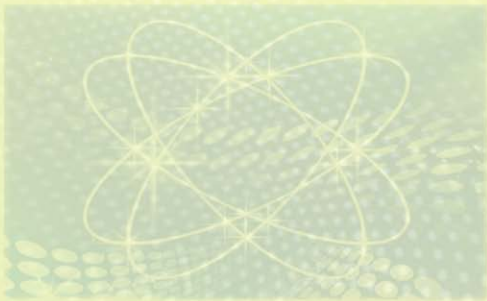


中风食疗菜谱

犀文图书 编



江苏科学技术出版社



策划·编写
厚文图书



常见病食疗

CHANG JIAN BING SHI LIAO

菜 谱 丛 书

食疗
菜谱

中风



江苏出版传媒集团
江苏科学技术出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。



什么是中风?	3
中风饮食营养治疗	4
中风病人的饮食原则	6



目 录 CONTENTS

彩熠黄鱼	8
清蒸武昌鱼	9
炒鳊鱼冬笋	10
鲈鱼炖姜丝	11
秋水芙蓉	12
香菇鱼球汤	13
白果炒鱼花	14
炸熠鳊鱼	15
煎糟鳊鱼	16
酒焖全鱼	17
包公鱼	18
焖黄鱼	19
油焖武昌鱼	20
烹刀鱼	21
炖黄鱼	22
豆腐焖泥鳅	23
浓汤裙菜煮鲈鱼	24
白汤鲫鱼	25
豆腐炖鱼头	26
红烧黄花鱼	27

酥焖鲫鱼	28
清烩鲈鱼片	29
拆烩鲢鱼头	30
蒸鳊鱼	31
萝卜炖鲤鱼	32
大福鱼	33
炖奶鲫鱼	34
红小豆焖鲤鱼	35
翠竹粉蒸鱼	36
清蒸鲈鱼	37
水煮鱼片	38
软熠鲈鱼	39
鲜菇鱼片	40
茄子蒸鱼片	41
西红柿汁	42
沙拉果汁火龙果	43
补脑核桃甜粥	44
椰汁杏仁露	45
黄豆豆浆	46
草莓综合果汁	47

胡萝卜苹果汁	48
苹果猕猴桃汁	49
苹果水芹汁	50
芦笋果菜汁	51
西红柿大白菜汁	52
猕猴桃水梨汁	53
青椒苹果汁	54
木瓜牛奶汁	55
柳橙胡萝卜汁	56
西兰花胡萝卜辣椒汁	57
茴香黄瓜汁	58
洋葱块根芹黄瓜汁	59
哈密瓜奶昔	60
草莓奶昔	61
杨枝甘露	62
核桃糊	63
冬瓜汁	64
香蕉杂果汁	65
李子汁	66
胡萝卜鸡丝粥	67
猴头菇粥	68
罗汉粥	69
松仁大米粥	70



姜芝枸杞粥	71
杏仁粥	72
西红柿蛋花汤	73
五色紫菜汤	74
三色鱼头汤	75
鸽蛋白菜汤	76
苦瓜黄豆田鸡汤	77
杏仁青胡萝卜汤	78
鱼滑浸油麦菜	79
海带西洋菜生鱼汤	80
黄花菜木耳鸡蛋汤	81
太极芋泥	82
蘑菇炒青豆	83
芋头豆腐	84
手撕包菜	85
蚕豆烧香干	86
香菇扁豆丝	87
鸡腿菇炒莴笋	88
海米炒蕨菜	89
蒜苗炒豆腐	90
香菇苋菜	91
开水白菜	92
香辣海带丝	93

什么是中风？

中风也叫脑卒中。分为两种类型：缺血性脑卒中和出血性脑卒中。中风是中医学对急性脑血管疾病的统称。它是以猝然昏倒，不省人事，伴发口角歪斜、语言不利而出现半身不遂为主要症状的一类疾病。由于本病发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高以及并发症多的特点，所以医学界把它同冠心病、癌症并列为威胁人类健康的三大疾病之一。

中风饮食 Nutrition Therapy 营养治疗

我国急性脑血管疾病的发病率、死亡率明显高于冠心病，其中脑出血发生比例较高；而西方国家则相反，冠心病的发病率高。究其原因，除种族、遗传、环境等因素外，饮食结构和营养因素的不同，是很重要的原因。因此，纠正营养失调和进行饮食营养治疗是防治急性脑血管疾病的重要途径之一。

饮食营养治疗的目的是全身营



养支持，保护脑功能，促进神经细胞的修复和功能的恢复。在饮食营养供给上要求个体化，即根据病人的病情轻重，有无并发症，能否正常饮食，消化吸收功能、体重、血脂、血糖、电解质等因素，提出不同的饮食营养治疗方案。在急性期饮食治疗是为让病人能度过危急阶段，为恢复创造条件。恢复期应提出合理饮食的建议，纠正营养不足或营养失调，促进恢复和防止复发。

1.重症病人的饮食治疗：重症或昏迷病人在起病的2~3天之内如有呕吐、消化道出血者应禁食，从静脉补充营养。3天后开始鼻饲，为适应消化道吸收功能，开始的几天内以米汤、蔗糖为主，每次200~250毫升，每天4~5次。在已经耐受的情况下，给予混合奶，以增加热能、蛋白质和脂肪，可用牛奶、米汤、蔗糖、鸡蛋、少量食用油。对昏迷时间较长，又有并发症者，应供给高热能、高脂肪的混合奶，保证每天能有蛋白质90~110克，脂肪100克，碳水化合物300克，总热能10.46千焦（2500千卡），总液体量2500毫升，每次300~400毫升，每天6~7次。鼻饲速度宜慢些，防止返流到气管内。必要时可选用匀浆饮食或要素饮食。

2.一般病人饮食治疗：热能可按125.52~167.36千焦（30~40千卡）供

给，体重超重者适当减少。蛋白质按5~2.0克/千克，其中动物蛋白质不低于20克/天，包括含脂肪少而蛋白质高的鱼类、家禽、瘦肉等，豆类每天不少于30克。脂肪不超过总热能的30%，胆固醇应低于300毫克/天。应尽量少吃含饱和脂肪酸高的肥肉、动物油脂以及内脏等。超重者脂肪应占总热能的20%以下，胆固醇限制在200毫克以内。碳水化合物以谷类为主，总热能不低于55%，要粗细搭配、多样化。限制食盐的摄入，每天在6克以内，如使用脱水剂，或是利尿剂可适当增加。为了保证能获得足够的维生素，每天应供给新鲜蔬菜400克以上。进餐制度应定时定量，少量多餐，每天4餐，晚餐应清淡易消化。





中风病人的饮食原则

1. 昏迷期

可采用鼻饲饮食，将易消化的流汁状饮食分5~6次徐徐灌入。可选浓米汤、豆浆、牛奶、果蔬汁等。

2. 初步恢复期

中风病人神智已清醒，但进食呛咳，则应予糊状饮食，如蒸蛋羹、肉末烂面条、肉末果蔬粥、牛奶冲藕粉等。

3. 基本恢复期

- (1) 忌动物油脂及内脏。
- (2) 补充优质蛋白。如豆制品、鱼类、牛奶等。
- (3) 多吃含维生素C的果蔬，增强血管致密性，防止再出血。
- (4) 多吃含碘丰富的食物，可减少胆固醇在动脉血管壁上的沉积，防止动脉硬化发生。如紫菜虾米、海带等。
- (5) 少吃过咸食品。因钠离子过多，可增加血容量和心脏负担，增加



血液粘稠度，从而使血压升高，造成再次中风。故中风老人不宜吃咸菜、咸肉、咸鱼、火腿、干巴等，每日盐的摄入量须在6克以下。

（6）多吃粗纤维。绝大多数中风病人都会发生便秘，有的老人因用力排便致使再次脑出血。为此，必须保证大便天天通畅。故应多吃含纤维素高的谷豆类及蔬菜类。另外，还可每天早晨食用蜂蜜、盐水、核桃仁、松子仁、火麻仁、黑芝麻等。

（7）忌用兴奋神经系统的食物，如酒、浓茶、咖啡等。





彩熠黄鱼

原料：

大黄鱼750克，鸡胸脯丁、虾仁、豌豆、熟火腿各25克，淀粉20克，葱段10克，糖20克，料酒25毫升，醋15毫升，清汤100毫升，食用油20毫升，盐、番茄酱、味精各适量。

制作过程：

1. 大黄鱼挖去内脏，洗净，斩去胸鳍、背鳍，抹上盐，用料酒稍腌，拍上淀粉。
2. 锅内倒油烧热，将大黄鱼落锅，炸至金黄色，改用小火浸炸，至外脆里熟，捞起放在盘内。
3. 另取炒锅一只，下油烧热，投入葱段略煸，将鸡胸脯丁倒入煸炒，加料酒、番茄酱、糖、盐、虾仁、豌豆、味精、清汤和醋，烧滚。
4. 用水淀粉勾芡，淋上油，拌匀成卤汁，浇在鱼身上，撒上熟火腿丁即成。



炸黄鱼，大火定型上色，小火浸炸熟透，色呈金黄，外酥里嫩。

营养功效

此菜蛋白质含量丰富，还含有镁、硒、钾、碘等微量元素。

清蒸武昌鱼

原料:

武昌鱼1条,香菇50克,食用油20毫升,鸡汤150毫升,盐8克,料酒10毫升,胡椒粉1克,葱结、姜块各8克,味精少许。

制作过程:

- 1.将鱼去鳃、鳞,剖腹去内脏,洗净,在鱼身两面切花刀,撒上盐,盛入盘中。香菇切成薄片,摆在鱼上面,加葱结、姜块和料酒。
- 2.锅置大火上,下清水煮沸,将整条鱼连盘上笼蒸,蒸至鱼眼突出,肉已松软,约15分钟出笼,拣去姜块、葱结。
- 3.锅内倒油烧热,淋入蒸鱼的汤汁,下鸡汤煮沸,加入味精、盐后起锅,浇在鱼上面,撒上胡椒粉即成。



小贴士

鱼肉要新鲜,要腌制入味。上蒸笼时要淋上食用油,浇上鸡汤,蒸制时要以大火蒸至鱼眼突出。



营养功效

武昌鱼肉质嫩白,含丰富的蛋白质,是低脂肪、高蛋白的鱼类。



炒鳊鱼冬笋

原料:

鳊鱼150克, 冬笋300克, 猪肉50克, 冬菇15克, 料酒、酱油各10毫升, 清汤250毫升, 淀粉5克, 味精、食用油各适量。

制作过程:

1. 将鳊鱼外皮撕下, 再剥下头骨待用; 鱼身切块; 猪肉切成薄片; 冬笋切成长片。
2. 锅内倒油烧热, 放入冬笋片, 炸至呈金黄色, 捞起沥油。将鳊鱼外皮和头骨下锅炸酥, 沥去油, 晾凉后研成末。
3. 锅内留底油烧热, 放入冬菇、猪肉片稍炒, 再加入清汤、酱油、冬笋片, 焖半小时, 调入料酒、味精, 用水淀粉调稀芡, 并撒入炸酥的鳊鱼末拌匀, 装入盘中。
4. 另取一干净炒锅倒油烧热, 将切好的鳊鱼块下锅炸酥, 捞起铺在冬笋等料上即成。



炒冬笋的时候油温不要太热了, 否则不能使笋里熟外白。

营养功效

此菜含蛋白质和多种氨基酸、维生素, 还含有丰富的纤维素, 能促进肠道蠕动。



鲈鱼炖姜丝

原料:

鲈鱼750克，鲜香菇25克，料酒15毫升，葱段、姜丝各15克，盐、味精各5克。

制作过程:

1. 鲈鱼去鳞去鳃，在尾部肛门处横剖1刀，从鳃处掏出内脏，洗净，鱼身两面均拉出4厘米宽距的刀纹，装入汤盘。
2. 香菇去蒂，洗净，切片，与姜丝一并排在鱼身上，葱段放鱼头尾两处。
3. 加水500毫升及料酒、盐、味精，装好加盖，上笼用大火蒸10分钟取出即成。



蒸鱼时间过长，肉与刺不易分离，鲜味尽失。

营养功效

鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素。



秋水芙蓉

原料：

鸭蛋、泥鳅各500克，香菇15克，芥菜50克，料酒20毫升，上汤500毫升，葱、盐、姜、味精各适量。

制作过程：

1. 泥鳅与葱、姜一并下温水锅氽一下捞出，拣出葱、姜，洗净沥干。
2. 泥鳅与料酒、上汤、盐一起放入碗中，上笼蒸熟取出，滗下泥鳅汤待用。
3. 鸭蛋取清盛于汤碗，打散后，加入晾凉的泥鳅汤，调入盐、味精，上笼蒸3分钟取出成“秋水芙蓉”。
4. 香菇、芥菜均切成片，一并下汤锅氽熟捞起，沥干水，与泥鳅一起铺在芙蓉上面。

营养功效

此菜蛋白质含量高，尤其铁、钙含量极为丰富。泥鳅含有不饱和脂肪酸，有利于人体抗血管衰老之效。



小贴士

泥鳅用汤不用肉，大气足，蒸的时间宜长。

香菇鱼球汤

原料:

草鱼600克,香菇75克,豌豆苗75克,胡萝卜30克,鸡蛋清120毫升,盐8克,味精5克,高汤1000毫升,胡椒粉5克,食用油2毫升,淀粉2克。

制作过程:

- 1.草鱼去骨、去皮,鱼肉剁成泥状放于汤碗中,加盐、味精、胡椒粉、油、淀粉边搅拌边倒入150毫升清水,再加打匀的鸡蛋清拌匀,用手捏挤成小圆球状;香菇泡软去蒂;豌豆苗摘取嫩心;胡萝卜去皮切成小块。
- 2.将鱼球放进开水中煮熟,捞出冲冷冷水,备用。
- 3.锅中倒入高汤、香菇和胡萝卜煮开,再放进鱼球和盐、味精、胡椒粉,煮约20分钟,放豌豆苗煮熟即可。



小贴士。

草鱼要新鲜,煮时火候不能太大,以免把鱼肉煮散。



营养功效。

鱼肉富含蛋白质及脂肪酸,为人体生长发育所必需的,可常吃。香菇富含维生素D,能增强人体免疫力,促进新陈代谢。



白果炒鱼花

原料:

白果70克, 草鱼200克, 黑木耳(水发)75克, 芹菜50克, 鸡蛋清40毫升, 大葱5克, 姜5克, 淀粉5克, 食用碱1克, 食用油20毫升, 盐2克, 味精2克, 高汤100毫升, 料酒5毫升。

制作过程:

1. 白果用水泡发待用; 草鱼肉剖十字花刀, 再切丁, 先用食用碱水浸泡片刻, 再用清水冲净, 加盐、味精、料酒、鸡蛋清、淀粉抓匀稍腌, 同水发白果一起放油中稍炸。
2. 锅内留底油烧热, 加大葱、姜烹出香味, 加入芹菜末稍炒。
3. 再加入料酒、高汤、盐、味精, 用水淀粉勾芡, 加入鱼丁、白果、黑木耳翻炒, 淋熟油后出锅。

营养功效

此菜含有丰富的不饱和脂肪酸、类黄酮、苦内酯等物质, 白果富含核蛋白、粗纤维及多种维生素, 具有通畅血管、增强记忆力的功效, 还可抗衰老。



白果不可长期大量食用。