

祛病功能食谱丛书

心脑血管疾病功能食谱

主 编 方 佳

*Xin nao xue guan ji bing
gong neng shi pu*



中国出版集团
东方出版中心

心脑血管疾病 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编: 方 佳



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

心脑血管疾病功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心, 2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7-80186-182-5

I. 心... II. 方... III. 心脏血管疾病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037999 号

心脑血管疾病功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-182-5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

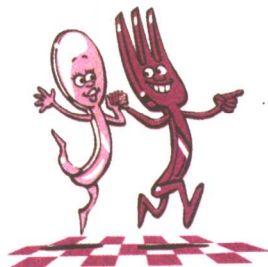
“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目 录

前 篇

心脑血管疾病患者膳食调养须知

- ▲ 心脑血管疾病是一种什么样的病症? / 1
- ▲ 何谓膳食调养?心脑血管疾病膳食调养有何原则? / 1
- ▲ 心脑血管疾病患者的饮食安排应注意些什么? / 2
- ▲ 心脑血管疾病患者的饮食有何禁忌? / 2

正 篇

心脑血管疾病患者膳食调养功能食谱

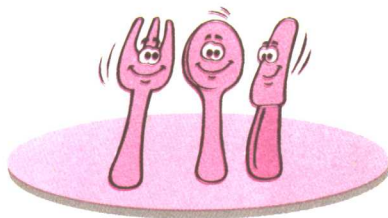
炖黄鱼·····3	砂锅鱼头·····9	榨菜猪肘·····14
炒青鱼丝·····4	虾仁炒韭菜·····10	葱爆羊肉·····15
木耳熘鱼片·····5	鸡茸菠菜羹·····11	蒸羊脑·····16
紫菜鱼肉卷·····6	烤洋葱罐·····12	酱羊肉·····17
归参煨鳝鱼·····7	鸡丝炒韭菜·····13	兔肉烩豆腐·····18
茭白鱼茸夹·····8	人参麦冬煨鸡腿·····14	菊花炒猪肉·····19

肉丁炒毛豆· 20	熘胡萝卜丸子· 42	西式拌莴笋· 64
肉丝炒莴笋· 21	香辣胡萝卜干· 43	小葱拌茭白· 65
肉炒洋葱· 22	鱼香油菜· 44	芹菜杂拌· 66
黄花菜炒肉丝· 23	香菇炒油菜· 45	西式泡菜· 67
肉丝炒蒜毫· 24	蛋丝炒菠菜· 46	冬瓜羊肉汤· 68
黄芪溜里脊· 25	素炒五丝· 47	海米紫菜汤· 69
猪肉酿西红柿· 26	糖醋木耳· 48	竹笋金针菇汤· 70
酿茄罐· 27	红枣炖冬菇· 49	白萝卜鲫鱼汤· 71
猪肉炒土豆· 28	香干炒芹菜· 50	荠菜豆腐汤· 72
木耳炒肉片· 29	冬菇烩面筋· 51	杞圆荔莲乳鸽汤· 73
三丝蒸肉丸· 30	香菇焖春笋· 52	虾皮萝卜丝汤· 74
猪肉海带饼· 31	口蘑烩小白菜· 53	大枣糯米饭· 75
京酱肉丝· 32	毛豆炒茭白· 54	豆沙山芋饼· 76
番茄汁炒肉片· 33	蒜片炒莴菜· 55	烤蛋藕饼· 77
火腿肠炒丝瓜· 34	蜜汁山芋· 56	清蒸胡萝卜藕· 78
当归炖猪排· 35	素烧鱼翅· 57	山楂桂花藕· 79
素什锦· 36	炸金枝· 58	香菇焖面条· 80
醋熘土豆丝· 37	拌茄泥· 59	茄子卤拌面· 81
咖喱土豆· 38	豆腐丝拌海带· 60	红枣小豆粥· 82
酸甜菜卷· 39	腐竹拌芹菜· 61	牛膝牛肉粥· 83
法式炸茄丁· 40	蛋丝拌韭菜· 62	参芎粥· 84
决明烧茄子· 41	凉拌空心菜· 63	天黄粥· 84

后 篇

附录

- ▲ I 高胆固醇食品的胆固醇含量 / 85
- ▲ II 低胆固醇食品的胆固醇含量 / 86
- ▲ III 10 种食油中不饱和脂肪酸的含量 / 87
- ▲ IV 心脑血管疾病患者饮食调养常用的功能食物 / 88



前篇

心脑血管疾病患者膳食调养须知



心脑血管疾病是一种什么样的病症？

心脑血管疾病是中老年人中比较常见的多发病。它是由于血液中的脂类物质渐渐沉积在心脏及脑血管动脉内壁，使之变硬，弹性降低，管腔变窄，造成血流减慢，导致动脉粥样硬化的一种疾病。

动脉粥样硬化后，侵犯全身大、中动脉，形成心、脑缺血、缺氧等一系列症状。现代医学所称的心血管疾病包括冠心病、心绞痛、心肌梗塞等；脑血管疾病包括脑动脉硬化、短暂性脑缺血、脑栓塞、脑出血及蛛网膜下腔出血等等。

患心、脑血管疾病以后，必须在医师的指导下积极进行治疗，除坚持用药外，合理安排饮食，控制体重，防止体内脂类代谢紊乱也很重要。



何谓膳食调养？心脑血管疾病膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调配其营养素，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身过程中起到辅助作用。人们常说的“三分治七分养”中的“养”字，就包括食物调整和治疗。

心脑血管病的膳食调养中有如下几点原则值得重视：

- 每餐供给足够的蔬菜和水果。蔬菜和水果中含有大量的维生素C、纤维素及丰富的钾、镁等，有吸附胆固醇作用，可防动脉硬化。
- 注意补充营养以增强心功能。可多吃些牛奶、豆制品、瘦肉等。
- 供给足够的纤维素。除蔬菜外，还可多吃些粗粮，这不但增加纤维素的



供给，还可以增加维生素B族的摄入。



心脑血管疾病患者的饮食安排应注意些什么？

安排患者的饮食时，请注意如下要点：

- 多吃含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、海参、虾、芝麻、核桃等。
- 宜吃含胆固醇低的食物，如鸡肉、鸭肉、脱脂奶粉、瘦肉、牛奶、豆制品等等。
- 宜用降血脂食物，如酸牛奶、香菇、洋葱、山楂、燕麦、豆类等等。
- 选食富含钾的食物，如土豆、芋头、茄子、莴笋、芹菜、香蕉等等。
- 选食含镁、铬的食品，如小米、荞麦、红薯、玉米、南瓜、红糖等。
- 多食用植物油，如豆油、玉米油、花生油、葵花籽油等等。



心脑血管疾病患者的饮食有何禁忌？

患者忌食、少食以下食品：

- 含胆固醇高的食品，如猪内脏、鸡内脏、鸭内脏、蛋黄、肥猪肉、鱼子、虾子、肉松等。
- 少吃咸食，如咸鱼、咸菜等等。
- 少吃甜食，因为进食过多糖类食物，会影响血脂水平，同时主食也要少吃，以控制体重增长。

正篇

心脑血管疾病患者膳食调养功能食谱

炖黄鱼

【原料】

黄花鱼1条(约400克), 香菜20克, 花生油150克, 酱油25克, 葱5克, 姜3克, 蒜3克, 料酒5克, 面粉适量。

【做法】

1. 葱去根及干皮, 切小段; 姜洗净, 切薄片; 蒜去外皮, 切成小块。
2. 香菜洗净, 去根及烂叶, 切成小段。
3. 黄花鱼挖去鳃, 开膛去内脏, 洗净。
4. 锅内放入花生油; 将面粉摊在一平板上, 将鱼身两面蘸上面粉, 下入热油中炸, 一面炸成焦黄色时, 翻个炸另一面, 煎好后, 烹入料酒、酱油, 下葱段、姜片及蒜片, 再加少许水, 晃一下锅, 勿让鱼粘底; 汤沸后改小火, 炖约20分钟即可装盘, 将汤汁浇在鱼身上, 撒上香菜末即可。

【功能与特点】

本品鱼肉香嫩, 做法简便。黄花鱼可暖中益气, 调理气血, 对冠心病患者有益。



【原料】

青鱼1条(约1000克), 鸡蛋3只, 玉兰片50克, 青椒150克, 花生油100克, 盐4克, 葱5克, 姜5克, 淀粉5克, 料酒10克。

炒青鱼丝

【做法】

1. 将葱切成丝; 姜切成末; 淀粉用水调成水淀粉。
2. 鸡蛋磕入碗中, 取出蛋黄不用; 青椒去把、籽, 切成细丝; 玉兰片切成丝。
3. 青鱼去鳞, 沿背脊下刀将鱼肉片下(鱼头及鱼骨架可做汤用), 切成细丝, 加入蛋清、盐、料酒、葱、姜末及适量水淀粉, 抓匀上浆。
4. 锅内下花生油, 油热后, 放入鱼丝, 迅速搅动, 不使粘连, 鱼丝变白后, 盛出。
5. 用锅内余油下青椒丝煸炒一下, 下盐及少许清水, 下水淀粉, 薄芡形成后, 将炒好的鱼丝及玉兰片丝倒入炒匀即可出锅。



【功能与特点】

本品口味新鲜, 色、香俱全, 营养丰富。鱼肉中含有大量的不饱和脂肪酸, 可降低胆固醇, 防治心脑血管疾病。



木耳熘鱼片

【原料】

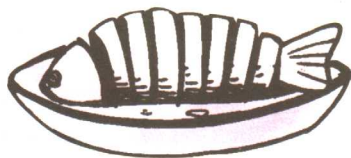
草鱼肉250克, 木耳40克, 花生油400克(实耗80克), 盐4克, 胡椒粉1克, 味精1克, 料酒30克, 葱30克, 姜5克, 淀粉8克。

【做法】

1. 木耳提前2小时用温水泡上, 泡发后洗净泥沙, 撕成中等大小的块。
2. 葱去根及干皮, 切成约2厘米长的段; 姜洗净切成片; 淀粉用水解开。
3. 草鱼肉切成长3厘米、宽2厘米的薄片, 放入碗中, 加料酒(10克), 盐1克, 水淀粉少许(10克), 抓匀上浆。
4. 锅内放入花生油, 油热后下鱼片, 用筷子搅散不使粘连, 随即捞出沥去油。
5. 锅内留油, 下入鱼片、葱、姜、木耳, 倒入料酒, 煸炒几下, 加少许清水, 加盐及味精, 下水淀粉勾薄芡, 装盘, 撒上胡椒粉即可。

【功能与特点】

本品口感鲜香, 鱼肉富含对心血管有益的优良蛋白质。木耳是天然的抗凝剂, 且有润肺和清涤胃肠的作用。适宜心脑血管疾病患者食用。





【原料】

净鲩鱼(草鱼)肉200克,紫菜3张,鸡蛋3个,火腿肠30克,植物油60克,香油3克,盐3克,料酒10克,淀粉30克,葱5克,姜5克。

紫菜鱼肉卷

【做法】

1. 将葱洗净,去根及干皮,切成细末;姜洗净,切成细末。
2. 火腿肠先切成片,再改刀切成细丝。
3. 鸡蛋(2个)磕入第一个碗内;另一个鸡蛋磕入另一碗内,将其中的蛋黄舀到第一个碗内,留下蛋清备用。将前一碗内的蛋液搅匀。
4. 锅内放植物油(30克),油热后倒入一半鸡蛋液,晃锅,摊成一张大鸡蛋皮,熟后盛出;再倒油及另一半蛋液,再摊一鸡蛋皮。
5. 鱼肉剁成泥,放入蛋清、盐、料酒、葱、姜末、淀粉(20克)搅成馅。
6. 四分之一鱼肉馅摊在一张蛋皮上,抹平,洒上一层淀粉,再铺上一张半紫菜,再抹上四分之一鱼馅,撒上火腿丝,卷成卷。按此法将另一张鸡蛋皮卷成卷,放在抹好香油的盘中,上锅蒸20分钟即成。



【功能与特点】

本品造型新颖,口味鲜香。紫菜有降低胆固醇之功,常食对高血压、动脉硬化者有益。



归参煨鳝鱼

【原料】

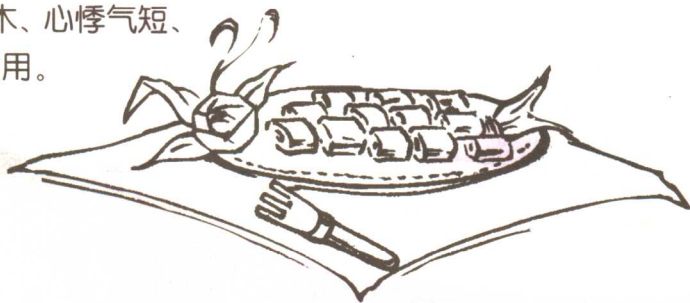
鳝鱼 500 克，当归 15 克，党参 15 克，葱 5 克，姜 5 克，酱油 10 克，料酒 10 克，淀粉 10 克，味精适量。

【做法】

1. 将鳝鱼洗去体表粘液，去头及内脏，切成丝备用。
2. 当归、党参择去杂物，用棉纱袋包好。
3. 葱去根及干皮，切成丝；姜洗净，切成细丝；淀粉加水解开成水淀粉。
4. 当归、党参、药袋及鳝鱼丝等放入锅内，倒入酱油、料酒、葱丝、姜丝等，加水 800 毫升上火煮，水沸后改小火炖 1 小时，捞出药袋倒入水淀粉勾芡，加味精拌匀即可出锅。

【功能与特点】

鳝鱼性味甘温，能补虚劳、强筋骨、祛风湿。本品适宜气血不足、肢软无力、口眼歪斜、周身麻木、心悸气短、自汗乏力的脑血栓患者食用。





【原料】

茭白 150 克, 净鱼肉 100 克, 香肠 1 根, 花生油 300 克(实耗 60 克), 料酒 10 克, 味精 2 克, 淀粉 10 克, 葱 5 克, 姜 5 克, 盐 4 克, 鸡蛋 1 个。

茭白鱼茸夹

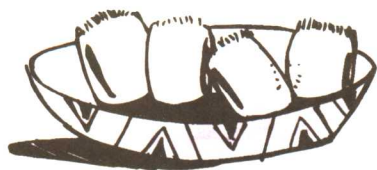
【做法】

1. 葱去根及干皮, 切成细末; 姜洗净, 切成细末; 淀粉用水调开成水淀粉; 香菇提前 2 小时用温水泡上, 泡好, 洗净, 去把; 香肠切成薄片。

2. 将茭白削去外皮, 切去老根。在距端面 5 毫米处下刀, 切下约 4/5 深(不切断), 再向里 5 毫米处切断, 成一个“二连片”, 将 1 片香肠放进二连片的夹口中, 排放在盘中备用。

3. 鱼肉剁成泥, 放入葱末、姜末、鸡蛋、盐、料酒、味精、水淀粉, 不断搅拌, 并同时加少许清水, 搅成鱼糊。

4. 锅内放入花生油, 油热后将茭白夹蘸上鱼糊, 下油炸至金黄色, 捞出装盘即可。



【功能与特点】

本品造型独特, 营养丰富, 诱人食欲。茭白性寒味甘, 含有多多种氨基酸, 有利大小便。心脑血管疾病患者常吃有益。



砂锅鱼头

【原料】

鳙鱼(胖头鱼)头1个(约600~700克),猪五花肉50克,竹笋50克,香菇5克,花生油150克,料酒20克,葱10克,姜5克,白糖5克,味精2克,盐2克。

【做法】

1. 取重约2000克的鲜活大鳙鱼一条,在距鳃盖5厘米处将鱼切下(鱼身另用别处),挖去鳃,洗净血水,在鱼头脑盖处用刀尾尖在鱼头上扎一个口;香菇泡好,切片;竹笋切片;猪五花肉切片。

2. 炒锅内放入花生油,油热时,将鱼头从锅边溜入,不断晃动炒锅,以免粘底,煎至微微发黄时,翻身煎另一面。煎好后洒入料酒去腥(盖盖焖一下)。炒锅内下清水(高汤更佳)500克,放入煎好的鱼头,再下切好的猪肉片、香菇及竹笋,再下葱、姜、白糖、盐。

3. 汤沸后撇去浮沫,烧约半小时后,如见鱼眼珠外凸即可,否则还要再煮,下味精即可上桌。

【功能与特点】

本品鱼鲜、肉香、味美、营养丰富。鳙鱼有暖胃、祛头眩、益脑髓之功效;香菇营养丰富,可预防血管硬化,降低血压。适宜脑血管疾病患者佐餐食用。





【原料】

韭菜 300 克，虾仁 50 克，核桃仁 50 克，植物油 80 克，酱油 10 克，盐 2 克，料酒 5 克。

虾仁炒韭菜

【做法】

1. 将虾仁洗净，沥净水；核桃仁择去杂物，大块的掰开。
2. 韭菜择去白根部的干皮，挑去烂叶，在水中泡 20 分钟，再换水洗 2 遍，以除去农药，捞出沥去水，切成约 2 厘米长的段。
3. 炒锅内下植物油，油热后先下核桃仁煸出香味，再下虾仁炒一下，再下韭菜段中的白根部分（因较难炒熟）炒几下，再下韭菜叶，翻炒一下，下酱油、盐、料酒翻炒，见韭菜叶略变软，即停火出锅，不可过熟。



【功能与特点】

核桃仁有生津益脑、活血消积之作用，韭菜温肾壮阳。本品适用于心肾阳虚的脑栓塞患者，对胸闷气短、头昏心虚等症有缓解之效。