

制作简单 / 食疗为本 / 贴近生活 / 轻松地看 / 简单地学 / 明白的吃

健康是第一财富 预防胜于治疗



保健医生



冠心病 食疗食谱

GuanXinBingShiLiaoShiPu

告诉你

找到自己得以享受一生的
健康区 (THE ZONE)
一种保持身体最旺盛的状态。
在生活里，你可以食无禁忌，
却健康超前。

调养食谱，带给冠心病患者生活饮食新概念。明明白白地吃，轻轻松松地做，健康快乐每一天。

远方出版社



冠心病

食疗食谱

GUAN YIN BING SHI LIAO SHI PU

远方出版社

责任编辑：奇铁英 陈莎莎
装帧设计：冬 野

保健医生 冠心病食疗食谱

出版发行：远方出版社
社 址：呼和浩特市新城区老缸房街 18 号 邮编：010010
经 销：新华书店
印 刷：北京经纬印刷厂
开 本：850×1168 1/32
字 数：260 千字
印 张：11
印 数：1—5000
版 次：1993 年第 1 版
印 次：2003 年 11 月第 5 次印刷
ISBN 7-80595-007-5/R·1
本册定价：20.00 元

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

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方法的主要内容,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。此系列共四余册,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一套丛书,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

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	3
冠心病患者的饮食要求	3
常用原料	5
粘米	5
糯米	5
粳米	5
大麦	6
小麦	6
燕麦	6
黄米	7
粟米	7
高粱	8
糜子米	8
玉米	8
黑豆	9
黄豆	9
赤小豆	10
扁豆	10

绿豆	10
南瓜	11
冬瓜	11
黄瓜	12
苦瓜	12
大白菜	13
番茄	13
小白菜	13
芹菜	14
茭白	14
莴笋	14
大蒜	15
大葱	15
黄花菜	16
洋葱	16
干冬菜	17
绿豆芽	17
萝卜	17
胡萝卜	18
竹笋	18
鲜姜	19
芥菜	19
藕	20
慈姑	20
木耳	21

银耳	21
蘑菇	22
香菇	22
紫苜蓿	23
鸡蛋	23
荠菜	23
鸭蛋	24
牛奶	24
酒	25
茶叶	25
食盐	26
醋	26
酱	27
黑芝麻	27
落花生油	27
白糖	28
豆油	28
蜂蜜	28
饴糖	29
牛肉	29
猪肉	30
鹌鹑	30
羊肉	30
鸡肉	31
鸭肉	31

蛇肉	32
鹅肉	32
鲤鱼	32
鳗鲡	33
鲫鱼	33
黄鳝	34
海鳗	34
泥鳅	35
鳖	35
银鱼	36
海参	36
海蜇	37
淡菜	37
鲍鱼	38
牡蛎	38
田螺	38
田鸡	39
海带	39
紫菜	40
西瓜	41
苹果	41
橘	41
梨	42
柑	42
甜橙	43

柚	43
香蕉	43
葡萄	44
金橘	44
菠萝	45
桃	45
杏	46
枇杷	46
桑椹	46
山楂	47
橄榄	47
栗子	48
白果	48
落花生	49
松子	49
大枣	49
荸荠	50
甘蔗	50
樱桃	51
食疗食谱篇	52
蔬菜类	52
金丝菠菜	52
素炒菠菜	52
菠菜炒豆腐	52
菠菜梗烧蘑菇	53

翡翠鸡羹	53
菠菜丸子	54
芹菜拌腐竹	54
肉丝炒芹菜	55
香干炒芹菜	55
三鲜芹菜	56
炒杂素	56
鱼香菜心	56
蘑菇油菜心	57
香菇烧菜心	57
酿油菜	58
蒜片苋菜	58
冬菇扒苋菜	59
蛋丝拌韭菜	59
青贯鱼条	60
韭菜炒鸡丝	60
姜汁空心菜	61
香菇扒空心菜	61
小白菜汤	62
白菜丸子汤	62
口蘑椒油小白菜	62
干煸青菜	63
开洋青菜心	63
多味菜心	64
双菇菜扇	64

翡翠豆腐羹	65
荠菜里脊片	65
炒鲜黄花菜	66
肉炒黄花菜	66
烧黄花菜	66
三丝素鱼翅	67
炸玉枝	68
金针汤	68
油爆莴笋叶	69
南乳莴笋叶	69
茄汁莴笋	70
酸辣莴笋丝	70
翡翠蘑菇	71
春白凤尾笋	71
香油开洋蒜薹	72
芝麻蒜薹	73
蒜薹炒五香茶干	73
蒜薹炒肉丝	73
凉拌茭白	74
翡翠茭白	74
香糟茭白	75
茭白炒毛豆	75
茭白炒肉丝	76
金袍茭白	76
炆笋	77

酱叶春笋	77
油焖竹笋	78
家常春笋	78
香菇烧竹笋	78
假鱼翅	79
拌甜椒	79
青椒拌干丝	80
虎皮青椒	80
青椒炒毛豆	81
番茄蛋花汤	81
蜜汁西红柿	81
西红柿烧豆腐	82
肉酿番茄	82
清蒸茄子	83
火烧茄子	83
烤茄串	83
法式茄丁	84
酿八宝茄子	84
茄子素卤	85
丝瓜虾米蛋汤	85
丝瓜木耳汤	86
炒辣味丝瓜	86
火腿丝瓜条	87
冰糖百合	87
百年和好	87

乌梅百合粥	88
百合豆浆粥	88
茄汁洋葱西红柿	88
洋葱炒肉	89
洋葱牛肉片	89
葱头煎牛肉饼	90
烤八宝元葱盒	90
泡元葱	91
梅花藕	91
焗鲜藕蛋饼	92
蜜汁糖藕	92
西湖桂花藕粉	93
水果藕粉	93
西湖藕粥	93
藕丝糕	94
藕粉圆子	95
珊瑚萝卜卷	95
辣酱萝卜	95
碧绿千层卷	96
奶汤萝卜丝鲫鱼	97
凉拌三丝	97
拌胡萝卜干	97
酱爆胡萝卜肉丁	98
樱桃萝卜	98
丁香萝卜	99

熘胡萝卜丸子	99
熘土豆丝	100
咖喱土豆	100
土豆排骨汤	101
虎皮鸽蛋	101
红烧土豆	102
土豆烧牛肉	102
红煨芋头	103
辣炸芋头片	103
蒸芋头	104
芋头红枣小米粥	104
芋头饭	105
芋头糕	105
芋包	105
熘红薯丝	107
绣球薯圆	107
一品薯包	107
酸辣面鱼	108
苕面窝	109
糖汁红苕米粑	109
蜜汁红薯	110
红薯桃	110
冰雪红薯	111
桂花红薯饼	111
菌藻类	112

清蒸香菇	112
双菇鲜茄	112
枣香冬菇	113
香菇盒	113
冬菇扒面筋	114
炸冬菇	114
五色素丝	115
双冬焖菜心	115
炆木耳	116
糖醋木耳	116
木耳熘莲花白	116
木耳黄花汤	117
炒木须菜	117
木耳炒肉片	118
木耳烩鱼片	118
炒木耳青鱼片	119
金针菇炒双耳	119
金针菇炒鸡丝	120
荷花金菇	120
金针春卷	121
金针茉莉	121
金针菇豆苗竹笋汤	122
清蒸海带盒	122
酥海带	123
糖醋海带	123

酥鲫鱼海带	124
凉拌海带	124
肉丝海带汤	125
海带酱	125
五香海带	126
芙蓉紫菜汤	126
海米紫菜蛋花汤	126
五色紫菜汤	127
紫菜卷	127
松炸紫菜卷	128
干鲜果类	129
枣莲三宝粥	129
小枣莲子茶	129
冰糖莲子	129
水晶莲子	130
八宝莲子	130
干蒸湘莲	131
香麻莲茸枣	131
莲茸卷	132
莲子糕	132
核桃茶	133
核桃酪	133
鲜奶核桃露	134
酱核桃肉	134
烩山楂酪	135