

家庭饮食保健丛书

冠心病食疗食谱

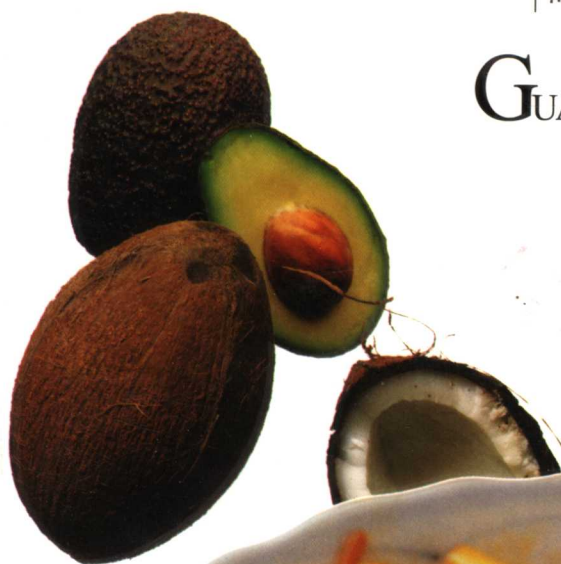
编著：堵军

膳

时代文艺出版社

GUANXINBINGSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

冠心病食疗食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——冠心病食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)
电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

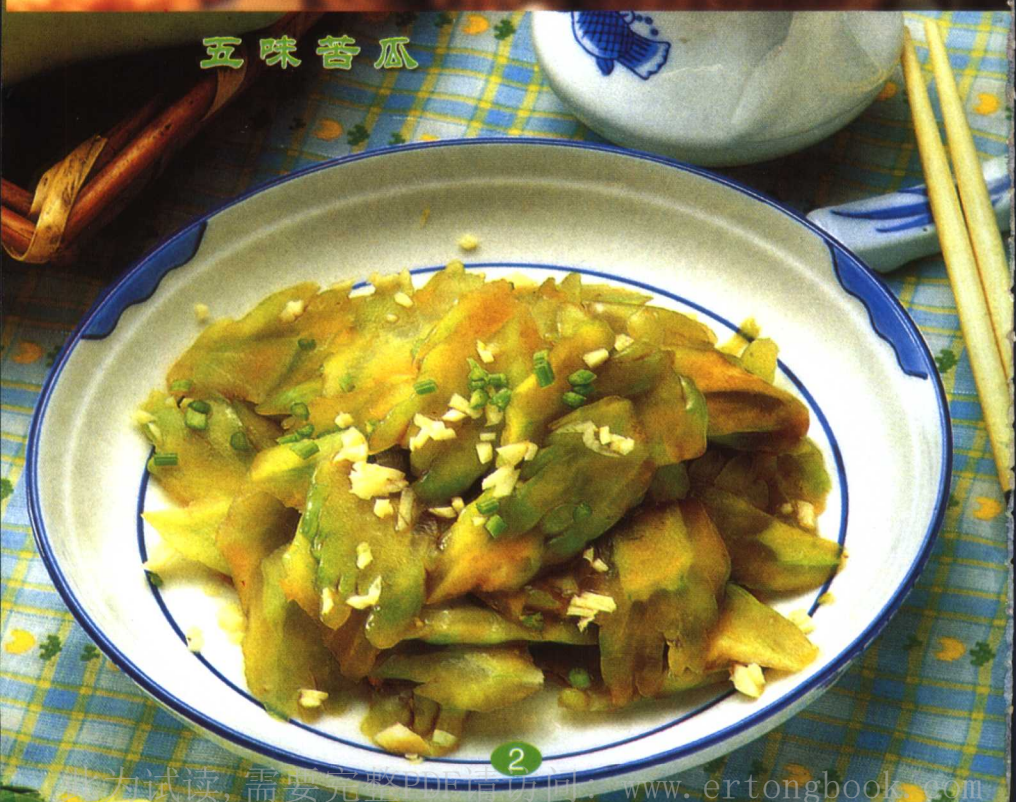
本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究



肉丝拌荠菜



五味苦瓜





姜蒜炒羊肉丝



萝卜片炒猪肝



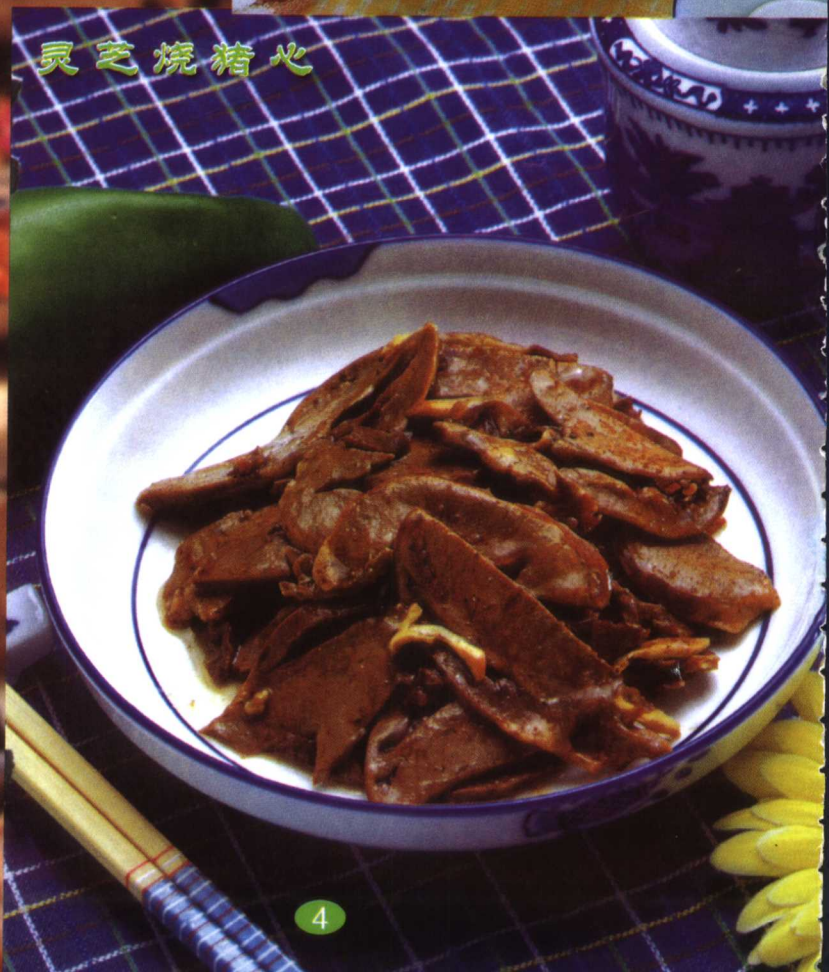
香菇炒松仁



天麻鱼



灵芝烧猪心





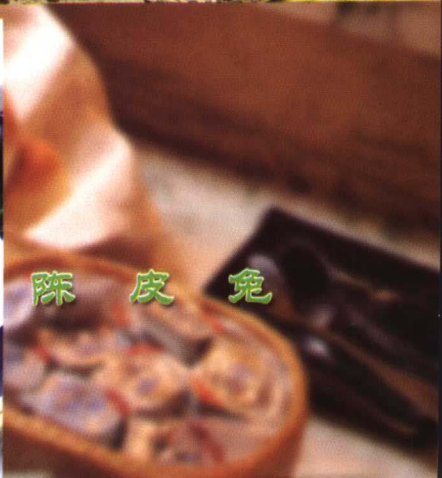
菜团



炒平菇海带丝



陈皮兔





竹笋炒猪腰



虫草炖野鸡



香菇炖鸡腿



三七汽锅排骨



竹报平安

仔鸡笋菇炖甲鱼



香菇焖鸭



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

冠心病是一种顽固性疾病,并能引起严重的并发症。药膳治疗是一种有效的防治手段,患者应在医生的指导下选方,合理安排好日常饮食。

本书简要介绍了冠心病的病因和症状,介绍了常用中草药以及药膳原料的别名、性味归经、功用、宜忌等,收集了历代防治冠心病的药膳方剂,每一种都疗效确切,药和原料少而精,取材容易,制作简便,尽量保持药物和食物的原汁、原味,以发挥药膳固有的功用。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

冠心病防治的饮食要求

- 降低血脂防治冠心病 / 1
- 防止发胖减少冠心病发病率 / 2
- 降低胆固醇防止血管硬化预防冠心病 / 2
- 防治高血压降低冠心病发病率 / 2
- 冠心病患者的饮食要求 / 3

常用原料

- | | |
|---------|----------|
| 粳米 / 5 | 绿豆 / 10 |
| 糯米 / 5 | 南瓜 / 10 |
| 粳米 / 5 | 冬瓜 / 11 |
| 大麦 / 6 | 黄瓜 / 11 |
| 小麦 / 6 | 苦瓜 / 11 |
| 燕麦 / 6 | 大白菜 / 12 |
| 黄米 / 6 | 番茄 / 12 |
| 粟米 / 7 | 小白菜 / 12 |
| 高粱 / 7 | 芹菜 / 13 |
| 糜子米 / 7 | 茭白 / 13 |
| 玉米 / 8 | 莴笋 / 13 |
| 黑豆 / 8 | 大蒜 / 14 |
| 黄豆 / 9 | 大葱 / 14 |
| 赤小豆 / 9 | 黄花菜 / 15 |
| 扁豆 / 9 | 洋葱 / 15 |

干冬菜 / 16
绿豆芽 / 16
萝卜 / 16
胡萝卜 / 17
竹笋 / 17
鲜姜 / 17
芥菜 / 18
藕 / 18
慈姑 / 19
木耳 / 19
银耳 / 20
蘑菇 / 20
香菇 / 20
紫苜蓿 / 21
鸡蛋 / 21
荠菜 / 22
鸭蛋 / 22
牛奶 / 22
酒 / 23
茶叶 / 23
食盐 / 24
醋 / 24
酱 / 24
黑芝麻 / 25
落花生油 / 25
白糖 / 25
豆油 / 26
蜂蜜 / 26
饴糖 / 26
牛肉 / 27
猪肉 / 27
鹌鹑 / 27
羊肉 / 28
鸡肉 / 28

鸭肉 / 28
蛇肉 / 29
鹅肉 / 29
鲤鱼 / 30
鳊鱼 / 30
鲫鱼 / 30
黄鳝 / 31
海鳗 / 31
泥鳅 / 32
鳖 / 32
银鱼 / 32
海参 / 33
海蜇 / 33
淡菜 / 33
鲍鱼 / 34
牡蛎 / 34
田螺 / 34
田鸡 / 35
海带 / 35
紫菜 / 36
西瓜 / 36
苹果 / 36
橘 / 37
梨 / 37
柑 / 38
甜橙 / 38
柚 / 38
香蕉 / 38
葡萄 / 39
金橘 / 39
菠萝 / 40
桃 / 40
杏 / 41
枇杷 / 41





桑椹 / 41
山楂 / 42
橄榄 / 42
栗子 / 43
白果 / 43
落花生 / 43

松子 / 44
大枣 / 44
荸荠 / 45
甘蔗 / 45
樱桃 / 45

食疗食谱篇

蔬菜类

金丝菠菜 / 47
素炒菠菜 / 47
菠菜炒豆腐 / 47
菠菜梗烧蘑菇 / 48
翡翠鸡羹 / 48
菠菜丸子 / 49
芹菜拌腐竹 / 49
肉丝炒芹菜 / 49
香干炒芹菜 / 50
三鲜芹菜 / 50
炒杂素 / 50
鱼香菜心 / 51
蘑菇油菜心 / 51
香菇烧菜心 / 52
酿油菜 / 52
蒜片苋菜 / 52
冬菇扒苋菜 / 53
蛋丝拌韭菜 / 53
青贯鱼条 / 54
韭菜炒鸡丝 / 54
姜汁空心菜 / 55
香菇扒空心菜 / 55

小白菜汤 / 55
白菜丸子汤 / 56
口蘑椒油小白菜 / 56
干煸青菜 / 56
开洋青菜心 / 57
多味菜心 / 57
双菇菜扇 / 57
翡翠豆腐羹 / 58
荠菜里脊片 / 58
炒鲜黄花菜 / 59
肉炒黄花菜 / 59
烧黄花菜 / 60
三丝素鱼翅 / 60
炸玉枝 / 61
金针汤 / 61
油爆莴笋叶 / 61
南乳莴笋叶 / 62
茄汁莴笋 / 62
酸辣莴笋丝 / 62
翡翠蘑菇 / 63
春白凤尾笋 / 63
香油开洋蒜薹 / 64

芝麻蒜薹 / 64
蒜薹炒五香茶干 / 64
蒜薹炒肉丝 / 65
凉拌茭白 / 65
翡翠茭白 / 65
香糟茭白 / 66
茭白炒毛豆 / 66
茭白炒肉丝 / 67
金袍茭白 / 67
炆笋 / 67
酱汁春笋 / 68
油焖竹笋 / 68
家常春笋 / 69
香菇烧竹笋 / 69
假鱼翅 / 69
拌甜椒 / 70
青椒拌干丝 / 70
虎皮青椒 / 70
青椒炒毛豆 / 71
番茄蛋花汤 / 71
蜜汁西红柿 / 71
西红柿烧豆腐 / 72
肉酿番茄 / 72
清蒸茄子 / 72
火烧茄子 / 73
烤茄串 / 73
法式茄丁 / 73
酿八宝茄子 / 74
茄子素卤 / 75
丝瓜虾米蛋汤 / 75
丝瓜木耳汤 / 75
炒辣味丝瓜 / 76
火腿丝瓜条 / 76
冰糖百合 / 77

百年和好 / 77
乌梅百合粥 / 77
百合豆浆粥 / 78
茄汁洋葱西红柿 / 78
洋葱炒肉 / 78
洋葱牛肉片 / 79
葱头煎牛肉饼 / 79
烤八宝元葱盒 / 80
泡元葱 / 80
梅花藕 / 80
焗鲜藕蛋饼 / 81
蜜汁糖藕 / 81
西湖桂花藕粉 / 82
水果藕粉 / 82
西湖藕粥 / 82
藕丝糕 / 83
藕粉圆子 / 83
珊瑚萝卜卷 / 84
辣酱萝卜 / 84
碧绿千层卷 / 84
奶汤萝卜丝鲫鱼 / 85
凉拌三丝 / 86
拌胡萝卜干 / 86
酱爆胡萝卜肉丁 / 86
樱桃萝卜 / 87
丁香萝卜 / 87
溜胡萝卜丸子 / 88
溜土豆丝 / 88
咖喱土豆 / 88
土豆排骨汤 / 89
虎皮鸽蛋 / 89
红烧土豆 / 90
土豆烧牛肉 / 90
红煨芋头 / 91

