

一套老百姓**实用**的保健食谱书

冠心病

● 主编 何席英

Family
Doctor

食谱

- 👉 合理搭配，均衡膳食
- 👉 吃出健康人生！
- 👉 享受健康生活！



世界图书出版公司

一套老百姓**实用**的保健食谱书

冠心病

主编 何席英

编者 李可文 何锡斌 陈科强

黄文威 江润凯 陈浩渝

魏国平 顾志凯 何 艳

食 谱



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

冠心病食谱/何席英主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004.8

(家庭医生5元丛书. 第3辑, 食谱系列)

ISBN 7-5062-6909-0

I. 冠... II. 何...

III. 冠心病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第067767号

家庭医生5元丛书食谱系列 冠心病食谱

策 划 张栓才
主 编 何席英
责任编辑 方 戎 齐 琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
刷 厂 陕西新世纪印刷厂
开 本 889×1194 1/50
印 张 30
字 数 360千字

版 次 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6909-0/R·668
总 定 价 50.00元(共10本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

前 言

随着广大人民群众生活水平的不断提高,我们对
自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求,健
康长寿也随之成为人们新的追求之一。目前大量新
药的应用使许多疾病得以控制,但其或多或少的不
良反应,却始终困扰着我们。所以,近年来药膳食疗
逐步发展起来,并取得了丰硕成果,在很大程度上解
决了大家的烦恼。药膳食疗方便有效、一举两得、无
副作用,已成为现今流行的饮食保健疗法的代表。

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中
的一朵奇葩,既是一门古老的学问,又是一门新兴的
学科。说它古老,因为它历史悠久,源远流长;说它新,
因为近年来兴起一股药膳热潮,不仅有药膳饭店、药
膳专著、药膳科普读物,而且药膳疗法也被广泛应用于
临床各科,甚至超过单纯药疗的效果,受到大家的
普遍关注。因此,药膳食疗成为人们所重视的、治疗疾
病不可缺少的辅助治疗也就合乎情理之中。

这套丛书共计 10 本,分别是《糖尿病食谱》、《胃
肠病食谱》、《胆石症食谱》、《冠心病食谱》、《肥胖症食
谱》、《脂肪肝食谱》、《便秘食谱》、《肝脏病食谱》、《高

血压食谱》、《高脂血症食谱》。在编写过程中,针对危害人们健康的常见病、多发病用食疗食谱的形式做了精当的描述。本丛书中编写的每一道食疗食谱,既有配料、做法,又有功效、食法、禁忌和注意事项,简明易懂,便于制作,疗效显著。读者可根据自己实际症状,选择具有针对性的药膳,实施食疗,防治疾病。在享受吃的文化中,品味健康人生!

这套丛书在编写过程中,参阅了大量书籍,也得到了许多业界专家、朋友的帮助与支持,在此致以诚挚的谢意!

限于编者水平,书中错误和遗漏之处难免。恳请读者及专家指正,以求丰富和完善,谢谢!

编 者

2004 年 5 月



目录

Contents

前言 001

炒菜类

桂枝炖牛肉	001	沉香炖牡蛎	017
桂香卤牛肉	002	党参烧干贝	018
桂枝蒸乳鸽	003	红花烧猪心	019
当归炖狗肉	004	天麻蒸鱼头	020
玉竹煮猪心	005	双参炒黄鳝	021
三味蒸仔鸡	006	活血化瘀爪	022
丹参蒸石斑	007	人参蒸鹌鹑	023
双耳仔鸡煲	008	天麻蒸鸡蛋	024
首乌煮鸡蛋	009	枣仁炒猪舌	025
双耳炒蛤蜊	010	党参黄芪心	026
麦冬炖羊心	011	五味炖猪肉	027
四味炖仔鸡	012	参芝煲兔肉	028
山楂炖牛肉	013	枣仁炒猪心	029
田七红花蛋	014	人参炒羊心	030
木香炖猪心	015	瓜蒌半夏鸽	031
红花羊肉煲	016	川贝陈皮梨	032

贝母丹参鸡	033	人参炖甲鱼	054
贝参炖鱼翅	034	人参炒猪腰	055
川贝杏仁梨	035	生地炖鳖肉	056
红花丹参鸡	036	川贝炖雪梨	057
归参炖仔鸡	037	五味子炖肺	058
虫草炖鹌鹑	038	杏仁炒萝卜	059
四味蒸鱼翅	039	瓜蒌炒苦瓜	060
田七红花鸽	040	贝参炖心肺	061
河车蒸鸽蛋	041	人参虫草鸭	062
橘络红花筋	042	荸荠人参肺	063
丹参桃仁鱼	043	核桃炒鸡丁	064
牛膝丹参筋	044	红杞青豆蛋	065
五味活血鸽	045	茱萸炒羊肾	066
川芎炖仔鸡	046	党参五味鸽	067
首乌炖猪爪	047	桔梗炖鹌鹑	068
双冬蒸猪肝	048	双贝蒸龟肉	069
双耳炒瘦肉	049	虫草双贝鸭	070
参杞炖乌鸡	050	双杏炖花枝	071
核桃烧肝腰	051	白果煮猪肺	072
丹参枸杞蛋	052	贝母杏仁翅	073
参麦炒猪肾	053	红花炖鱼头	074

汤羹类

天麻猪脑汤	075	妙香茯神汤	086
三味瘦肉汤	076	杏仁雪蛤羹	087
附片牛肉汤	077	党参猪心汤	088
人参鹿尾汤	078	红枣燕窝羹	089
人参雪蛤汤	079	橘络燕窝汤	090
川贝银耳羹	080	当归羊肉汤	091
猪肺杏仁汤	081	党参虾丸汤	092
银杏雪蛤羹	082	附片羊肉汤	093
桔梗羊肺汤	083	柏仁猪心汤	094
贝仁燕窝羹	084	双黄熟地汤	095
人参银耳羹	085		

主食类

参枣粳米饭	096	桃仁茯苓糕	098
茯苓桂枝饺	097	核桃莲藕饼	099

粥谱

红枣龙眼粥	100	人参五味粥	101
-------	-----	-------	-----

山楂首乌粥	102	川贝雪梨粥	113
银耳羊腰粥	103	北芪红枣粥	114
杏仁贝母粥	104	三红粳米粥	115
燕窝粳米粥	105	丹参红花粥	116
杏仁藕粉糊	106	桂枝人参粥	117
杏仁梨糖粥	107	当归羊肉粥	118
枸杞核桃粥	108	茯苓五味粥	119
瓜蒌杏仁粥	109	桃仁红枣粥	120
桔梗贝母粥	110	山楂丹参粥	121
百合玉竹粥	111	北芪红枣粥	122
山药萝卜粥	112		

饮品类

雪蛤椰汁饮	123	人参麦冬饮	132
童参牛奶饮	124	双枣枸杞饮	133
双参红花饮	125	人参核桃饮	134
山楂丹参茶	126	菊花甘草饮	135
山楂桃仁饮	127	莱菔子糖饮	136
人参枸杞酒	128	二参红枣饮	137
红枣北芪饮	129	红枣洋参饮	138
龙眼洋参茶	130	五味红糖饮	139
洋参麦冬饮	131	人参红枣茶	140

☆丛书中所涉及药膳,均请在医生指导下使用。



桂枝炖牛肉

配料

桂 枝	6 克	红 枣	8 枚
牛 肉	200 克	胡 萝 卜	100 克
料 酒	8 克	葱	8 克
生 姜	8 克	精 盐	3 克
上 汤	适量	鸡 精	2 克
香 菜	少许		

做法

① 将红枣洗净，去核；桂枝洗净，切段；牛肉洗净，切成块，入沸水锅内氽去血水，用清水冲洗干净；胡萝卜洗净，切成块；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将牛肉、红枣、桂枝、胡萝卜、料酒、葱段、姜片同放炖锅内，掺入上汤，用武火烧沸，改用文火炖 1.5 小时，调入精盐、鸡精，撒入香菜即成。

功效

具有宣痹通阳、祛寒补血之功效。适用于冠心病伴有遇寒疼痛、气短心悸、面白自汗、手足不温、形寒怕冷、神倦乏力、头昏、失眠健忘等证。

食法

每日 1 次，佐餐食用。

禁忌

凡阴虚火旺及孕妇忌食。



桂香卤牛肉

配料

肉桂	6克	丁香	3克
八角	6克	草果	1个
红糖	30克	花生油	30克
鸡汤	适量	精盐	3克
生姜	5克	葱	10克
牛肉	500克		

做法

① 锅内倒入花生油，烧至六成热时，加入葱、姜、红糖、精盐和鸡汤，随即加入肉桂、丁香、八角、草果，用武火烧沸，煮30分钟，制成卤水。

② 将牛肉洗净，切大块，入沸水氽去血水，放入卤水锅内卤制1小时即成。

功效

具有温肾养血、祛寒止痛之功效。适用于冠心病伴有遇寒疼痛、气短心悸、面白自汗、手足不温、形寒怕冷、神倦乏力、头昏、失眠健忘等证。

食法

每日1次，佐餐或单独食用。

禁忌

凡阴虚火旺及孕妇忌食。



桂枝蒸乳鸽

配料

桂 枝	6 克	生 姜	5 克
甘 草	3 克	红 枣	6 枚
乳 鸽	2 只	料 酒	10 克
精 盐	3 克	胡 椒 粉	3 克
葱	5 克	酱 油	10 克
鸡 汤	适量	鸡 精	2 克

做法

① 将乳鸽宰杀后，去毛、内脏及爪，入沸水锅内汆去血水；桂枝、甘草、红枣分别洗净，装入纱布袋内，扎紧口；姜切片，葱切段。

② 将乳鸽放入蒸杯内，加入鸡汤、姜片、葱段、纱布袋，置蒸笼内，用武火大气蒸 80 分钟，除去纱布袋，调入精盐、鸡精、胡椒粉即成。

功效

具有祛寒补血之功效。适用于冠心病伴有遇寒疼痛、气短心悸、面白自汗、手足不温、形寒怕冷、神倦乏力、头昏、失眠健忘等证。

食法

每周 1 次，佐餐食用。

禁忌

凡阴虚火旺及孕妇忌食。



当归炖狗肉

配料

当 归	15 克	生 姜	15 克
狗 肉	500 克	料 酒	10 克
葱	10 克	精 盐	4 克
鸡 精	3 克	胡椒粉	3 克

做法

① 将狗肉清洗干净,切成块,加入精盐、料酒腌 15 分钟;当归洗净,润透,切薄片;姜、葱洗净,姜切片,葱切段。

② 将狗肉、姜片、葱段、当归、料酒同放炖锅内,掺入清水,用武火烧沸,改用文火炖 3 小时,调入精盐、鸡精、胡椒粉即成。

功效

具有补气血、祛寒湿之功效。适用于冠心病伴有遇寒疼痛、气短心悸、面白自汗、手足不温、形寒怕冷、神倦乏力、头昏、失眠健忘等证。

食法

每周 2 次,佐餐食用。

禁忌

大便滑泄者慎用。



玉竹煮猪心

配 料

玉 竹	10 克	猪 心	2 只
生 姜	5 克	葱	10 克
精 盐	3 克	花 椒	2 克
白 糖	5 克	鸡 精	2 克
麻 油	3 克	鸡 汤	适量
料 酒	适量		

做 法

① 将玉竹洗净，切成段；猪心洗净，切成薄片，加入精盐、料酒腌匀；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将炖锅内掺入鸡汤煮沸，加入猪心、玉竹略煮，改用文火煮 30 分钟，调入精盐、鸡精，淋入麻油即成。

功 效

具有补心气、养心阴、疏肝解郁之功效。适用于冠心病伴有心胸疼痛、胸闷气短、心悸、倦怠乏力、心烦失眠、多梦健忘、头晕耳鸣、口干、盗汗等证。

食 法

每日 1 次，佐餐食用。



三味蒸仔鸡

配料

柏子仁	10克	麦冬	10克
党参	10克	仔鸡肉	450克
料酒	10克	酱油	10克
生姜	5克	葱	10克
精盐	3克	上汤	适量

做法

① 将仔鸡肉洗净，剁成块，入沸水锅中氽去血水，用清水冲洗干净；麦冬洗净，去心；党参洗净，润透，切片；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将鸡肉块放入蒸盆内，加入料酒、酱油、精盐、姜片、葱段、柏子仁、麦冬、党参，掺入上汤，置蒸笼内，用武火大气蒸50分钟即成。

功效

具有滋阴补气、宁心安神之功效。适用于冠心病伴有心胸疼痛、胸闷气短、心悸、倦怠乏力、心烦失眠、多梦健忘、头晕耳鸣、口干、盗汗等证。

食法

每日1次，佐餐食用。

禁忌

便溏滑泄、脾胃湿寒、素有痰湿者及中满邪实、气火实盛者不宜食用。



丹参蒸石斑

配料

丹 参	6 克	麦 冬	6 克
石斑鱼	350 克	山 药	10 克
郁 金	6 克	料 酒	10 克
葱	10 克	生 姜	5 克
精 盐	3 克	鸡 汤	适量
鸡 精	2 克		

做法

① 将石斑鱼去鳃、鳞、内脏，洗净，加入精盐、料酒腌匀；丹参、郁金洗净，丹参切片，装入纱布袋内；麦冬洗净，去心；山药洗净，润透，切片；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将石斑鱼放入蒸盆内，加入姜片、葱段、纱布袋、麦冬、山药片，掺入鸡汤，置武火上蒸至熟透，调入精盐、鸡精即成。

功效

具有滋补肝肾、调理心气之功效。适用于冠心病伴有心胸疼痛、胸闷气短、心悸、倦怠乏力、心烦失眠、多梦健忘、头晕耳鸣、口干、盗汗等证。

食法

每周 3 次，佐餐食用。

禁忌

阴虚失血及无滞血者、孕妇均应慎食。



双耳仔鸡煲

配料

白木耳	15 克	黑木耳	15 克
仔鸡肉	350 克	西 芹	100 克
料 酒	10 克	酱 油	10 克
精 盐	3 克	葱	10 克
生 姜	5 克	白 糖	5 克
花生油	30 克	鸡 汤	400 克
生 粉	适量	鸡 精	2 克

做法

① 将黑、白木耳发透，去蒂根，撕成瓣状；西芹洗净，切段；鸡肉洗净，剁成块，加入料酒、生粉、酱油、葱、姜、精盐、白糖拌匀，腌渍 30 分钟。

② 炒锅内倒入花生油，烧至六成热时，下入鸡块、木耳、西芹翻炒片刻，掺入鸡汤，炖至熟透，调入精盐、鸡精即成。

功效

具有养心阴、补气血之功效。适用于冠心病伴有心胸疼痛、胸闷气短、心悸、倦怠乏力、心烦失眠、多梦健忘、头晕耳鸣、口干、盗汗等证。

食法

每日 1 次，佐餐或单独食用。

禁忌

脾胃虚寒者忌食。