



都市人健康食谱丛书

强健你 的 血管

策划 孙靖国 主编 赵春霞



D S R J K S P C S

72.161

河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

强健你的血管

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

强健你的血管/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2966-3

I. 强… II. ①孙…②赵… III. 血管疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120144 号

都市人健康食谱丛书

强健你的血管

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5.25
字 数	110 000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4 000
定 价	12.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>

序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

强健你的血管

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

※ 保证营养的充足与均衡

※ 养成良好的饮食习惯

※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



目 录

常见血管疾病病理说明与食疗对策 (1)

家常菜 75 例

碧绿千层卷	(13)	雨后春笋	(29)
醋拌四宝	(14)	荠菜冬笋	(30)
珊瑚萝卜卷	(15)	乳香莴笋	(31)
肉汁萝卜	(17)	莴苣番茄汤	(33)
碎肉萝卜	(18)	凉拌芦笋	(34)
奶香胡萝卜羹	(20)	菜胆油豆腐	(35)
七彩沙拉	(21)	家常炒油菜	(36)
冬菇扒苋菜	(22)	凉拌姜汁空心菜 ...	(38)
麻婆豆腐	(23)	风味腌卷心菜 ...	(39)
群菇豆腐饼	(25)	凤梨泡菜	(40)
素炒什锦	(26)	日式凉拌菠菜	(41)
油焖香菇冬笋	(28)	菊花豆腐茼蒿汤 ...	(43)





五色紫菜汤	(44)	柚子冰淇淋	(71)
紫菜芙蓉汤	(45)	咖啡果冻	(72)
翠玉黄瓜	(47)	多味鲜果羹	(73)
裙带菜拌黄瓜	(48)	杞糖百合	(74)
黄焖南瓜	(49)	玫瑰桂花藕粉	(75)
虎皮青椒	(50)	五色汤面	(77)
麻辣茭白	(51)	翡翠鸡羹	(78)
香干炒芹菜	(53)	什锦鸡肉煲	(79)
香芹腐竹	(54)	麻辣鸡块	(81)
三丝素鱼翅	(55)	金银炒蛋	(82)
打金枝	(56)	栗子鸭脯	(83)
小豆甘薯	(58)	清煮猪肉条	(85)
蜜汁珍宝	(59)	酸甜四喜肉丸	(86)
栗子米饭	(60)	素丝肉卷	(87)
芋头饭	(62)	肉馅藕盒	(89)
香芋小米粥	(63)	迷你牛肉滚	(90)
红果丝糕	(64)	洋葱牛肉	(91)
踏雪寻梅	(66)	时蔬牛肉	(93)
京糕拌梨丝	(67)	牛奶玉米汤	(94)
果酱酸奶酪	(68)	羊肉冬瓜汤	(95)
酸奶酪苹果	(69)	青贯鱼条	(96)





东瀛鲑鱼片	(98)	葱白海参	(100)
鳕鱼天妇罗	(99)	千禧发财玉鸳鸯 ...	(101)

药膳 10 例

百年好合	(105)	桂枝人参	(110)
八宝粥	(106)	首乌煮蛋	(112)
丹参山楂粥	(107)	月桂焖猪肉	(113)
决明子烧茄子	(108)	陈皮牛肉	(114)
决明子粥	(109)	仲景羊肉汤	(115)

微波炉食谱 10 例

芙蓉豆腐糕	(119)	云白肉	(125)
芝麻酥海带	(120)	丝瓜焖油条	(126)
酸辣生菜	(121)	榨菜肉丝	(127)
南瓜派	(122)	红白冬瓜片	(128)
烤鸡块	(123)	韭香鱼丸	(130)





宴会菜 10 例

松仁香菇	(133)	炸鸡排	(139)
炸双色豆腐	(134)	上素仙鹤	(140)
珠落玉盘	(135)	锦绣牛肉丝	(141)
樱桃雪耳汤	(137)	干烧明虾球	(143)
苹果咖喱	(138)	罗汉大虾	(144)
附表 食物营养成分表		(146)	



常见血管疾病病理 说明与食疗对策

“人与动脉同寿”，这是 19 世纪法国名医卡萨尼斯的一句名言。意思是说，人的动脉在不断硬化阻塞，最后当重要脏器（心、脑）梗死之日，也就到了人的寿终正寝之时。故有人形象地把血管比做“生命的蜡烛”。目前世界上每年有 800 ~ 1000 万人死于动脉硬化所引起的心血管病和脑中风。人们只会谈癌色变，其实，癌症每年夺去 500 万人的生命，动脉硬化才是人类的第一杀手。

【病理说明】

怎样才能保持血管的年轻呢？美国心血管专家最近指出，虽然血管随着年龄的增长会自然衰退老化，但只要注意科学饮食，改进膳食结构，加强体育锻炼，并养成良好的生活习惯，血管硬化可望得到延缓和逆转。

这里，我们首先还是来认识以下常见的血管疾病。

●心脑血管疾病

心脑血管疾病是中老年人最多见的、也是对健康威胁最大的疾病。心血管病常见的有高血压、冠心病、心律失常、心肌梗死、心源性猝死。脑血管病俗称中风，它包括脑梗塞、短暂性脑缺血、脑出血、蛛网膜下腔出血等，脑血管病的共同病因多数是动脉硬化。心脏病可引起中风，

中风亦可成为心脏病的先兆。这些病早期没有症状，必须从年轻时开始预防，尽可能早期发现，早期诊治，避免病情加重。心脑血管病四季均可发生，冬夏季是高发期。

●血管瘤

血管瘤是小儿最常见的先天性血管畸形，发病率约为3%~8%。它可以出现在人们身体的各个部位，以皮肤、皮下组织最为多见，其次可见于口腔黏膜，肌肉，也可发生在骨骼、内脏、大脑等组织、器官。血管瘤具有快速生长的特点，特别是在出生后第一年。尽管血管瘤是良性的，但它能破坏周围组织，有些血管瘤呈浸润性生长，从而造成儿童面容缺陷。另外也可导致功能障碍。在少许情况下，血管瘤又有恶性进程特点，可出现诸多的并发症，如溃烂、出血、感染等，甚至危及患儿的生命。血管瘤的诊断一般并不困难，但其治疗问题至今仍未完全解决，尤其是大面积海绵状血管瘤、动脉血管瘤至今仍是医学上一大难题。尽管绝大多数血管瘤的诊断并不困难，但大多数患者就诊时间比较晚，而恰恰是开始治疗的时间对预后有决定性意义。约2/3的血管瘤出生后就可发现，所以正确的诊治时间应该从新生儿期开始。

【饮食原则】

动脉硬化性疾病是发达国家人口死亡的主要原因。我国此病的患病率也有增加的倾向。饮食因素是主要的相关因素。流行病学调查表明，居民的饮食组成不同可以影响其发病率。因此，饮食调养是预防动脉硬化的主要措施。

●多吃碱性食物

研究发现，多食碱性食物，可保持血液呈弱碱性，使得血液中乳酸、尿素等酸性物质减少，并能防止其在管壁上沉积，因而有软化血管的作用。这里所说的酸碱性，不是食物本身的性质，而是指食物经过消化吸收后，留在体内元素的性质。常见的酸性元素有氮、碳、硫等；常见的碱性元素有钾、钠、钙、镁等。有的食物如番茄、橘子口味很酸，却都是地地道道的强碱性食物，因为它们在体内代谢后的最终元素是钾。一般地说，大米、面粉、肉类、蛋类等食物几乎都是酸性物质，而蔬菜、水果、牛奶、山芋、土豆、豆制品及水产品等则都是碱性食物。

●少吃动物脂肪

人体摄入的脂肪在血中不溶于水，必须和蛋白结合成“脂蛋白”才能溶解而后被运输到全身各组织器官。脂蛋白按其颗粒大小不同分四种，颗粒最大的叫“乳糜颗粒”，稍小点的叫“极低密度脂蛋白”，更小颗粒的叫“低密度脂蛋白”，最小的叫“高密度脂蛋白”。对血管硬化影响最坏的是“低密度脂蛋白”和“极低密度脂蛋白”，它们能沉积到血管壁形成粥样硬化，而“高密度脂蛋白”则有益。动物脂肪中，低密度脂蛋白过高，故易促成动脉硬化。

●保持能量平衡

最好把这种平衡保持在标准体重范围内。如果超重，就不仅要减少热量摄入，还应该增强体力活动，加强能量消耗。

●减少食物中动物脂肪和蛋白质

每次进餐都要严格控制肉类食物。因为即使是最瘦的肉也含 10% ~ 20% 的动物脂肪，应该从食用肉中消除多余的脂肪，把脂肪摄入量减少到最低限度。不要吃鸡皮，因为鸡皮所含脂肪比例高。一星期内吃猪、牛肉不超过 3 次，其他时间最好是鸡或鱼（不包括水生贝壳类），因为这些所含的饱和脂肪酸少于猪、牛等肉类。

对肉或鱼最好烧、烤或烘，不要用油煎或炸。因为烧、烤、烘能从肉中清除掉相当数量的人体不需要的脂肪。

●降低胆固醇的摄入量

每日食用蛋黄不超过 3 个（不包括其他食物），水生贝壳类（龙虾、小虾、牡蛎）每月最好仅吃 2 ~ 3 次，少吃动物肝、肾和其他内脏，因为内脏中含有大量的胆固醇和脂肪。

少用或不用蛋黄酱拌色拉，最好用醋或酱油，多用植物油烹饪，少用动物油和黄油烹调。

不食或少食奶油、糖果或酸味饮料，少吃甜食，少吃精制糖，多吃标准粉，少吃精粉。这样可以改善消化能力，降低热量摄入，也减少了肠道对脂肪和胆固醇吸收。

限制上述饮食不会导致身体缺乏营养，蔬菜、水果和各类食物中含有大量碳水化合物可以向人体提供热量。也就是说，各类食品以及黑面包、糙米、蚕豆、豌豆、胡萝卜、绿叶蔬菜和新鲜水果如桃子、梨、苹果（最好带皮）等，含有人体所需要的全部营养成分。在不提高血液胆固醇的情况下，供给人体所需要的全部热量。

●吃饭要定时

两顿饭之间不要加小吃，如果非吃不可的话，可吃些苹果、生胡萝卜、饼干或其他不提供脂肪含量低的食物。

●喝咖啡、茶和含咖啡因的饮料要适当

这些饮料刺激大脑、心脏和循环系统，而且刺激胃酸分泌，使人感觉饥饿。口渴时最好喝天然果汁，无咖啡因的咖啡、脱脂牛奶和水。

●禁止吸烟

香烟中的一氧化碳会造成血管壁内皮细胞缺氧，促成动脉硬化。烟中的尼古丁还可使高密度脂蛋白减少，低密度脂蛋白增加，从而加重动脉硬化。

防治高血压和糖尿病。血压升高时，低密度脂蛋白就会更严重地损害动脉内壁、加速动脉硬化的进程。糖尿病可引起全身血管损害、促进动脉硬化的发生，故应注意预防和治疗。

●加强体育锻炼

适当的体育运动也是血管年轻的良方之一，因为运动不足，可引起血脂增高。而适度的锻炼，可变脂肪为热能，不仅能健体强身，还能增加血管壁弹性，保持血管软化。至于活动方式，当然要因人而异，中老年人宜选用慢跑、散步、做操、气功、打拳等中低强度的运动。

心血管和脑血管疾病共同的病理基础都是动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化又都与血脂过高有极大的关系，因此，控制血脂过高将是有效的预防途径。

●生活要规律，保证较好的睡眠

劳逸结合，要根据身心情况锻炼身体，每天有氧运动不少于 30 分钟。保持大小便畅通。

●合理饮食调养

人体脂类包括脂肪和类脂两种。高脂血症与饮食的关系最为密切。人体脂肪的积聚和部分类脂的来源，主要来自饮食，只有一部分类脂是在体内合成的，称为内生性类脂。控制饮食对高脂血症的防治是十分重要的。饮食提倡清淡，基本吃素，但不宜长期吃素，否则饮食成分不完善，反而可引起内生性胆固醇增高。宜限制高脂肪、高胆固醇类饮食，如动物脑髓、蛋黄、鸡肝、黄油等。脂肪摄入量每日限制在 30 ~ 50 克。糖类食品也要限制，不吃甜食和零食。多吃蔬菜和水果，宜低盐饮食，食油宜用豆油、花生油、菜油、麻油等。饥饱适度，每餐进食量以下一餐就餐前半小时有饥饿感为度，不宜采用饥饿疗法，过度的饥饿反而使体内脂肪加速分解，使血中脂酸增加。

●绝对戒烟忌酒

香烟中的尼古丁，能使周围血管收缩和心肌应激性增加，使血压升高，心绞痛发作。不适当饮酒能使心功能减退，对胃肠道、肝脏、神经系统、内分泌系统均有损害，应绝对戒烟忌酒。

●提倡适量饮茶

茶叶中含有的儿茶酸有增强血管壁柔韧性、弹性和渗透性的作用，可预防血管硬化。茶叶中的茶硷和咖啡硷能兴奋精神，促进血液循环，减轻疲劳和具有利尿作用。适

量饮茶能消除油腻饮食而减肥。但过多喝浓茶，会刺激心脏，使心跳加快，对身体有害。

●适当运动减肥

控制肥胖是预防血脂过高的重要措施之一。除饮食控制外，提倡坚持体育锻炼，如慢跑、五禽戏、太极拳、打乒乓球、老年迪斯科等。平时经常参加体力劳动，要控制体重的增长。

●平衡心理、保持乐观

正确对待各种应激事件（精神或环境刺激），节制七情（喜、怒、忧、思、惊、恐、悲）。家庭和同事间要互相关心，不耿耿于个人得失。少生气，不发火，学会减轻压力与宽松精神。

【进食与忌食】

●最好不吃的食品

动物肝脏及其他内脏，如动物脑、蟹黄、鱼子等，动物脂肪类，如猪油、肥猪肉、黄油、肥羊、肥牛、肥鸭、肥鹅等。鸡皮、鸭皮、酒、浓茶、咖啡等。

●少食或不食的食物

肉汤、精制食品、甜食、奶油、巧克力、油煎食物、花生等。

●推荐的食物

含纤维素高的食物，如芹菜、韭菜等。含碘食物，如海带、紫菜、虾米、蘑菇等。山楂、核桃、大蒜、木耳、金针、香菇、洋葱、土豆、芋头、茄子、莴笋、冬瓜、西

瓜、牛奶、酸牛奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品等。

玉米 玉米有抗血管硬化的作用。玉米所含脂肪和镁比米、面高 5~6 倍，脂肪中亚油酸含量高达 60% 以上，还有维生素 E、卵磷脂等，具有降低血清胆固醇，防治高血压、动脉硬化及防止细胞衰老、脑功能衰退的作用。镁能帮助血管舒张，维持心肌正常功能。

燕麦 燕麦俗称莜麦，含蛋白质 15%、脂肪 9%，列粮食榜首。且富含亚油酸、多种活性酶、可溶性纤维、燕麦胶等，常食可降低胆固醇，是老年人、冠心病患者的优良食品。

荞麦 荞麦含有多种独特成分，如芦丁（云香甙）、叶绿素、喹味素、荞麦碱以及 1%~6% 的类黄酮物质。其中芦丁在降脂降压方面有独特的效果。类黄酮类具有加强和调节心肌，增强心脏泵血功能，提高冠状动脉血流量，防止心律紊乱等作用。

大豆 大豆及豆制品含有皂草甙的纤维素，具有减少体内胆固醇的作用。

甘薯 甘薯含糖类丰富，胡萝卜素和维生素 C 也颇可观。它的特点是提供给人体大量胶原及黏液多糖类物质，这类物质保持人体动脉血管的弹性，保持关节腔的润滑，防止肾脏结缔组织萎缩，避免胶原症的发生。常吃甘薯对防治心血管脂肪沉着、动脉粥样硬化、减少皮下脂肪等均有裨益。

洋葱 可预防心血管疾病是近年发现的。它含有能刺