

养生文化丛书

YANGSHENG WENHUA CONGSHU



调养食谱

冠心病

叶连海 郝淑秀 主编

国盲文出版社



* ————— · 养生文化丛书 ·

Yang Sheng Wen Hua Cong Shu ————

冠心病调养食谱

叶连海 主编
郝淑秀

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病调养食谱/叶连海, 郝淑秀主编.

- 北京: 中国盲文出版社, 2001. 1

(养生文化丛书)

ISBN 7-5002-1479-0

I. 冠… II. ①叶… ②郝… 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(2000)第 77612 号

冠心病调养食谱

主 编: 叶连海 郝淑秀

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83895214 83895215

印 刷: 河北衡水冀峰印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 230 千字

印 张: 10

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN7-5002-1479-0/T·13

定 价: 15.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

冠心病是中老年常见病、多发病,病因与血浆中的脂质含量过高,尤其是胆固醇、甘油三酯增多有密切关系。冠心病有3种表现形式,即原发性心脏骤停、心绞痛和心肌梗塞。

冠心病患者若长期实行合理的饮食控制,做到饮食治疗与药物治疗相结合,它还是可以防治的。许多冠心病患者不了解如何调理养护和怎样控制饮食,不熟悉哪些食物适于冠心病患者食用以及如何烹调。为此我们编写了《冠心病调养食谱》一书。

本书共分三篇。第一篇为“食疗保健篇”,对冠心病的预防与应急知识以及冠心病患者的生活起居和饮食调养作了扼要介绍。第二篇为“食疗验方篇”,收入了具有治疗冠心病作用的食疗方15种及食疗简方16种。第三篇为“食疗食谱篇”,是全书的重点,根据冠心病患者的饮食特点,精选了64种具有治疗和保健作用的食物,并对每种食物的疗效进行了介绍。全书按烹调原料分类,收入了350种南北各种风味的菜肴、面点、米食、杂粮制品,以及粥、汤、羹、汁的制作方法。“附录”部分安排了一组冠心病调养食物的营养成分表,查起来非常方便。

历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。它不仅可以补充人体所需的营养物质,而且可以改善病人体质,提高其抗病能力,

从而起到防病治病的作用。在某些方面能起到单纯药物不能起到的作用,或比单纯药物的效果更显著。并且具有随手可得、方法简单、易做易服、味美可口的特点。这种防病治病的美味佳肴、面点、米食、杂粮制品、粥、汤、羹、汁,必将受到越来越多人们的喜爱。

《黄帝内经》强调:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。这实际上是根据每一类食物的营养特点确定了它们对人体的作用。只有这样合理地食用,才可以满足病体对营养的要求,既有利于增强抵抗力,又能补充疾病消耗和供给修复受损组织器官所需的物质,确保身体安康。

冠心病是由于摄入的动物脂肪和动物蛋白过多,而引起胆固醇和脂肪酸增高并沉积在冠状动脉内壁,形成动脉硬化,使心肌供血不足所致。因此应实行合理的饮食调养,提倡以素食为主;多食蔬菜、水果、豆类、杂粮,保证维生素B族和维生素C的充足供给,以维持心肌的营养,改善心血管功能,这对防治冠心病是十分必要的。另外,进餐要定量,少吃多餐,避免过饥、过饱,更忌暴饮暴食。饮食宜细软、好消化,少吃不易消化的油炸制食物。否则,均会增加心脏负担,甚至引起心绞痛、心肌梗塞的严重后果。

我们相信,这本食谱一旦进入您的家庭,一定能成为您家庭里受欢迎的司厨顾问。它会忠实地为您服务,随时为您提供咨询。愿广大冠心病患者早日康复。

编著者

2000年11月

目 录

*

Contents

食疗保健篇

冠心病的预防与应急知识 *

2 / 得了冠心病怎么办?

3 / 冠心病如何预防?

4 / 怎样简易

辅助诊断冠心病?

4 / “救心膏”为何能

缓解心绞痛?

5 / 心肌梗塞的

先兆有哪些?

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 6 / 怎样预防中老年冠心病
急性心肌梗塞? | 8 / 年轻时易怒者为什么
容易患冠心病? |
| 7 / 什么气候和时间容易
发生心肌梗死? | 8 / 为什么腿痛需防冠心病? |
| 7 / 心绞痛发作怎么办? | 9 / 耳鸣是冠心病
的一种信号吗? |

冠心病患者的生活起居✱

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 9 / 冠心病患者怎样
进行体育锻炼? | 进行医疗步行? |
| 10 / 冠心病患者
应如何睡眠? | 12 / 冠心病患者饭后为什么
不宜“百步走”? |
| 11 / 冠心病患者为何
要慎防中暑? | 12 / 冠心病患者为什么
不宜大笑? |
| 11 / 冠心病患者为何
要注意保暖? | 13 / 冠心病患者应遵循
哪些生活戒律? |
| 11 / 冠心病患者应怎样 | 14 / 冠心病患者应
如何自我调养? |

冠心病患者的饮食调养✱

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 14 / 冠心病患者的
膳食原则是什么? | 16 / 冠心病患者过节
“四忌”是什么? |
| 16 / 中年患冠心病与
晚餐过饱有关吗? | 17 / 冠心病患者
宜吃什么? |

18/冠心病患者为什么
不宜服用人参？

食疗验方篇

冠心病患者食疗方*

- | | |
|------------|------------|
| 20/柿叶茶 | 24/开元寿面 |
| 20/蛋黄油 | 24/薤白葛丹猪心汁 |
| 21/猪肉炒葱头 | 25/陈皮兔 |
| 21/兔肉紫菜豆腐汤 | 26/蜜饯山楂 |
| 22/鲤鱼山楂鸡蛋汤 | 26/菊楂决明饮 |
| 22/双叶茶 | 27/芹菜苹果汁 |
| 23/蒜泥冷拌萝卜丝 | 27/绿豆粥 |
| 23/香菇豆腐 | |

冠心病患者食疗简方*

- | | |
|---------|--------|
| 28/豆浆粥 | 29/大蒜粥 |
| 28/何首乌粥 | 29/银耳汤 |
| 28/玉米粥 | 29/山楂汤 |

29/海带汤

30/香蕉茶

30/菊楂饮

30/蜂蜜饮

30/草决明海带

31/核枣姜汤

31/柏子仁炖猪心

31/海带松

32/马齿苋包子

食疗食谱篇

蔬菜类*

菠菜

34/食物疗效

34/金丝菠菜

35/素炒菠菜

35/菠菜炒豆腐

36/菠菜梗烧蘑菇

36/翡翠鸡羹

37/菠菜丸子

芹菜

38/食物疗效

38/芹菜拌腐竹

39/肉丝炒芹菜

39/香干炒芹菜

40/三鲜芹菜

40/炒杂素

油菜

41/食物疗效

41/鱼香菜心

42/蘑菇油菜心

43/香菇烧菜心

43/酿油菜

苋菜

44/食物疗效

44/蒜片苋菜

45/冬菇扒莧菜

韭菜

46/食物疗效

46/蛋丝拌韭菜

47/青贯鱼条

47/韭菜炒鸡丝

空心菜

48/食物疗效

48/姜汁空心菜

49/香菇扒空心菜

小白菜

50/食物疗效

50/小白菜汤

51/白菜丸子汤

51/口蘑椒油小白菜

青菜

52/食物疗效

52/干煸青菜

53/开洋青菜心

53/多味菜心

54/双菇菜扇

芥菜

55/食物疗效

55/翡翠豆腐羹

56/芥菜里脊片

黄花

57/食物疗效

57/炒鲜黄花菜

58/肉炒黄花菜

58/烧黄花菜

59/三丝素鱼翅

60/炸玉枝

60/金针汤

莴笋

61/食物疗效

61/油爆莴笋叶

62/南乳莴笋叶

63/茄汁莴笋

63/酸辣莴笋丝

64/翡翠磨菇

64/春白凤尾笋

蒜薹

65/食物疗效

66/香油开洋蒜薹

66/芝麻蒜薹

67/蒜薹炒五香茶干

67/蒜薹炒肉丝

茭白

68/食物疗效

68/凉拌茭白

69/翡翠茭白

69/香糟茭白

70/茭白炒毛豆

70/茭白炒肉丝

71/金袍茭白

竹笋

72/食物疗效

72/炆笋

73/酱汁春笋

73/油焖竹笋

74/家常春笋

74/香菇烧竹笋

75/假鱼翅

柿子椒

76/食物疗效

76/拌甜椒

77/青椒拌干丝

77/虎皮青椒

78/青椒炒毛豆

番茄

78/食物疗效

79/番茄蛋花汤

79/蜜汁西红柿

80/西红柿烧豆腐

80/肉酿番茄

茄子

81/食物疗效

81/清蒸茄子

82/火烧茄子

82/烤茄串

83/法式茄丁

83/酿八宝茄子

84/茄子素卤

丝瓜

85/食物疗效

85/丝瓜虾米蛋汤

86/丝瓜木耳汤

86/炒辣味丝瓜

87/火腿丝瓜条

百合

88/食物疗效

88/冰糖百合

89/百年和好

89/乌梅百合粥

90/百合豆浆粥

洋葱

90/食物疗效

91/茄汁洋葱西红柿

91/洋葱炒肉

92/洋葱牛肉片

93/葱头煎牛肉饼

93/烤八宝元葱盒

94/泡元葱

莲藕

95/食物疗效

95/梅花藕

96/焗鲜藕蛋饼

96/蜜汁糖藕

97/西湖桂花藕粉

97/水果藕粉

98/西湖藕粥

99/藕丝糕

99/藕粉圆子

白萝卜

100/食物疗效

100/珊瑚萝卜卷

101/辣酱萝卜

102/碧绿千层卷

102/奶汤萝卜丝鲫鱼

胡萝卜

103/食物疗效

104/凉拌三丝

104/拌胡萝卜干

105/酱爆胡萝卜肉丁

105/樱桃萝卜

106/丁香萝卜

107/熘胡萝卜丸子

土豆

108/食物疗效

108/熘土豆丝

109/咖喱土豆

109/土豆排骨汤

110/虎皮鸽蛋

111/红烧土豆

112/土豆烧牛肉

芋头

112/食物疗效

113/红煨芋头

113/辣炸芋头片

114/蒸芋头

115/芋头红枣小米粥

115/芋头饭

116/芋头糕

116/芋包

红薯

118/食物疗效

118/熘红薯丝

119/绣球薯圆

119/一品薯包

120/酸辣面鱼

- | | |
|------------|-----------|
| 121/苕面窝 | 123/红薯桃 |
| 121/糖汁红苕米粑 | 123/冰雪红薯 |
| 122/蜜汁红薯 | 124/桂花红薯饼 |

菌藻类*

香菇

- 125/食物疗效
- 125/清蒸香菇
- 126/双菇鲜菇
- 127/枣香冬菇
- 127/香菇盒
- 128/冬菇扒面筋
- 129/炸冬菇
- 129/五色素丝
- 130/双冬焖菜心

- 134/木耳烩鱼片
- 135/炒木耳青鱼片

金针菇

- 136/食物疗效
- 136/金针菇炒双耳
- 137/金针菇炒鸡丝
- 137/荷花金菇
- 138/金针春卷
- 139/金针茉莉
- 139/金针菇豆苗竹笋汤

木耳

- 131/食物疗效
- 131/炆木耳
- 132/糖醋木耳
- 132/木耳熘莲花白
- 133/木耳黄花汤
- 133/炒木耳须黑菜
- 134/木耳炒肉片

海带

- 140/食物疗效
- 140/清蒸海带盒
- 141/酥海带
- 141/糖醋海带
- 142/酥鲫鱼海带
- 143/凉拌海带
- 143/肉丝海带汤

144/海带酱
145/五香海带
紫菜
145/食物疗效
146/芙蓉紫菜汤

146/海米紫菜蛋花汤
147/五色紫菜汤
148/紫菜卷
148/松炸紫菜卷

干鲜果类✱

莲子

149/食物疗效
150/枣莲三宝粥
150/小枣莲子茶
151/冰糖莲子
151/水晶莲子
152/八宝莲子
152/干蒸湘莲
153/香麻莲茸枣
154/莲茸卷
154/莲子糕

核桃

155/食物疗效
155/核桃茶
156/核桃酪
156/鲜奶核桃露

157/酱核桃肉

山楂

158/食物疗效
158/烩山楂酪
159/烩三鲜汤
159/雪中梅花
160/脆皮玛瑙

苹果

160/食物疗效
161/烩苹果汤
161/烩苹果羹
162/梅雪争春
162/蜜炙苹果罐

香蕉

163/食物疗效
163/蜜汁香蕉

164/烩香蕉羹

165/烩香蕉汤

165/酿香蕉

梨

166/食物疗效

166/京糕拌梨丝

167/水晶梨

167/八宝梨瓢

168/烩黄梨羹

枣

169/食物疗效

169/红枣酪

170/挂霜红枣

橙橘

170/食物疗效

171/橙子酪

171/广柑鲜果羹

172/橘络西米

172/瓜果满园

肉 类 *

猪瘦肉

173/食物疗效

173/白切肉

174/叉烧肉

174/京酱肉丝

175/炒里脊片

176/番茄肉片

177/口蘑焖里脊

羊肉

178/食物疗效

178/葱爆羊肉丁

179/炒羊肉片

179/滑羊里脊

180/米粉羊肉

181/拌羊肉丝

181/羊肉片熬冬瓜汤

牛肉

182/食物疗效

182/酥牛肉

183/盐水牛腱

183/青椒炒牛肉

184/芹菜炒牛肉丝

185/银粉牛肉丝

186/牛肉萝卜汤

兔肉

186/食物疗效

187/炒兔肉片

187/锅烧兔肉

188/兔肉汤

189/凉拌兔丝

鸡肉

190/食物疗效

190/炒鸡片

191/酱爆鸡丁

192/银芽炒鸡丝

192/拌鸡丝

193/黄瓜鸡片汤

194/酸辣鸡丝粉皮

鸭脯肉

194/食物疗效

195/栗子鸭脯

195/炸熘鸭片

196/生煎鸭脯

197/芙蓉鸭球汤

河鲜海味类 *

鲫鱼

198/食物疗效

198/酱烧鲫鱼

199/豆瓣鲫鱼

200/豆腐鲫鱼

201/酥鱼

201/汆汤鲫鱼

202/酸菜鲫鱼汤

鲤鱼

203/食物疗效

203/糟煎鲤鱼

204/醋椒鲤鱼

205/红烧鲤鱼

206/家常熬鲤鱼

207/酸沙鲤鱼

207/冬瓜鲤鱼汤

胖头鱼

208/食物疗效

208/沙锅胖头鱼

209/家常熬胖头鱼

210/粉皮鱼头

211/拆烩鱼头

草鱼

212/食物疗效

212/生熏草鱼块

213/油浸草鱼

214/果汁鱼块

215/五香鱼

216/西湖醋鱼

217/柿酱鱼条

青鱼

218/食物疗效

218/酱汁活鱼

219/蒜油青鱼

220/烧豆瓣豆

221/熏鱼

221/烧块鱼

222/芝麻鱼条

黄鱼

223/食物疗效

223/面拖黄鱼

224/煎转黄鱼

224/干煸黄鱼

225/炸熘黄花鱼

226/蛋蓉黄鱼羹

227/黄鱼雪菜汤

带鱼

227/食物疗效

228/五香带鱼

228/烹带鱼段

229/清炸带鱼段

230/烧糖醋带鱼

231/锅塌带鱼

231/拖蒸带鱼

甲鱼

232/食物疗效

233/清炖甲鱼

233/红烧甲鱼

234/清蒸甲鱼

235/黄焖甲鱼

海参

235/食物疗效

236/葱烧海参

236/红烧海参

237/过油肉

238/烩海参鲜蘑

螺蛳

238/食物疗效

239/炒螺蛳

239/酱炒螺蛳