

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

心脏病 食疗菜

主编 吴杰



中国医药科技出版社

心脏病食疗菜



享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

畅销书

食疗菜精华系列丛书

缺铁性贫血食疗菜
风湿类风湿症食疗菜
术后病人食疗菜
儿童补锌钙铁食疗菜
心脏病食疗菜
防癌抗癌食疗菜
便秘食疗菜
更年期综合征食疗菜
中老年补钙食疗菜
肺结核病食疗菜
气管炎止咳平喘食疗菜
心脑血管疾病食疗菜



上架建议 生活·大众健康

ISBN 978-7-5067-3997-9



9 787506 739979 >

定价：16.00元

策划编辑 刘建青\责任编辑 刘建青\封面设计 无限设计

食疗菜精华系列丛书

心脏病食疗菜

主编 吴杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心脏病食疗菜/吴杰主编.—北京:中国医药科技出版社,2009.1

(食疗菜精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-3997-9

I.心… II.吴… III.心脏病-食物疗法-菜谱
IV.R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182136号

美术编辑 陈君杞

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 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm¹/₂₄

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 北京友谊印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-3997-9

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

本书介绍了60款心脏病食疗菜。作者以简洁的文字对每款菜肴的营养成分、药理功效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示作了详细介绍,并配有精美的图片。按书习作,您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味佳肴,让您的家人在享受美味的同时,拥有健康和快乐!

心脏病

食疗菜



主 编 吴 杰

编 委 夏 玲 刘 捷 李 松 李永江

郭玉华 韩锡艳 潘金海 宋美艳

吴昊然 张亚军 石国旗 武淑芬

王贵杰 王 茹

摄 影 吴昊天 吴 杰

XINZHANGBING
SHILIAOCAI

前言

心脏是人的重要器官之一，它的功能是将静脉回流血液输送至肺，经气体交换后，变成动脉血，再经左心室输送至动脉系统，以维持正常的血液循环，保证机体代谢的正常进行。心脏病的病因主要是动脉硬化等，是由于血液中的脂类物质渐渐沉积在心脏动脉内壁，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。严重威胁着患者的健康。

随着社会的发展和人民群众生活水平的提高，人们因一日三餐中的“口福”而长期摄入高饱和脂肪和高胆固醇食物。胆固醇高是引起动脉粥样硬化病变的重要因素；饱和脂肪酸可增加血小板的活性和血栓形成倾向，从而加速动脉粥样硬化进程，最终导致心脏病的发生。可见，不合理的膳食调配是引起动脉硬化病变的重要因素之一。

中国的食疗、食补文化，是世界食文化中最辉煌的一页。中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法，将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中吃掉疾病、吃出健康、吃出长寿！为了让广大热爱生活、追求健康的人们能够科学合理的调配好一日三餐，我们会同国内著名医药师、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《心脏病食疗菜》。

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、食疗于一体的美味菜肴。让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

吴 杰

2008 年 8 月于北京

目 录

1. 山药煲甲鱼	1	16. 灵芝炖乌鸡	16
2. 鱼翅扒油菜	2	17. 葱油嫩鸡	17
3. 多彩鳊鱼	3	18. 什锦炖鸡块	18
4. 菇香鲤鱼	4	19. 灵芝焖鸡心	19
5. 珍珠鲈鱼	5	20. 黄精当归烧鸭心	20
6. 琥珀党参炒鳝片	6	21. 人参麦冬炖肉鸽	21
7. 双花酱焖鱼头	7	22. 茯苓兔肉丸	22
8. 番茄带鱼	8	23. 彩椒兔肉	23
9. 红椒烧海参	9	24. 什锦烩兔肉	24
10. 海参鸡丝炒韭菜	10	25. 黄精兔丝拌豇豆	25
11. 蛭子炒金针菇	11	26. 木耳炖兔肉	26
12. 淡菜炒蒜薹	12	27. 银芽兔肉丝	27
13. 淡菜炖土豆	13	28. 茄子炒兔肉	28
14. 莴苣蛭黄汤	14	29. 兔肉烧三笋	29
15. 蛭黄酸萝卜丝汤	15	30. 吉利堂双冬肉丸汤	30

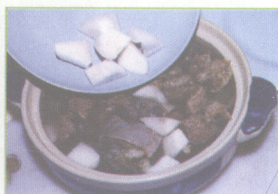
31.黄精炖猪心	31	46.腐竹芹段	46
32.丹参炖猪心	32	47.蒲公英炒肉片	47
33.玉竹海带炖猪心	33	48.松仁炒韭菜	48
34.翡翠猪心	34	49.胡萝卜炒蜗牛	49
35.黄精蜇头煨肉片	35	50.蜗牛炒白菜	50
36.豆腐丝炒蒜苗	36	51.香菇酿鞭花	51
37.金针菇炒韭菜	37	52.炒双素	52
38.四棱豆炒肉片	38	53.豆腐干炒黑豆苗	53
39.笋丁炒毛豆	39	54.双椒炒菜花	54
40.黄花土豆丝	40	55.菇香兰花炒番茄	55
41.菇笋油菜煲	41	56.番茄兰花汤	56
42.玉竹番茄炖牛肉	42	57.吉利堂什锦豆干	57
43.菊花牛肉炒苦瓜	43	58.醋拌海带丝	58
44.四棱豆炖牛肉	44	59.香醋拌蜇皮	59
45.黄花肉片汤	45	60.三彩蜜汁果丁	60

1. 山药煲甲鱼



原料:

甲鱼 1 只约 650 克, 牛肉、山药各 150 克, 葱段、姜片各 15 克, 八角、陈皮各 5 克, 料酒 20 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 醋 3 克, 植物油 20 克, 汤 800 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 将山药去皮, 切成滚刀块。牛肉切块。甲鱼宰杀治净剥成块, 下入沸水锅中焯透捞出。
(2) 炒锅内加植物油烧热, 下入葱段、姜片、八角、陈皮炆香, 下入牛肉煸炒至透, 加入汤、料酒烧开, 撇净浮沫, 下入甲鱼块炖至七成熟。
(3) 将甲鱼、牛肉块倒入沙锅内, 下入山药块, 加入精盐、醋, 继续煲至熟烂, 加入味精、胡椒粉即成。
- 【特点】 鱼肉鲜嫩肥腴, 山药细腻柔软, 汤汁鲜香醇厚。
- 【功效】 甲鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素、尼克酸等, 有较好的净血作用, 可降低血脂、血压, 防止高血压、心脏病的发生。山药营养丰富, 所含黏液蛋白可预防心血管脂肪沉积, 保持血管弹性。所含多巴胺能扩张血管, 改善血液循环。二者组合同烹, 对冠心病、高血压等疾病有很好的防治作用。
- 【操作提示】 甲鱼块要用大火焯制。煲制时, 要盖上锅盖, 用小火慢煲。



2. 鱼翅扒油菜



原料:

鱼翅 100 克, 油菜 200 克, 鸡肉、猪肉各 300 克, 葱段、姜片各 20 克, 料酒 25 克, 高汤 1500 克, 精盐 4 克, 味精、鸡精各 2 克, 植物油 15 克, 湿淀粉 15 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 将鱼翅用温水泡涨, 下入沸水锅中焯透捞出。锅内加入高汤 1000 克, 下入焯过的猪肉、鸡肉煮开, 撇净浮沫, 放入葱段、姜片、料酒各 10 克, 上面放上鱼翅煮约 1 小时。
- (2) 将鱼翅取出放入容器内, 加入余下的葱段、姜片、高汤及料酒 10 克, 精盐 3 克, 入蒸锅蒸 30 分钟取出, 鱼翅码入盘内, 取蒸鱼翅汤汁 200 克炒开, 加味精 1 克, 用湿淀粉 10 克勾芡, 浇在鱼翅上。
- (3) 炒锅内加植物油烧热, 下入油菜, 加入蒸鱼翅原汁及余下调料炒开, 用湿淀粉勾芡, 出锅围在鱼翅周围即成。

【特点】 色彩分明, 鱼翅滑糯, 油菜脆嫩, 咸鲜醇美。

【功效】 鱼翅含蛋白质较高, 但因缺少色氨酸, 属不完全蛋白质, 在此配以鸡肉、猪肉同烹, 可达到互补的作用。鱼翅中还含有钙、磷、铁等, 有降血脂、抗动脉硬化及抗凝血作用。油菜营养丰富, 所富含的粗纤维素可促进肠蠕动, 降低人体对胆固醇的吸收。所含丰富的维生素 C, 对血管有保护作用。二者组合同烹, 对冠心病患者有食疗保健作用。

【操作提示】 鱼翅要用大火蒸制。芡汁要稠稀适中。油菜要用大火速炒。

3. 多彩鳊鱼



原料:

鳊鱼 1 条约 500 克，水发香菇、冬笋、黄瓜各 30 克，红椒、香菜各 25 克，料酒、葱姜汁各 15 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，醋 2 克，汤 30 克，植物油 20 克，湿淀粉 10 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 将鳊鱼治净。红椒、冬笋、黄瓜、香菇均切成丝。香菜切成段。
(2) 将鳊鱼放入蒸锅内，加入料酒、酱油、精盐、醋、汤，加盖，蒸制熟透取出，将鱼放入另一盘内。
(3) 炒锅内加植物油，下入切好的原料丝煸炒，倒入蒸鱼的原汁炒熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅浇在鳊鱼上即成。

【特点】 色彩艳丽，鲜嫩肥美。

【功效】 鳊鱼含蛋白质、脂肪、维生素 (B₁、B₂)、尼克酸、钙、磷、铁等，能补气血，益脾胃，所含丰富的不饱和脂肪酸，具有降胆固醇作用；香菇所含核酸类物质可抑制血清、肝脏中胆固醇增加，促进血液循环，对冠心病患者有益；冬笋是一种高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维素的食品，对冠心病、动脉硬化等病症患者有食疗作用。此款菜肴对冠心病有防治作用。

【操作提示】 鳊鱼要用大火蒸制。



4. 菇香鲤鱼



原料:

鲤鱼 1 条 600 克, 水发香菇 25 克, 姜丝、红辣椒丝各 15 克, 料酒、酱油各 15 克, 糖色 10 克, 精盐 3 克, 味精、鸡精各 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 醋 3 克, 汤、湿淀粉各 100 克, 植物油 1000 克。



①

②

③

- 【制作步骤】 (1) 将香菇去蒂切成丝。鲤鱼治净, 两面剞上牡丹花刀, 用料酒 10 克, 精盐 1 克抹匀入味。
(2) 锅内加植物油烧七成热, 将鱼刀口内及鱼身挂匀湿淀粉糊, 再提起鱼尾, 用手勺浇淋热油, 使花刀定型后, 下入油中炸透至脆硬离火。
(3) 另将炒锅加油 15 克, 下入姜丝、红辣椒丝、香菇丝炒香, 加入汤及余下调料炒开, 用湿淀粉 10 克勾芡, 淋入明油 10 克。将鱼捞入盘内, 浇上炒好的汁即成。

【特点】 色泽红润, 鱼肉鲜嫩, 口味鲜美, 营养丰富。
【功效】 鲤鱼含蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂、A、C)、烟酸等, 能补益脾胃, 利尿除湿, 所含不饱和脂肪酸具有降胆固醇作用, 适宜于冠心病患者食用。此款菜肴适宜于冠心病、高血压、脑血管病、营养不良等患者食用。

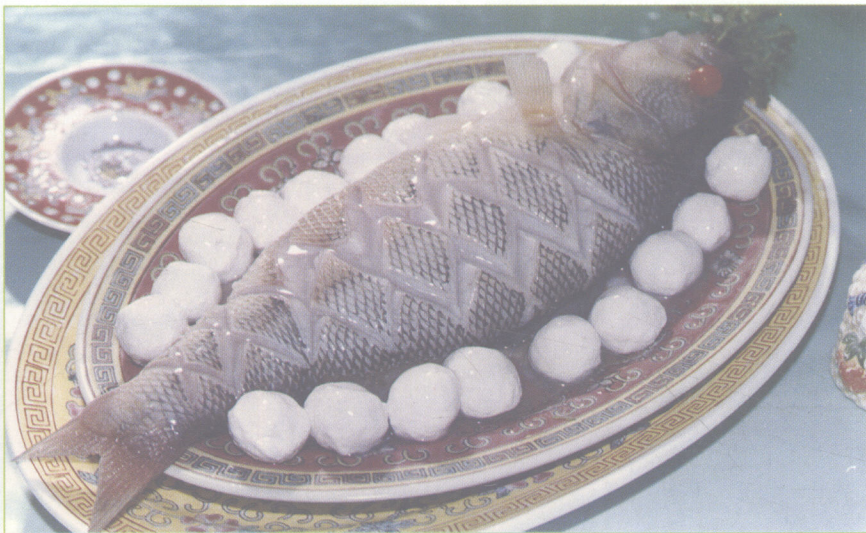
【操作提示】 鲤鱼要用大火炸制, 掌握好油温。

5. 珍珠鲈鱼



原料:

鲜活鲈鱼 1 条, 鸡脯肉 150 克, 葱结、姜片各 15 克, 料酒 20 克, 葱姜汁 10 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉、五香粉各 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 蛋清半个, 清汤 600 克。



①

②

③

- 【制作步骤】 (1) 将鲈鱼宰杀治净, 在鱼身两面均剞上十字花刀。鸡肉斩成茸放入容器内, 加入葱姜汁、蛋清、五香粉、料酒 10 克、精盐 1 克搅匀后, 挤成均匀的丸子, 下入清水锅中煮熟捞出。鲈鱼下入沸水锅中汆烫一下捞出。
- (2) 锅内放入清汤, 加入余下的料酒, 下入葱结、姜片大火烧开。下入鲈鱼和余下的精盐, 改用小火烧至熟透。将鲈鱼取出放入盘内。鸡丸围摆在鱼的周围。
- (3) 锅内汤汁用大火收浓, 加入味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在盘内鲈鱼、鸡丸上即成。

【特点】形态美观, 鱼肉鲜嫩, 鸡丸鲜香, 味美适口。

【功效】鲈鱼含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、铜、维生素 (A、B₁、B₂) 和烟酸。其脂肪中含有多种不饱和脂肪酸, 具有降胆固醇的作用, 对冠心病患者十分有益, 鸡肉为高蛋白、低脂肪肉食, 并含有较丰富的维生素 (A、B₁、B₂、C、E)、烟酸、磷、钾、钠、铁、镁等, 其脂肪中的不饱和脂肪酸含量较高, 适合冠心病患者食用。三者组合, 可为机体供给优质的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素, 以增强体质和抗病能力, 是冠心病患者的理想菜肴。

【操作提示】鸡肉茸内加入调味料后, 要顺一个方向充分搅匀上劲。鱼丸入水锅后, 要用小火煮熟, 大火易将鱼丸煮碎。



6.琥珀党参炒鳝片



原料:

净黄鳝 400 克, 琥珀、党参各 5 克, 蒜末 10 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 醋 2 克, 酱油 10 克, 湿淀粉 10 克, 汤 25 克, 玉米油 800 克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 琥珀、党参均研成粉。黄鳝治净, 剥去头、尾, 剔去骨、刺, 切成段, 用料酒、葱姜汁各 10 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味。

(2) 将琥珀粉、党参粉及余下的调料 (不含玉米油) 放在一起兑成芡汁。锅内放油烧至七成热, 下入鳝片油炸至熟, 倒入漏勺。

(3) 锅内放油 20 克烧热, 下入蒜末炝香, 下入鳝片, 烹入芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

【特点】 色泽红润, 鱼肉鲜嫩, 味鲜香美, 营养丰富。

【功效】 黄鳝的营养价值极高, 含有维生素 (A、B、C、E)、多种矿物质、烟酸等, 是高蛋白, 低脂肪的食品, 脂肪中含有多种不饱和脂肪酸, 具有降胆固醇的作用, 并具有补气血, 强筋骨, 除风湿的功能; 琥珀味甘, 性平, 可安神定惊, 散瘀血; 党参味甘, 性平, 可补中益气, 健脾养血。三者在此组合同烹, 适宜于风湿性心脏病患者食用。

【操作提示】 鳝片入油后要快速拨散, 至刚熟迅速倒入漏勺, 以保持其鲜嫩的口感。炸制时间过长, 会使肉质变老。

7. 双花酱焖鱼头



原料:

鳙鱼头 1 只, 药包 1 个 (内装菊花、金银花各 8 克), 甜面酱 20 克, 料酒、酱油各 15 克, 精盐 1 克, 味精 1 克, 鸡精 3 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 葱段、姜片各 10 克, 清汤 600 克, 玉米油 800 克, 香菜叶 5 克。



①

②

③

- 【制作步骤】** (1) 鳙鱼头治净, 用刀拍松, 从下颌处劈开, 拍平。用料酒 5 克、精盐抹匀腌渍入味, 下入烧至七成热的玉米油中冲炸捞出。
- (2) 锅内放油 20 克烧热, 下入葱段、姜片炆香, 烹入酱油和余下的料酒, 加清汤, 下药包用小火煎煮 10 分钟左右。
- (3) 下入鱼头、鸡精、甜面酱用大火烧开, 改用小火加盖焖至熟透、汤汁浓稠。拣出药包、葱、姜不用。鱼头取出放入盘内。锅内汤汁中加入味精、胡椒粉、玉米油 10 克, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在盘内鱼头上, 撒上香菜叶即成。

- 【特点】** 色泽酱红, 鲜嫩肥糯, 咸鲜适口, 酱香浓郁。
- 【功效】** 鳙鱼头富含胶质, 还含有蛋白质、脂肪、尼克酸、维生素 (A、B₁、B₂) 等成分, 所含丰富的不饱和脂肪酸可清理和软化血管、降血脂、健脑、延缓衰老, 对冠心病非常有益; 菊花味辛、甘、苦, 性微寒, 能清热解毒, 疏散风热, 平肝明目; 金银花味甘, 性寒, 能清热解暑, 疏散风热。三者在此组合同烹, 对冠心病胸闷痛患者有食疗作用。

- 【操作提示】** 鳙鱼头要用大火炸制。芡汁要稠稀适中。

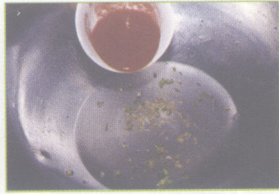


8. 番茄带鱼



原料:

带鱼 500 克, 番茄酱 50 克, 白糖 25 克, 葱花、蒜末各 10 克, 料酒 15 克, 精盐 2 克, 五香粉、胡椒粉各 0.5 克, 汤 50 克, 湿淀粉 5 克, 面粉 20 克, 植物油 800 克。



1

2

3

【制作步骤】

- (1) 将带鱼洗净, 两面剞上十字花刀, 再切成段, 用料酒、精盐、五香粉、胡椒粉拌匀入味。
- (2) 将入味的带鱼两面沾匀面粉。下入六成热植物油中炸熟至表皮略硬倒入漏勺。
- (3) 炒锅内留油 15 克, 下入葱花、蒜末炸香, 烹入料酒, 加入汤、番茄酱、白糖炒匀, 用湿淀粉勾芡, 下入鱼块翻匀, 淋入 5 克明油, 装盘即成。

【特点】

色泽红润, 鱼肉肥嫩, 咸香鲜美, 营养丰富。

【功效】

带鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘, 及维生素 (B₁、B₂)、烟酸等, 能益脾补虚、养肝止血, 所含多种不饱和脂肪酸, 具有降胆固醇作用; 所含丰富的钙、磷, 可补充人体钙、磷的不足。此款菜肴适宜于冠心病、高血压、脑血管病、营养不良、消化不良患者食用。

【操作提示】

带鱼要用中火炸透, 大火易将带鱼炸得外糊内生。

9. 红椒烧海参



原料:

水发海参 350 克, 红椒、猪瘦肉各 50 克, 葱花 10 克, 料酒 15 克, 醋 2 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 汤 100 克, 植物油 20 克, 芝麻油 10 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 红椒、猪瘦肉均切成小丁。海参治净, 切成条块, 下入沸水锅中焯透捞出。
(2) 锅内放油烧热, 下入葱花炝香, 下入猪肉丁炒熟。烹入料酒, 加汤。
(3) 下入海参块、醋、精盐烧开, 烧至熟透, 收浓汤汁, 下入红椒丁炒匀至熟, 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】色彩浓厚, 鲜嫩滑糯, 咸鲜醇美, 营养丰富。

【功效】海参富含蛋白质, 还含有脂肪、糖类、维生素 (B_1 、 B_2) 以及丰富的磷、钙、铁等营养成分, 营养十分丰富, 不含胆固醇。所含丰富的钒, 是人体必需的微量元素之一, 参与脂肪代谢, 能降低血脂, 对冠心病患者十分有益。海参在此与富含维生素 C 的红椒同烹, 是冠心病患者的理想保健佳肴。

【操作提示】海参块要用小火烧至熟烂。勾芡要薄。