 (271)
山楂荷叶粥 (271)
山楂丹参粥 (271)
山楂山药粥 (272)
川芎红花粥 (272)
川贝雪梨粥 (272)
大枣桂芪粥 (273)
丹参红花粥 (273)
百合玉竹粥 (274)
枸杞红花粥 (274)
枸杞桃仁粥 (274)





党参红枣粥	(275)
茯苓五味粥	(275)
桃仁红枣粥	(275)
桂枝人参粥	(276)
山药红花百合粥	(276)

山药红花萝卜粥	(277)
丹参山药葛根粥	(277)
红花山药玉米粥	(277)
生姜当归羊肉粥	(278)

茶、饮

茶

玉竹茶	(279)
丹参茶	(279)
参枣茶	(280)
养心茶	(280)
何首乌茶	(280)
罗布麻茶	(281)
桑寄生茶	(281)
银杏叶茶	(281)
枸杞菊花茶	(281)
灵芝丹参茶	(282)
菊花山楂茶	(282)
山楂益母茶	(282)
山楂丹参茶	(283)
山楂荷叶茶	(283)
山楂桃仁茶	(283)
枣仁枸杞茶	(284)
桂圆洋参茶	(284)
丹参麦冬茶	(284)

饮

菊花决明茶	(285)
芹菜银杏叶茶	(285)
山楂饮	(285)
蜂蜜饮	(286)
西红柿饮	(286)
刺梨蜜饮	(286)
山楂核桃饮	(287)
芹菜苹果饮	(287)
豌豆苗汁饮	(287)
甘菊饮	(287)
健脾饮	(288)
橘红饮	(288)
何首乌饮	(288)
莱菔子饮	(289)
二参红花饮	(289)
二参红枣饮	(289)
山药桂枝饮	(290)

