



家庭健康美食新概念



〔主编〕李兴春

JIANKANGMEISHIXINGAINIAN

冠心病 防治 美食精选

GUANXINBING
FANGZH
MEISHI
JINGXUAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

※ 家庭健康美食新概念 11 ※

冠心病防治美食精选

GUNAXINBING FANGZHI MEISHI JINGXUAN

主 编 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序排列)

王丽茹 白 冬 李 铁

李兴春 李效梅 李雪梅

吴凌云 徐 洁



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冠心病防治美食精选/李兴春主编. —北京:人民军医出版社,2001.9

(家庭健康美食新概念)

ISBN 7-80157-308-0

I.冠… II.李… 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(2001)第 040198 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32 • 印张:8.75 字数:131 千字

2001 年 9 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:10.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

冠心病成为严重影响我国广大中老年朋友身体健康的常见病、多发病之一,随着我国逐渐进入老龄化社会,其发病率仍在逐年上升。导致该病发生的原因很多,如遗传、环境污染、吸烟、生活方式、饮食等,而其中与饮食有关的占有相当大的比重。本书正是根据这一特点,精选了近 300 例降血脂食谱、减肥食谱、降胆固醇食谱、防治高血压食谱、防治冠心病食疗方等,供广大中老年朋友选用。



前 言

本书为《家庭健康美食新概念》系列丛书之一。

目前,冠心病成为严重影响我国广大中老年朋友身体健康的常见病、多发病之一,随着我国逐渐进入老龄化社会,其发病率仍在逐年上升。导致该病发生的原因很多,如遗传、环境污染、吸烟、生活方式、饮食等,而其中与饮食有关的占有相当大的比重。本书正是根据这一特点,精选了近 300 例降血脂食谱、减肥食谱、降胆固醇食谱、防治高血压食谱、防治冠心病食疗方等,供广大中老年朋友选用。

本书有以下几个特点:一是紧扣健康这个热门话题,融饮食保健、防病治病为一体;二是突出美食的特点,力争做到色、香、味俱全;三是做到精选,本书所列出的近 300 例食谱及食疗方均经编者精心挑选、反复斟酌,使其具备以上特点的同时,更适合在家庭进行制作。

由于编者水平有限,书中错误在所难免,诚望广大读者批评指正。



编者

2001 年 5 月

家庭健康美食新概念



目 录

一、冠心病防治的饮食要求 (1)

二、防治冠心病食谱选 (8)

(一)降血脂食谱..... (8)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 珍珠笋鳝鱼 (8) | 19. 香菇炒橄榄 (27) |
| 2. 珍珠笋乌鱼片 (9) | 20. 香菇豆腐泥 (28) |
| 3. 芦笋莲珠 (10) | 21. 炒香菇笋菜 (29) |
| 4. 珠落玉盘 (11) | 22. 花菇烧菱角 (30) |
| 5. 玉米粥 (12) | 23. 清炖草菇汤 (31) |
| 6. 玉米绿豆粥 (13) | 24. 草菇豆腐羹 (32) |
| 7. 玉米赤豆芝麻球
..... (14) | 25. 红焖竹荪 (33) |
| 8. 小窝窝头 (15) | 26. 竹荪紫菜汤 (34) |
| 9. 蒜泥拌瓜丁 (16) | 27. 紫竹莲池 (35) |
| 10. 蒜泥茄块 (18) | 28. 双菇竹荪汤 (36) |
| 11. 蒜味素香肠 (19) | 29. 竹荪芙蓉蛋汤... (37) |
| 12. 炒香菇荸荠 (20) | 30. 泡红辣椒 (38) |
| 13. 炒香菇松子仁... (21) | 31. 醋熘青椒 (40) |
| 14. 冬菇油菜 (22) | 32. 酿红甜椒 (40) |
| 15. 花菇冬瓜 (23) | 33. 猕猴桃烩水果... (42) |
| 16. 香菇豆腐笋 (24) | 34. 猕猴桃鸡柳 (43) |
| 17. 香菇炒白菜 (25) | 35. 猕猴桃草莓煎鸡
..... (45) |
| 18. 香菇桃仁里脊肉
..... (26) | 36. 胡萝卜炒鸡丝... (46) |
| | 37. 胡萝卜炒肉丝... (47) |



- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 38. 熘胡萝卜丸子····· (48) | 61. 糟熘梭鱼片····· (72) |
| 39. 炸素菜····· (49) | 62. 清蒸鲳鱼段····· (73) |
| 40. 五香黄豆····· (50) | 63. 茄汁烧鲳鱼····· (74) |
| 41. 青椒香干炒毛豆
····· (51) | 64. 鲍鱼芦笋汤····· (75) |
| 42. 毛豆米豆腐汤····· (52) | 65. 三色鱼丸汤····· (76) |
| 43. 黄豆羹····· (53) | 66. 冬瓜草鱼汤····· (78) |
| 44. 白菜炒豆芽····· (54) | 67. 海参鸽蛋····· (79) |
| 45. 辣油水豆腐····· (55) | 68. 紫菜汤····· (80) |
| 46. 荠菜豆腐羹····· (56) | 69. 海带炖豆腐····· (81) |
| 47. 豆腐烧扁豆····· (57) | 70. 青椒海带丝····· (82) |
| 48. 白菜炒豆渣····· (58) | 71. 清汤香菇甲鱼····· (83) |
| 49. 韭菜炒豆渣····· (59) | 72. 蘑菇烩兔丝····· (84) |
| 50. 豆渣锅贴····· (60) | 73. 葱爆兔肉片····· (86) |
| 51. 菱角绿豆粥····· (61) | 74. 洋葱炒肉片····· (87) |
| 52. 三色银芽····· (62) | 75. 美味双耳····· (88) |
| 53. 青椒绿豆芽····· (63) | 76. 银耳豆腐····· (89) |
| 54. 清蒸鲈鱼扇····· (64) | 77. 银耳橘羹····· (90) |
| 55. 白汁鲈鱼····· (65) | 78. 樱桃雪耳汤····· (91) |
| 56. 酱包鲈鱼····· (66) | 79. 银耳鹌蛋····· (92) |
| 57. 红烧鲈鱼····· (67) | 80. 三鲜素海参····· (93) |
| 58. 椿头鲈鱼····· (68) | 81. 木耳黄瓜····· (94) |
| 59. 滑熘鲈鱼片····· (69) | 82. 木耳清蒸鲫鱼····· (95) |
| 60. 蒜香鲈鱼条····· (71) | 83. 木耳泥鳅汤····· (96) |
| | 84. 清炖木耳香菇····· (97) |
| (二) 减肥食谱····· (98) | |
| 1. 菱角花菇····· (98) | 4. 蒜酱冬瓜····· (102) |
| 2. 菱米烧丝瓜····· (99) | 5. 荷叶冬瓜豆腐····· (103) |
| 3. 清汤冬瓜····· (101) | 6. 芦笋扒冬瓜····· (104) |



- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 7. 番茄冬瓜盒 (105) | 27. 凉拌茭白 (126) |
| 8. 蒜泥黄瓜 (106) | 28. 凉拌空心菜 ... (127) |
| 9. 虾皮炒黄瓜片... (107) | 29. 黄豆薤菜梗 ... (128) |
| 10. 酱拌黄瓜丁 ... (108) | 30. 姜汁空心菜 ... (129) |
| 11. 黄瓜拌绿豆芽... (109) | 31. 油炸双菜叶 ... (130) |
| 12. 炸山药球 (110) | 32. 椒盐菠菜 (131) |
| 13. 清蒸山药 (112) | 33. 三丝菜墩 (132) |
| 14. 焖山芋块 (113) | 34. 白菜豆腐 (133) |
| 15. 笋扒冬瓜 (114) | 35. 排骨炖白菜 ... (134) |
| 16. 冷荤辣味笋 ... (115) | 36. 三丝白菜 (135) |
| 17. 炒双冬 (116) | 37. 肉末西红柿 ... (136) |
| 18. 黄焖玉兰片 ... (117) | 38. 拌西红柿 (137) |
| 19. 发菜球 (118) | 39. 拌青椒 (138) |
| 20. 海带焖木耳 ... (119) | 40. 醋熘青椒 (138) |
| 21. 木耳黄瓜 (120) | 41. 韭菜炒绿豆芽 (139) |
| 22. 黑木耳黄花菜
..... (121) | 42. 韭黄百叶丝 ... (140) |
| 23. 魔芋韭菜 (122) | 43. 素炒鲜藕 (141) |
| 24. 素炒魔芋丝 ... (123) | 44. 凉拌藕片 (142) |
| 25. 凉拌春蒜苗 ... (124) | 45. 青椒海带丝 ... (143) |
| 26. 拌葱头 (125) | 46. 百合发菜卷 ... (144) |
| (三)降低胆固醇食谱..... (145) | |
| 1. 枸杞翡翠豆腐... (145) | 5. 砂锅炖豆腐 (150) |
| 2. 豆腐干炒蒜苗... (147) | 6. 豆芽豆腐汤 (151) |
| 3. 紫菜肉片豆腐汤
..... (148) | 7. 酸辣汤 (152) |
| 4. 丝瓜肉片豆腐羹
..... (149) | 8. 素焖扁豆 (153) |
| | 9. 蒜瓣炒豆干... (154) |
| | 10. 素炒洋葱丝 ... (155) |



- | | |
|----------------------|----------------------|
| 11. 百合芦笋汤 ... (156) | 22. 奶油苹果 (166) |
| 12. 红果素丸子 ... (157) | 23. 茄汁苹果 (167) |
| 13. 山楂梨丝 (158) | 24. 芝麻菠菜 (168) |
| 14. 山楂汤 (159) | 25. 芝麻小白菜 ... (169) |
| 15. 山楂豆腐 (159) | 26. 桃仁拌芹菜 ... (170) |
| 16. 煮花生米 (160) | 27. 植物扒四宝 ... (171) |
| 17. 橘皮花生 (161) | 28. 核桃草鱼头 ... (173) |
| 18. 花生红枣粥 ... (162) | 29. 凉拌平菇丝 ... (174) |
| 19. 牛奶花生粥 ... (163) | 30. 油焖香菇冬笋... (175) |
| 20. 灵芝兔肉 (164) | 31. 红枣冬菇汤 ... (176) |
| 21. 苹果豆腐 (165) | 32. 凤菇豆腐汤 ... (177) |

(四)防治高血压食谱..... (177)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 煮嫩玉米 (178) | 17. 香菇菜花 (194) |
| 2. 玉米柿椒 (179) | 18. 香菇烧豆腐 ... (195) |
| 3. 鹌鹑烩玉米 (180) | 19. 平菇炒菜心 ... (196) |
| 4. 菱角绿豆粥 (181) | 20. 凉拌平菇丝 ... (197) |
| 5. 车前绿豆饮 (182) | 21. 炖三菇 (198) |
| 6. 绿豆灌藕 (183) | 22. 西红柿苋菜盅... (199) |
| 7. 核桃仁土豆球... (184) | 23. 乳香西红柿 ... (200) |
| 8. 素炒土豆片 ... (185) | 24. 水晶西红柿 ... (201) |
| 9. 土豆炒洋葱 (186) | 25. 炸素菜 (202) |
| 10. 双菇芋艿 (187) | 26. 茄汁荸荠 (203) |
| 11. 奶油芋头 (188) | 27. 熘荸荠肉丁 ... (204) |
| 12. 拌双笋 (188) | 28. 炸荸荠糕 (205) |
| 13. 炆冬笋 (189) | 29. 炒苋菜 (206) |
| 14. 芥菜冬笋 (191) | 30. 杏仁豆腐芹菜... (207) |
| 15. 炒双菇 (192) | 31. 芹菜叶炒豆腐... (208) |
| 16. 香菇发菜 (193) | 32. 花生拌芹菜 ... (209) |



- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 33. 蜇皮拌芹菜 ... (210) | 39. 红果酱拌菜心... (216) |
| 34. 红椒拌芹菜 ... (211) | 40. 山楂炒肉干 ... (217) |
| 35. 油焖茭白 (212) | 41. 怪味杏仁 (218) |
| 36. 海带焖木耳豆腐
..... (213) | 42. 五色杏仁 (219) |
| 37. 木耳泥鳅汤 ... (214) | 43. 香蕉夹 (220) |
| 38. 圆肉花生汤 ... (215) | 44. 奶油香蕉 (221) |
| | 45. 罗布麻茶 (222) |

(五)冠心病患者食谱..... (223)

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. 花生米炖章鱼... (223) | 20. 金针菇炒松子仁
..... (243) |
| 2. 章鱼炖猪蹄 (224) | 21. 蚕豆瓣熬土豆... (244) |
| 3. 炒蛎黄口蘑 (225) | 22. 蒜泥蚕豆 (245) |
| 4. 海带蚝豉汤 (226) | 23. 素烧蚕豆 (246) |
| 5. 牡蛎豆腐汤 (227) | 24. 洋葱拌蚕豆 ... (247) |
| 6. 海米烧萝卜 (228) | 25. 浓汁豆腐片 ... (248) |
| 7. 绣球海米 (229) | 26. 豆芽黄花菜 ... (249) |
| 8. 麻酱茄子 (230) | 27. 黄花菜煎饼 ... (250) |
| 9. 麻酱莴笋尖 (231) | 28. 燕麦绿豆粥 ... (251) |
| 10. 麻酱拌豆角 ... (232) | 29. 燕麦玉米粥 ... (252) |
| 11. 鲜蘑桃仁 (233) | 30. 燕麦片奶粥 ... (253) |
| 12. 桃仁青笋 (234) | 31. 山药糯米粥 ... (254) |
| 13. 板栗烧白菜 ... (235) | 32. 糯米枣泥汤圆... (255) |
| 14. 板栗豆腐 (236) | 33. 香菇大米饭 ... (256) |
| 15. 松子豆腐 (237) | 34. 鸡丝烩米饭 ... (257) |
| 16. 松子鸡米 (238) | 35. 蒜头炒饭 (258) |
| 17. 松子烧香菇 ... (239) | 36. 高桩馒头 (259) |
| 18. 松子黄鱼 (240) | |
| 19. 松子鳊鱼粒 ... (241) | |

(六)防治冠心病食疗方..... (260)



- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 1. 玉米面粥 | (260) | 16. 羊心红花汤 ... | (265) |
| 2. 胡萝卜粥 | (260) | 17. 双仁猪心汤 ... | (265) |
| 3. 海带粳米粥 | (261) | 18. 海带松 | (266) |
| 4. 甘松粳米粥 | (261) | 19. 陈皮兔肉 | (266) |
| 5. 四味粳米粥 | (261) | 20. 醋浸花生米 ... | (266) |
| 6. 红枣蜂蜜糖 | (262) | 21. 炖海参 | (267) |
| 7. 玉米芯汤 | (262) | 22. 洋葱炒肉丝 ... | (267) |
| 8. 海蜇荸荠汤 | (262) | 23. 山楂荷叶茶 ... | (267) |
| 9. 三味猪肉汤 | (263) | 24. 香蕉茶 | (268) |
| 10. 参归猪心汤 ... | (263) | 25. 豌豆苗汁饮 ... | (268) |
| 11. 归芪母鸡汤 ... | (263) | 26. 醋蛋饮 | (268) |
| 12. 枸杞猪骨汤 ... | (264) | 27. 猪胆绿豆散 ... | (269) |
| 13. 参桂蒸羊心 ... | (264) | 28. 莲子五味散 ... | (269) |
| 14. 薤桂猪心汤 ... | (264) | 29. 参麦五味饮 ... | (269) |
| 15. 二味猪蹄汤 ... | (265) | 30. 海参大枣饮 ... | (270) |



一、冠心病防治的饮食要求

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。冠状动脉是供应心脏自身血液的小动脉。冠状动脉粥样硬化后管腔变得狭窄,导致心肌缺血缺氧而引起心脏病,是一种危害人体健康的常见病。尤以老年人发病率高,故也是老年性疾病。冠心病的发病原因主要在于摄入过多的动物性脂肪和胆固醇食物,导致血脂升高所引发的。高血压、高脂血症、动脉硬化、肥胖、糖尿病及吸烟,极易诱发冠心病。因此,预防冠心病的措施主要是纠正上述易患因素,所以老年人要注意降血脂减肥,降低胆固醇,治疗高血压,防止动脉硬化。一旦患上冠心病,则应加强饮食调理,预防心绞痛发作和心肌梗死的发生,防止猝死。

(一)降低血脂防治冠心病

高脂血症,其主要特征是血脂过高,血脂过高常可诱发冠心病和脑血管疾病及胆结石等。高脂血症多见于中老年人,这正是老年人易发冠心病的原因所在。高脂血症与饮食因素有密切关系。患高脂血症者,饮食方面应注意清淡,基本以素食为主,多吃蔬菜、水果和含食物纤维丰富的食品,不吃或少吃高脂肪、高胆固醇的食品,也不要摄取过多的热量,并限制碳水化合物的摄入量。

有利降脂的食物有:

玉米:是含淀粉、脂肪、维生素 B₁₂、维生素 B₂、维生素 B₆、尼克酸、泛酸等营养丰富的食物。其脂肪含量比较低,并含多个不饱和脂肪酸的油脂,是胆固醇吸收的抑制剂。故玉米有明显的降血脂和预防冠心病的作用。

大蒜:含有大蒜素,经常食用大蒜既能降低血脂,又能补充微量元素硒,对预防和治疗心血管疾病很有益。

香菇:含有多种营养素,并有降低血脂的作用。

红辣椒:有促进脂肪代谢,加强脂肪分解的功效,能防止体内脂肪的过度堆积,有很好的减肥和减少血管硬化、冠心病发病率的功效。

猕猴桃:猕猴桃有降低血中胆固醇及甘油三酯水平的作用,对高血压、心血管疾病有明显疗效。据试验分析,高血脂患者每天吃 2~3 个猕猴桃(约 200 克),20 天后血液中脂蛋白、胆固醇、甘油三酯都会明显下降。

胡萝卜:胡萝卜中含有槲皮素,能增加冠状动脉血流量,降低血脂。

海鱼:海鱼中含有大量不饱和脂肪酸,从而具有降低血清胆固醇和甘油三酯的作用。

豆类:尤其黄豆所含蛋白,是植物性蛋白中质量最好的蛋白质。黄豆蛋白可降低高脂血症的甘油三酯浓度。

膳食纤维:植物细胞被摄入人体后,有一部分不能为体内的酶水解,这部分残渣就是膳食纤维,包括纤维素、半纤维素、果胶、树胶等,其含热量低,有吸水性,可增加食物体积,有饱腹感,使人减少进食,并在其排泄时还可带走一部分脂肪、胆固醇,起到减肥作用。膳食纤维存在于各种植物性食物中,以粮谷类、豆类、水果和蔬菜中的含量最高。

此外,茶、甲鱼、兔肉、木耳、银耳、紫菜、海带、茄子、绿豆、黄花菜、植物油均有降低血脂的作用。

高脂血症患者和中老年人防止发生高脂血症时应不吃或少吃高脂肪、高胆固醇食品,限制糖类

食品。如肥肉、动物油(鸭油除外)、黄油、无鳞鱼、动物内脏、脑髓、蛋黄、鱼子、蟹黄、贝类和一些软体动物等应不吃或少吃。

(二)减肥防止发胖减少冠心病发病率

肥胖易诱发冠心病,因而应注意减肥,防止身体肥胖。人体摄入的热能大于消耗的热能而在体内以脂肪组织的形式储存时,其体重超过正常体重的10%为超重,超过20%为肥胖,超过20%~30%为轻度肥胖,超过30%~40%为中度肥胖,高于50%为重度肥胖。肥胖者为了自身身体健康,防止引发糖尿病、高血压、高脂血症和冠心病,应注意减肥。减肥的方法除体力劳动消耗和运动外,就要调理好饮食。

肥胖者的饮食原则是:低热量,低脂肪,低盐,低碳水化合物,而要食用充足的优质蛋白质,充足的无机盐和维生素以及食物纤维等。因此,饮食应多吃菱角、冬瓜、黄瓜、山药、竹笋、红薯、发菜、黑木耳、魔芋、蒜苗、洋葱、蒜头、茭白、空心菜、油菜、白菜等低热量、高维生素和矿物质的食品。辣椒、韭菜、番茄、菠菜、藕、海带、紫菜也都是减肥食品。

(三)降低胆固醇防止血管硬化预防冠心病

人体胆固醇摄入过多,就会形成高脂血症,促

成血管粥样硬化,引发冠心病。

首先应忌食胆固醇含量高的食物,如动物脑、肝、肾、蟹黄、蛋黄、鱼子、松花蛋等;要限制动物脂肪的摄入,适当多摄入植物油;膳食纤维有利促进胆固醇排泄,减少胆固醇的合成,能降低体内胆固醇。所以,应多吃些粗粮、蔬菜、水果等含纤维素高的食物。豆类、大蒜、洋葱、山楂、灵芝、花生、红枣、芦笋、苹果、蘑菇、生姜、牛奶、芝麻都有利降低胆固醇,应注意多食,可缓解血管粥样硬化,防止冠心病的发生。

(四)防治高血压降低冠心病发病率

高血压病是由于动脉血管,尤其是小动脉血管硬化、弹性减低和(或)血管痉挛,使血流在血管内的阻力增加,心脏需要收缩力,使血压升高,以克服周围血管阻力,从而能顺利进行血液循环。长期患高血压病,促使心脏加强泵血功能,心肌可发生代偿性肥大,导致心脏、肾脏和下肢动脉受损,发生冠心病、心绞痛等症状。

高血压病饮食要点是,以清淡为主,多食植物性食品,少吃动物性脂肪,尤其应忌食动物内脏及高胆固醇食物,如鱼子、猪脑、蛋黄、浓鱼肝油、蚬、蟹黄等。要增加钾、镁、钙、锌、优质蛋白及维生素

B、维生素 C 的摄入。要少用盐，少食含碳水化合物多的食物，应多吃蔬菜、水果、豆制品、玉米、土豆、芋头、竹笋、番茄、荸荠、苋菜、香菇、黑枣、花生米、核桃仁、海带、胡萝卜、紫菜、茭白、芹菜、木耳、西瓜、莴笋、冬瓜、绿豆、海蜇、杏仁、香蕉、菠菜、桂圆、茶叶及各种粗粮制品。水果里以山楂降血压效果突出。

(五)冠心病患者的饮食要求

前文已谈过高脂血症、肥胖、高胆固醇、高血压与冠心病的关系，防治这些病对预防和治疗冠心病有着密切关系，并会收到良好的效果。

综合以上及冠心病患者的饮食要求，应注意以下几点：

1. 少吃动物脂肪(鸭油、鱼油除外)应以吃植物油(椰油除外)为主，辅以少量动物油，以利降低血清胆固醇含量，保持正常体重，缓解冠心病症状。
2. 少吃高胆固醇食物，如浓鱼肝油、鱼子、蚬、蟹黄、多种蛋黄(鹌鹑蛋除外)、松花蛋、猪羊脑、猪腰、鸡肝、牛肉等，以防加重冠心病症状。
3. 注意摄食含铜丰富的食物，以避免血脂升高和增加血液粘稠度。人体缺铜会使血液粘稠，易导致冠心病、心肌梗死。缺铜还会使细胞脂质超氧化