

常见慢性病 营养配餐与食疗

主编 刘正才 姚呈虹



冠心病

摘“冠”无须见医生，
合理膳食创新生，
去病全靠调饮食，
无“冠”一生喜盈盈。



编者 吴灵芝 赵枫 贺兴

 人民卫生出版社

常见慢性病营养配餐与食疗

冠心病

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

吴灵芝 赵 枫 贺 兴

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见慢性病营养配餐与食疗. 冠心病 / 刘正才 姚呈虹
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05078-0

I. 常... II. ①刘... ②姚... III. ①冠心病—食品营养
②冠心病—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056189 号

常见慢性病营养配餐与食疗

冠 心 病

主 编: 刘正才 姚呈虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市潮河印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.75 插页: 8

字 数: 105 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05078-0/R·5079

定 价: 25.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

常见慢性病营养配餐与食疗

丛书编委会

顾 问：陈显华 林 沂

主 编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编 委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺 兴 赵 枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉

序

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

冠心病

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，熔知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书即将出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈显华

2002年春

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

前 言

冠心病是心血管疾病中最常见的，发病率高，死亡率也高。有人说冠心病是吃出来的。的确随着生活水平的提高，冠心病的发病率也逐渐增加。究其主要原因，多是不科学地吃造成的。本书专门讲冠心病患者平时如何营养配餐，如何适应四季气候变化配餐以及如何改善体质配餐。目的是提倡科学地吃来有效地防治冠心病。书中详细介绍了80余种菜肴的烹饪方法，分析了40余种食物能防治冠心病的科学道理。

本书除了要求冠心病患者平时注意科学合理的膳食外，还着重介绍了对冠心病有治疗作用或辅助治疗作用的82个食疗方（含药膳）。其中有治疗引起冠心病的高粘血症、高脂血症的食疗药膳方18首，治心绞痛、心律不齐的食疗药膳方49首，治心肌梗死的食疗

冠心病

药膳方 15 首。并一一介绍了配方、烹制方法、吃法、主治、禁忌，尤其详尽地分析了每个方能治病的科学道理：有营养成分和药效成分的分析；有吃后获效的病例；有实验根据和国内外最新研究成果。注重了所选方的实用性和疗效的可靠性。

本书对广大读者，特别是中老年朋友、营养师、临床医师、保健食品的研究人员以及家庭主妇都有一定参考价值。

编 者

2002 年 3 月

目 录

什么是冠心病	1
营养配餐	11
一日食谱	11
早餐:	11
午餐:	12
晚餐:	14
注意事项	16
冠心病营养配餐原则	18
一周食谱	26
一周食谱表	26
烹饪方法	27
注意事项	45
食谱中有利于冠心病的食物	47
四季配餐	96
春季营养配餐	97
药膳制作	99
1. 辣椒生姜汤	99
2. 红椒苹果汤	100
3. 菠菜猪肝汤	100

冠心病

4. 薄荷双花饮	101
----------------	-----

5. 凉拌蕺菜	102
---------------	-----

夏季营养配餐	102
--------------	-----

药膳制作	104
------------	-----

6. 芦根蜜饮	104
---------------	-----

7. 五汁饮	105
--------------	-----

8. 三花玉麦酸梅汤	105
------------------	-----

9. 四叶清暑茶	106
----------------	-----

10. 荷叶粥	107
---------------	-----

11. 瓜皮绿豆粳米粥	107
-------------------	-----

12. 三豆饮	108
---------------	-----

秋季营养配餐	109
--------------	-----

药膳制作	110
------------	-----

13. 凉拌马齿苋	110
-----------------	-----

14. 百合粥	111
---------------	-----

15. 双耳羹	111
---------------	-----

16. 芝麻粥	112
---------------	-----

冬季营养配餐	112
--------------	-----

药膳制作	114
------------	-----

17. 香菜生姜羊肉汤	114
-------------------	-----

18. 老姜陈皮狗肉汤	115
-------------------	-----

19. 肉桂川芎酒	115
-----------------	-----

20. 丹参红花酒	116
-----------------	-----

注意事项	116
------------	-----

四季配餐食物的功效	117
按体质配餐	124
阴阳平衡型体质	125
木火型体质	126
药膳制作	127
1. 滋肾鸭	127
2. 兔肉枸杞汤	128
3. 红白汤	129
4. 清炖甲鱼	130
5. 沙苑粥	131
寒水型体质	132
药膳制作	133
6. 羊肉胡椒汤	133
7. 肉桂炖狗肉	134
8. 硫磺鸡	135
9. 肉苁蓉粥	136
痰湿型体质	136
药膳制作	138
10. 五香兔肉	138
11. 山精饼	139
12. 鲫鱼熟脍	140
注意事项	141
体质的自我判断与食物对体质的作用	143
食疗方	152

冠心病

高脂血症(含高粘血症)食疗方 153

1. 黑豆粥 153
2. 佛手木耳苡仁粥 155
3. 十宝粥 157
4. 大蒜炒肉片 159
5. 土豆烧牛肉 161
6. 橘皮鱼片 162
7. 茄子烧鳝鱼 164
8. 冬瓜海带汤 166
9. 香菇青笋叶汤 167
10. 降粘汤 169

心绞痛、心律不齐食疗方 170

1. 拨粥 170
2. 龙眼粥 172
3. 大麦根须粥 174
4. 山楂肉干 175
5. 橄榄猪心 177
6. 蛋黄油 178

心肌梗死食疗方 180

1. 富镁松榛羹 180
2. 蜜糖甲鱼 181
3. 大枣海参 184
4. 香蕉炒饭 185
5. 红薯鱼肉饼 187

药膳效方	189
心绞痛药膳效方	191
1. 瓜蒌薤白酒	191
2. 橘枳生姜汤	194
3. 橘皮粥	196
4. 泽泻芥菜汤	197
5. 三花茶	198
6. 丹参蜜酒	199
7. 桃红柠檬饮	201
8. 山楂粥	202
9. 桃仁粥	203
10. 冠心2号膏	204
11. 清蒸人参鸡	205
12. 芪参烧活鲤	207
13. 玉竹心子	209
14. 四汁滋膏	211
15. 枸杞双耳汤	212
16. 生地红花肉丝	213
17. 木耳鱼片	215
18. 人参银耳汤	216
19. 参归炖猪心	217
20. 参竹膏	218
21. 长春酒	219
22. 仙灵肉桂羊肉汤	221

冠心病

23. 姜附炖狗肉	222
24. 羊藿粥	224
25. 羊肉萝卜汤	225
26. 舒心羊肉汤	227
27. 银杏白蒺蛇肉汤	228
28. 花生葡萄酒	230

冠心病心律不齐药膳效方

1. 洋参莲子汤	231
2. 生脉蜜饮	233
3. 三甲复脉鲜汤	234
4. 麻黄牛肉汤	236
5. 壮阳酒	238
6. 仙灵酒	239
7. 自制葡萄酒	240
8. 连夏竹枣汤	241
9. 苦参蜂蜜饮	242
10. 三根汤	243
11. 甘松饮	245
12. 参附羊肉汤	246
13. 连参蜜饮	247
14. 养心菜炖猪心	248
15. 莲心茶	249

心肌梗死药膳效方

1. 人参枣皮蜜汁饮	251
------------------	-----

2. 参附蜜汁	252
3. 丹参鸡	254
4. 柠檬菖栀饮	256
5. 桂花酒	258
6. 白鸽煮酒	260
7. 红花酒糟鱼	261
8. 三七牛肉汤	263
9. 川芎红花牛肉丸	264
10. 红花茶	265
高脂血症药膳效方	266
1. 二黑茶	266
2. 益肾降脂茶	268
3. 葫芦茶	270
4. 枸杞叶茶	271
5. 醋茶	272
6. 槐米茶	273
7. 柿叶茶	274
8. 银杏叶茶	275

什么是冠心病



冠心病，全名是冠状动脉粥样硬化性心脏病。什么是冠状动脉呢？冠，是戴在头上的帽子。冠状动脉，围绕心脏一圈，就像戴在心脏上帽子的帽缘，所以称为冠状动脉。冠状动脉是专门营养心脏，为心脏能正常收缩、舒张提供血液，提供动力的。就像汽车发动机的运转，是由一根管子将汽油输送给发动机，汽油燃烧产生动力，推动发动机运转。这根管子就相当于冠状动脉。什么叫粥样硬化呢？正常的冠状动脉就像一根新的水管，内壁表面是光滑的，血液在管内畅通无阻。但若血液里有很多杂质如胆固醇等脂质，逐渐沉积在血管壁上，血管内膜就逐渐增厚、隆起，形成许多黄色斑块。血中的杂质越多，斑块就越大，可以发生坏死、软化、崩溃，与脂质混在一起，外形就

冠心病

像糜粥，再加上钙质沉着，血管壁就会变硬。所以称为动脉粥样硬化。又如同自来水管一样，长年逐渐堆积的水垢，就使水管管腔变窄，严重的还会堵塞。冠状动脉粥样硬化管腔变窄或堵塞，心肌的血流量减少，甚至得不到血氧供应，心脏不能正常工作，于是就得了心脏病。这种心脏病是冠状动脉粥样硬化引起的，所以称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称冠心病。

冠心病是欧美发达国家发病率、死亡率最高的疾病。在我国平均发病率为 6.49%，且随着平均寿命的延长，生活水平的提高，发病率还有逐年增高的趋势。

冠心病主要表现为心绞痛、心律不齐和心肌梗死。心绞痛是怎么回事呢？典型的心绞痛是在劳累或情绪激动时发生，是由冠状动脉收缩狭窄，血流通过困难引起的。疼痛部位在胸部或在心窝上方，可放射到左臂内侧。有的胸部像压了一块石板，有的胸部闷胀得慌，有的紧缩感好像被人捏住了心脏，有的像针刺刀割样疼痛。多在 1~5 分钟内消