

家用食疗菜谱

心血管保养篇

XINXUEGUAN BAOYANGPIAN

药
食
同
源

自古以来，我国人民就采用饮食疗法，即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人，更应该学会用食物来帮助病人康复。

周乃宁 周琍 张娜 编著



家用食疗菜谱

心血管保养篇

XINXUEGUAN BAORYANGPIAN

周乃宁 周琍 张娜 编著



湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

家用食疗菜谱. 心血管保养篇 / 周乃宁, 周琍, 张娜
编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5357-5546-9

I. 家… II. ①周…②周…③张… III. 心脏血管疾病—
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 211902 号

家用食疗菜谱

心血管保养篇

编 著: 周乃宁 周 琍 张 娜

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 2.75

书 号: ISBN 978-7-5357-5546-9

定 价: 9.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

前

qianyan

家庭食疗菜谱——心血管保养篇

言

食疗重于药疗。自古以来,我国人民就采用饮食疗法,即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人,更应该学会用食物来解决病人的康复问题。

有病应该吃药,关键是“对症下药”。有些疾病要终身吃药,如高血压;有些病要长时间坚持服药,如肺结核等。病人还得吃饭,该吃什么,不该吃什么,怎样吃才有营养? 这配餐大有学问,大有讲究,病友和家人都应该了如指掌。

众所周知,食疗是中医学、营养学与烹调学相结合的一门学问,是中华医学宝库中的独特疗法,炎黄子孙切不可忽视这些食疗良方。

为了方便病友制作烹饪,我们把每一病科的食疗方系统化、规范化、通俗化、简单化,从配料、制法、食法、功效做了详尽的说明,供病友在配餐时参考。这些菜肴既能治病又能养身,相信一定会受到广大病友及家人的欢迎和喜爱。

编 者

2008 年 5 月



高血压病	1
认识高血压病	2
高血压病的饮食疗法	3
高血压病一日食谱举例	5
食疗配方	6
银叶红枣绿豆汤 (6) 雪羹汤 (7) 凉拌海蜇头 (8) 素炒绿豆芽 (9) 蒸茄饼 (10) 黄豆排骨煨汤 (11) 小白菜豆腐汤 (12) 降压花生肉 (13) 菊花茶 (14)	
高脂血症	15
认识高脂血症	16
高脂血症的饮食疗法	17
高脂血症一日食谱举例	21
食疗配方	22
山楂粥 (22) 核桃拌芹菜 (23) 豆浆甜粥 (24) 酸辣苦瓜 (25) 山楂肉干 (26)	
心力衰竭	27
认识心力衰竭	28
心力衰竭的饮食疗法	29
心力衰竭一日食谱举例	33
食疗配方	35
参归山药猪腰汤 (35) 雪红汤 (36) 梅花粥 (37) 黄精粥 (38)	
动脉硬化	39



Contents



家用食疗菜谱——心血管保养篇



Contents



家用食疗菜谱——心血管保养篇

认识动脉硬化	40
动脉硬化的饮食疗法	41
动脉硬化一日食谱举例	46
食疗配方	47
酸甜番茄 (47) 海米西芹 (48) 热菜新鲜玉 米棒 (49) 红薯羹 (50)	
冠心病	51
认识冠心病	52
冠心病的饮食疗法	53
冠心病一日食谱举例	61
食疗配方	62
芹菜炒肉干丝 (62) 猪肉淡菜煨萝卜 (63) 丹参黄豆汁 (64) 凉拌芹菜 (65) 清蒸 热拌茄子 (66) 橘皮醋煮花生 (67) 菠菜肉片 汤 (68) 糖醋凉拌黄瓜 (69)	
心肌梗死	71
认识心肌梗死	72
心肌梗死的饮食疗法	73
心肌梗死一日食谱举例	77
食疗配方	78
酸辣木耳豆腐羹 (78) 红枣莲子汤 (79) 扒鲜芦笋 (80) 玉米粉粥 (81)	

家用食疗菜谱

心血管保养篇



高血压病

GAOXUEYABING

认识高血压病

高血压病属于中医学“眩晕”、“头痛”、“肝风”等病证的范围，以血压升高为主症。临床表现以头痛、头昏、易怒、易倦等为常见。本病多因长期精神紧张，忧思郁结，机体阴阳平衡失调，或嗜食肥甘，烟酒过度，或长期缺乏体力劳动和运动等而逐渐形成的。但有的也与遗传性因素有关。



高血压病人情绪易波动，很容易受周围事件的影响产生恐惧和过度的焦虑，导致内分泌紊乱引起血压的进一步升高，使血压波动过大，也可以出现口服常规降压药而血压控制不满意的现象。所以高血压病人应以科学的态度对待生活中可能遇到的各种事件，保持平和的心态。

高血压病人应注意均衡饮食，加强营养，注意休息，锻炼身体，以提高自身的抵抗力。在饮食上注意每日摄入优质蛋白质，多吃富含维生素 A 和维生素 C 的新鲜水果，戒烟戒酒。不宜做剧烈运动，平时锻炼应选择做一些轻度或中度的适量运动，以免发生心脑血管意外。

高血压病的饮食疗法

高血压病人应在医生的指导下定时服药，平衡控制血压。做好家庭自我血压监测十分必要，并应依此调整用药。如血压控制平稳，不要随意更换药物；如血压控制不理想，血压过高或波动过大，应及时去医院就诊，调整用剂量和药物的种类，合理搭配使用降压药，以达到更好的降压效果。

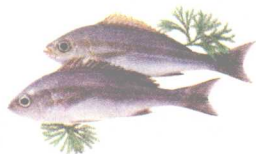
1 控制热能的摄入 提倡吃复合糖型标准面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物，少进食葡萄糖、果糖及蔗糖。

2 限制脂肪的摄入 膳食中应限制动物脂肪的摄入，多吃一些鱼，可延长血小板凝聚时间，抑制血栓形成，预防中风，预防血管破裂，对防止高血压并发症有一定作用。

3 多吃绿色蔬菜和新鲜水果 有利于心肌代谢，改善心肌功能和血液循环。



4 适量摄入蛋白质 高血压病人每天蛋白质的量以体重计算，例如：60 千克体重的人，每天应吃 60 克蛋白质。其中植物蛋白应占 50%，每周还应吃 2~3 次鱼类蛋白质。平时还应多注意吃含酪氨酸丰富的食物，如去脂奶、酸奶、奶豆腐，高血压合并肾功能不全时，应限制蛋白质的摄入。



5 多吃含钾、钙丰富而含钠低的食品

如土豆、芋头、茄子、海带、西瓜等，因钾盐能促使胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利尿作用。



高血压病人宜吃的食物。

如各种豆类和豆制品、菠菜、茄子、面筋、荠菜、芝麻、木耳、紫菜、芹菜、白菜、萝卜、胡萝卜、海蜇、海带、洋葱、大蒜、山楂、荸荠、香蕉等。小荤类食物也可以稍吃一些，如肉丝、肉片、排骨、牛肉、青鱼、鳊鱼、黑鱼等，以保持一定的营养。平时宜用植物油烧菜。

高血压病人不宜吃的食物。

肥肉、猪肝、猪脑、猪腰子、蛋青、鱼肝油、鱼子、螃蟹等，辣椒、辣油、辣酱等也应少吃或不吃。烧菜宜低盐偏淡，每天用盐量不要超过 5 克。肥胖型病人除不吃高脂肪食物外，还应适宜节制食量，多吃些蔬菜，晨起宜常饮浓茶。

高血压病人应忌吃的食物。

公鸡、狗肉等温补性强的食物，必须戒烟、戒酒，特别是烈性白酒，更应戒绝。



高血压病一日食谱举例

早餐 小米粥（小米 50 克），馒头（面粉 25 克）。

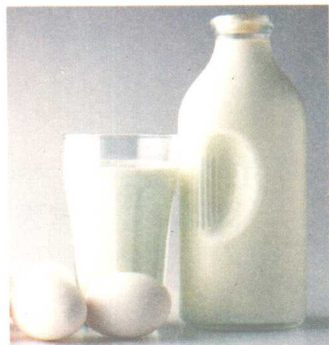


午餐 清蒸鱼（鲫鱼 100 克），素炒油菜（油菜 200 克），米饭（大米 100 克），水果（苹果 200 克）。



晚餐 肉末豆腐（瘦猪肉末 50 克，北豆腐 100 克），拌黄瓜（黄瓜 100 克），米饭（大米 100 克），水果（鸭梨 100 克）。

加餐 牛奶（鲜牛奶 250 毫升）。



食疗配方

银叶红枣绿豆汤



用料 银杏叶（即白果树叶）鲜品 30 克或干品 10 克，红枣 10 个，绿豆 60 克，白糖适量。

制法

1. 银杏叶洗净，切碎，待用。
2. 红枣先用温水浸泡片刻，洗净，待用。
3. 绿豆除去杂质，洗净，滤干。
4. 将银杏叶倒入小砂锅内，加水 2 大碗。用小火烧开，20 分钟后，将银杏叶捞出，留汤，再将红枣、绿豆一起倒入砂锅内，加白糖一匙，继续煮 1 小时，至绿豆酥烂，离火。如水不足，可中途加水。

食法 当点心吃，每日 2 次，每次 1 小碗。

功效 养心气，补心血，通脉，降血压，降胆固醇，消暑解毒。夏季天气炎热，食之最宜。既能清热解暑，又能防治高血压和冠心病发作。

注意事项 夏季用此食疗方，宜当天煮，当天吃完，不宜过夜，因天热易馊，如当天吃不完，晚上必须烧开，冷却过夜或放入冰箱冷藏。

雪羹汤



用料 新鲜荸荠 250 克，海蜇皮 60 克，白糖适量，米醋少许。

制法 1. 荸荠洗净，去衣，留皮，再洗一遍，切成薄片。

2. 海蜇皮先用冷水浸泡 2 小时，再洗净，切成粗丝。

3. 将荸荠、海蜇皮放入锅内，加水 1 大碗，白糖 1 匙，米醋少许，小火烧开 10 分钟，离火盛碗（不喜欢酸味者，可不加醋）。

食法 当点心吃，每日 2 次，每次 1 小碗。

功效 这是清朝名医王士雄所创的著名食疗方。具有清热化痰，凉血降压，养肝利水，生津止渴，化积通便等功能。适用于头昏胀、血压高、痰火重的病人。早期高血压病更为适合。

凉拌海蜇头



用料 海蜇头 250 克，酱油、麻油、米醋、生姜米、葱花、味精各适量。

制法 1. 先将海蜇头粗洗一遍，然后用冷水浸泡 4~6 小时。

2. 将海蜇头捞出、洗净，再用冷水浸洗一遍、滤干、切成小块。

3. 海蜇头盛碗。加入适量的酱油、麻油、米醋、葱末、葱花、味精，充分拌匀，不喜欢酸味者，可不加米醋。

食法 佐膳食，早餐作配粥菜甚佳。

功效 健脾和胃，补血通脉，清肝热。适用于高血压病人。

素炒绿豆芽



用料 绿豆芽 500 克，植物油、细盐、香葱各适量。

制法 1. 绿豆芽摘去根，洗净，滤干。

2. 起油锅，放植物油 2 匙。用旺火烧热油后，倒入绿豆芽，迅速翻炒 3 分钟，加细盐、香葱少许。再炒 3 分钟，装碗。

食法 佐餐食。

功效 清暑热，调五脏，通经脉，解诸毒。高血压和冠心病病人在夏季食用甚宜。

注意事项 炒绿豆芽时，火宜旺，炒的时间宜短，刚炒熟时即盛起。这时，既清香脆嫩，又保持了营养成分。

蒸茄饼



用料 茄子 250 克，猪肉、水发海米、鸡里脊肉各 20 克，鸡蛋清 1 个，樱桃、水发木耳、玉兰片、葱、姜末各 15 克，味精少许，香油 10 克，鲜汤 1 碗，料酒少许，盐适量，水淀粉 2 大匙。

制法 1. 茄子去皮、蒂，切成 3 厘米见方的块，中间挖去 2 厘米见方，成“斗”形，洗净。

2. 猪肉切成绿豆大小丁，水发海米切碎。鸡里脊肉剁成泥状，加鸡蛋清、水淀粉、盐搅匀成鸡料子。樱桃对切两斗，水发木耳、玉兰片均切末。

3. 炒锅放油烧至七成熟，加入姜末爆炒。加猪肉丁、水发木耳、水发海米、玉兰片炒熟，加香油、味精拌匀成馅料，盛入碗内。

4. 将做法 3 装入一个茄斗，抹上鸡料子，再粘上一片樱桃，入笼蒸透装入盘内。

5. 炒锅内加鲜汤、味精、料酒、盐，中火烧沸，用水淀粉勾稀芡，淋在茄斗上即成。

食法 当点心吃。

功效 茄子含维生素 B1 和维生素 B2，磷质和钙质都和西红柿差不多。紫色茄子含维生素 P 特别多，对高血压病人大有好处，可以增加微血管的抵抗力，防止微血管脆裂出血。

黄豆排骨煨汤



用料 黄豆 500 克，猪排骨 1000 克，植物油、细盐、黄酒、葱白各适量。

制法 1. 将黄豆除去杂质，洗净后，在水中浸泡 1 小时，滤干，备用。

2. 排骨洗净，切成小块。

3. 起油锅，放植物油 2 匙。用中火烧热油后，先入葱白，随即倒入排骨。翻炒 5 分钟后，加黄酒 2 匙，细盐 1 匙斗，再焖烧 8 分钟，至出香味时，盛入大砂锅内。

4. 将排骨黄豆倒入，加水同煨。水量以浸没为度。先用旺火烧开，再加黄酒 1 匙，然后改用小火慢煨 3 小时，至黄豆排骨均已酥烂，离火。

食法 佐餐食。或饭前吃，以利肠胃吸收。汤宜淡一些，喝汤时，应撇除浮在上面的一层油。

功效 补血养肝，补肾益肾，补中益气，利水消肿。适用于身体虚弱，高血压浮肿，补铁，贫血等。