人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

冠心病

CORONARY HEART DISEASE

主编 姚呈虹 刘正才
编著 曲春昭 何玉芝
欧阳依俐

人民卫生出版社

人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

冠心病

CORONARY HEART DISEASE

编著 曲春昭 何玉芝 欧阳依俐

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病/曲春昭等编著. —北京：人民卫生出版社，2006.1

（慢性疾病营养美味配餐图谱）

ISBN 7-117-07307-1

Ⅰ.冠… Ⅱ.曲… Ⅲ.冠心病-食物疗法-食谱 Ⅳ.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144705 号

慢性疾病营养美味配餐图谱

冠 心 病

主　　编：姚呈虹　刘正才

编　　著：曲春昭　何玉芝　欧阳依俐

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地　　址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网　　址：http://www.pmph.com

E-mail：pmph@pmph.com

邮购电话：010-67605754

印　　刷：北京人卫印刷厂

经　　销：新华书店

开　　本：1000×1400　1/32　**印张**：4

字　　数：149 千字

版　　次：2006 年 1 月第 1 版　2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 7-117-07307-1/R·7308

定　　价：22.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换）

编委会名单

主　任　吴菊仙

副主任　周　迎　吕拴过

主　编　姚呈虹　刘正才

副主编　周建华　孟海生　刘永昌　李三喜　李　平

编　委　（按姓氏笔画为序排列）

卫冰琴　马玉兰　王红梅　曲春昭　阳克明

何　玲　张有勋　张旭武　李　晶　李大玲

杜晋花　杨小傲　邱新民　陈石元　范双锁

青长俊　南晋生　董旭峰

摄　影　崔世来　李铁成

菜品制作　运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不懂营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言 Preface

冠心病是指冠状动脉粥样硬化导致的心肌缺血，缺氧而引起的心脏病。主要表现形式为心绞痛，心律不齐，心肌梗死。本病多发于40岁以上人群。最近，著名特型演员古月，著名小品演员高秀敏都因心肌梗死而失去了宝贵的生命。随着我国人均生活水平的日益改善，大众的饮食结构发生了巨大的变化，过去以蔬菜，淀粉为主的饮食结构逐渐被大量的脂肪和蛋白质所代替，加之工作，学习压力加大，以及吸烟等不良生活方式，导致冠心病的发病几率逐年增加，并向年轻化发展。究其原因，主要是与饮食有关，特别是冠心病人平时怎样吃，怎样进行科学的饮食养生，建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急。

为此，本书开篇简明介绍了冠心病人饮食调养的原则，哪些是冠心病患者应选择的最佳食品，冠心病人生活方式注意事项以及饮食误区与禁忌等知识，目的是提倡科学饮食、饮食养生，饮食调养、饮食治病。

本书重点精选了100种对冠心病有益和有效的食谱（包括菜肴、汤羹、粥、茶饮等食品），简明实用的介绍了每一食谱的功效、制作、食用方法、适宜人群及吃法、最适配餐与配伍禁忌等方面的内容，还通过“小贴士”的形式进一步讲解了与本食谱以及冠心病有关的特色鲜明的营养科学知识和烹饪技术知识；并配以精美的彩图，形象直观的将每个食品呈现在读者面前，此部分内容集美味、冠心病食疗知识、冠心病防治知识为一体，以促进冠心病患者的康复。

本书最后介绍了冠心病患者一周配餐表和30余种简便易做并有实效的防治冠心病的单方。内容实用、文字简明。

本书对广大读者，特别对冠心病患者及家属会有很大参考价值。对中老年朋友、社区医生、保健食品工作人员也有一定的参考价值。

曲春昭 何玉芝 欧阳依俐

2005年11月

目录 Contents

第一部分　冠心病患者饮食调养的常识与技巧 ..(1)

1. 饮食调养原则 .....(2)
2. 最佳调养食品 .....(3)
3. 生活方式注意事项 ..(4)
4. 饮食误区与禁忌 ....(5)

第二部分　冠心病患者营养美味配餐 .....(7)

一、菜肴类

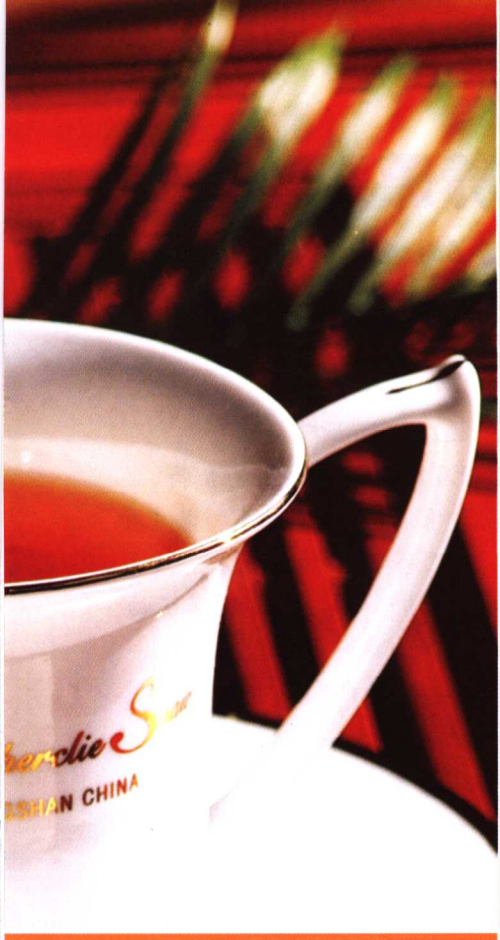
1.豆干炒芹菜肉丝 ..(8)
2.洋葱炒肉片 .....(9)
3.金针菇炒肉丝 ..(10)
4.大蒜炒肉片 ....(11)
5.枸杞肉丁 .....(12)
6.山楂肉干 .....(13)
7.鱼香排骨 .....(14)
8.海带炒肉丝 ....(15)
9.苦尽甘来 .....(16)
10.土豆烧牛肉 ...(17)
11.川芎红花牛肉丸 (18)
12.双耳同心 .....(19)
13.枸杞蒸蛋 .....(20)
14.菠萝鸡丁 .....(21)
15.丹参鸡 .....(22)
16.黑风穿白云 ...(23)
17.白鸽醉酒 .....(24)
18.白鸭游海 .....(25)
19.金蒜鳝鱼 .....(26)
20.陈皮兔丁 .....(27)
21.五香兔肉 .....(28)
22.木耳鱼片 .....(29)
23.参芪烧活鲤 ...(30)
24.鲜奶鲤鱼 .....(31)
25.番柿烩茄瓜 ...(32)
26.富贵双鲜 .....(33)
27.茄子烧鳝鱼 ...(34)
28.清炖甲鱼 .....(35)
29.炒淡菜 .....(36)
30.大枣海参 .....(37)
31.清炒鳝丝 .....(38)
32.韭黄炒鱼片 ...(39)
33.糖醋鱼 .....(40)
34.烧青菜 .....(41)
35.青椒海带 .....(42)
36.麻油芦笋 .....(43)
37.糖醋卷心菜 ...(44)
38.炒香菇 .....(45)
39.葱油萝卜丝 ...(46)
40.海带青椒丝 ...(47)
41.猪血烩鱼片 ...(48)
42.素烧魔芋 .....(49)
43.什锦豆腐 .....(50)

44.木耳烧豆腐 ... (51)
45.平菇炖豆腐 ... (52)
46.豆腐干炒蒜苗 . (53)
47.蒜拌马齿苋 ... (54)
48.凉拌黑木耳 ... (55)
49.姜汁芹竹 ..... (56)
50.蒜泥拌蒸茄 ... (57)
二、汤 羹 类
51.红椒苹果汤 ... (58)
52.猪心丹参汤 ... (59)
53.萝卜虾壳汤 ... (60)
54.芹菜紫菜汤 ... (61)
55.鱼头豆腐汤 ... (62)
56.冬瓜海带汤 ... (63)
57.橘枳生姜汤 ... (64)
58.香菇青笋叶汤 . (65)
59.泽泻荠菜汤 ... (66)
60.三七牛肉汤 ... (67)
61.菠菜猪肝汤 ... (68)
62.香菜生姜羊肉汤 (69)
63.枸杞兔肉汤 ... (70)
64.蛋白番茄汤 ... (71)
65.黄花木耳汤 ... (72)
66.黄豆骨头汤 ... (73)
67.荸荠海蜇皮汤 . (74)
68.黄豆芽肉丝汤 . (75)
69.青菜萝卜汤 ... (76)
70.银莲羹 ..... (77)
71.松榛羹 ..... (78)
三、粥 类
72.木耳白菜粥 ... (79)
73.木耳猪肉粳米粥 (80)
74.五仁粥 ..... (81)
75.二白粥 ..... (82)
76.大蒜玉米粥 ... (83)
77.土豆粳米粥 ... (84)
78.玉米木耳粥 ... (85)
79.百合玉竹粥 ... (86)
80.山药萝卜粥 ... (87)
81.羊藿粥 ..... (88)
82.瓜皮绿豆粥 ... (89)
四、其 他
83.醋 茶 ..... (90)
84.三花茶 ..... (91)
85.玉竹茶 ..... (92)
86.丹参茶 ..... (93)
87.红花茶 ..... (94)
88.花生壳茶 ..... (95)
89.何首乌茶 ..... (96)
90.桑寄生茶 ..... (97)
91.二黑茶 ..... (98)
92.丹参益母草饮 . (99)
93.桑叶蚕沙饮 .. (100)
94.山楂毛冬青饮 (101)
95.银花夏枯草饮 (102)
96.生脉蜜饮 .... (103)
97.三豆饮 ..... (104)
98.薄荷双花饮 .. (105)
99.丹参红花酒 .. (106)
100.洋葱葡萄酒 . (107)

第三部分 冠心病患者一周配餐表 .. (108)

第四部分 冠心病患者常用食疗单方 (110)

1.蛋黄油
2.莲心茶
3.绿 茶
4.柿子蜜
5.川芎酒
6.柠 檬
7.三七粉
8.胡椒猪心
9.生蒲黄
10.李 子
11.五灵脂
12.核 桃
13.牛蒡根
14.猕猴桃
15.槐 花
16.红 枣
17.荷 叶
18.老茶树根
19.大麦根须
20.苦 参
21.香 蕉
22.苹 果
23.柚 子
24.松 针
25.猪 血
26.黄 瓜
27.鲜 姜
28.洋 葱
29.鱼腥草
30.菠 菜
31.薤 菜
32.韭 菜



第一部分

冠心病患者饮食调养的常识与技巧

1. 饮食调养原则

冠心病人饮食调养应该按照“三低三高”的原则，三低即“低盐、低糖、低脂肪”。三高即“高维生素、高蛋白质、高钙”。

- 低盐，是每日吃的食盐在5克以下。
- 低糖，是指白糖、红糖及所含糖类较高的食物，如粮食宜少吃。每天总量宜在250～300克，其中红糖、白糖、巧克力、可可等在15克以下。
- 低脂肪，是指少吃动物脂肪，以及含胆固醇高的动物内脏。每天所吃动物油最好不超过10克。
- 高蛋白质，指每天宜吃100克瘦肉或100～150克鱼肉和100克大豆制品。
- 高维生素，指多吃富含维生素C，维生素B_1、B_2、叶酸、胡萝卜素和维生素E的食物，每天宜吃新鲜蔬菜500克。
- 高钙，是指含钙丰富的食物，如虾皮、芝麻酱、黄豆粉、牛奶、炒南瓜籽、花椒、海参、黄花菜、大头菜、紫菜、虾仁、银耳、豆腐、骨头汤等。每天从食物中摄入钙质达1克最好。
- 冠心病人应适应四季自然气候变化来调整饮食。

春季 早春乍暖还寒之时宜饮红糖生姜汤、红椒苹果汤以防风寒诱发冠心病。春末气候转热可喝薄荷双花饮防止风热感冒。

夏季 炎热酷暑，应该吃甘凉的瓜果，补充足够的水分，防止血稠诱发或加重冠心病，可常吃西瓜、黄瓜、苦瓜以及瓜皮绿豆粳米粥。夏季暑多夹湿，宜吃荷叶粥、三豆饮等消暑去湿。

秋季 气候干燥，要多饮水，多吃滋阴润燥生津的食物如梨、葡萄、柑橘、柚子、萝卜，还可吃百合粥、双耳羹、芝麻粥等，既降血脂，又防血稠，有利于冠心病的防治。

冬季 气候寒冷，宜吃产热量大的核桃、韭菜、羊肉之类，冬至可吃香菜生姜羊肉汤，平时适当饮用丹参红花酒等，以防寒保暖，以预防冠心病发作。

2、最佳调养食品

- **酸　奶：** 牛奶经过发酵而成酸牛奶，其氨基酸比鲜牛奶高1～4倍，其他营养成分含量也高于鲜牛奶，而且容易消化，吸收。有降胆固醇，防治动脉粥样硬化的作用。
- **大　豆：** 含优质植物蛋白和丰富的不饱和脂肪酸、异黄酮。长期食用可除掉附着在血管壁上的胆固醇，维持血管的弹性，是预防冠心病和动脉粥样硬化的理想保健食品。
- **燕麦片：** 含大量的纤维素有防治动脉粥样硬化、冠心病的作用。
- **玉　米：** 含油酸、维生素B_1、B_2、B_6、E和谷胱甘肽，以它为主食可降血脂胆固醇，抗血管老化，对防治动脉粥样硬化很有好处。
- **兔　肉：** 属于一种高蛋白质、高铁、高钙、高磷、低脂肪、低胆固醇的独特营养食品。
- **大　蒜：** 含大蒜素和硫化物，有显著的降血脂、溶解血栓的作用，被称为“血管中的清道夫”。
- **黑木耳：** 含吡嗪等成分，是一种天然的抗凝剂，能降甘油三酯，降低血粘度，防止血栓形成。
- **魔　芋：** 含果胶类可溶性纤维，脂肪、糖含量低。有降胆固醇、通便排毒的作用，是理想的减肥食品，能促进胰腺分泌胰岛素，所以也是糖尿病合并冠心病的最佳食品。
- **番　茄：** 富含维生素C、胡萝卜素、番茄红素，还含有对心血管极为有利的萘酸和硒以及溶血栓因子。萘酸能提高高密度脂蛋白，降低低密度脂蛋

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

白。微量元素硒可以保护心肌细胞，抑制脂质氧化对心肌造成的损害。所以番茄是冠状动脉粥样硬化性心脏病患者的最佳食物之一。

- **金针菇：**性凉，味甘。每百克干品含蛋白质31克，还有人体必需的8种氨基酸。精氨酸、赖氨酸，可增强智力、健脑。金针菇丰富的维生素B_1、B_2、E和纤维等成分，能降胆固醇和血液粘稠度，有防治动脉粥样硬化、冠心病和高血压的作用。
- **鱼　肉：**含有易被人体吸收利用的优质动物蛋白，能维持血管弹性，防止动脉硬化。鱼油能降低胆固醇和降低血液粘稠度，抗血小板凝集。所以冠心病患者宜多吃鱼。
- **橄榄油：**油中含油酸、亚麻油酸和丰富的维生素A、D、E、K、胡萝卜素等多种成分。对心血管有保护作用，有降脂降压作用，降血糖减肥作用以及提高免疫功能、防癌抗癌、抗衰益寿等作用。冠心病患者应该以橄榄油作为食用油，尽量少吃或不吃其他植物油（芝麻油、核桃油、山茶油除外）。

3. 生活方式注意事项

冠心病人要严格按照维多利亚宣言提出的健康四大基石："合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡"的生活方式，安排自己的日常生活。

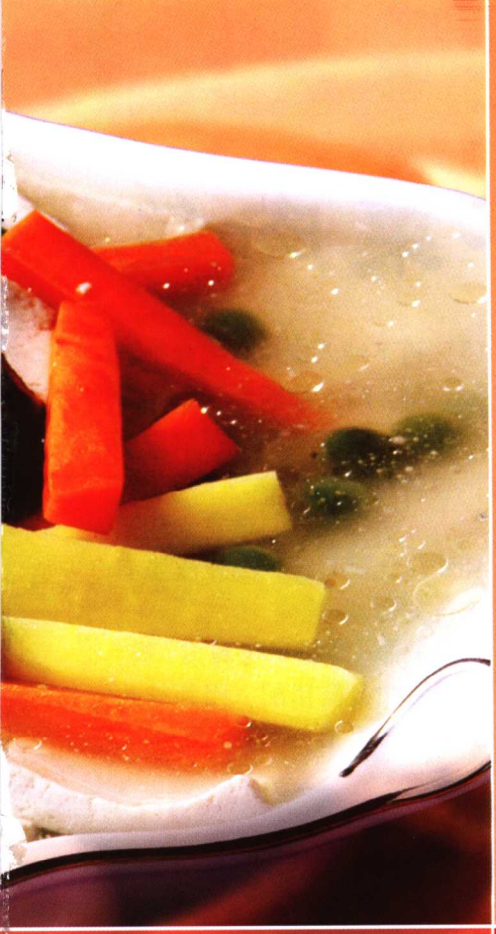
- 合理膳食，是指按本书所提的"饮食调养原则"进行配膳，以作为冠心病人平时的日常膳食。
- 适量运动，是指坚持做有氧运动，如散步、打太极拳、练健身操等，不能做超强度的跑步、打篮球、踢足球等剧烈运动。
- 戒烟限酒，烟加重动脉粥样硬化，诱发心律不齐、心绞痛，要绝对禁止吸烟。酒是双刃剑，少量能活

血通脉，对心血管有利；大量则加重心血管病，甚至引起心肌梗死。

- 心理平衡，要求冠心病人要始终保持心态平衡，要笑口常开，开朗乐观。异常激动的情绪，过分忧郁的状态，都会加重冠心病的病情，甚至夺去生命。
- 在打牢健康四大基石的前提下，冠心病人应根据本书所介绍的内容，在“饮食调养原则”的指导下选做、食用适宜自己病情的菜谱。这样，冠心病就可在享受美食的同时得到康复。

4. 饮食误区与禁忌

- 忌吃大肥肉、高糖、高热量的洋快餐如麦当劳、肯德基等食品。
- 忌喝加冰饮料及各种冷饮，因会促使冠状动脉痉挛，诱发心绞痛。
- 忌常饮和大量饮咖啡，因能导致心律失常，加速动脉粥样硬化。
- 忌吃引起腹泻的减肥药，长期腹泻，使血液中水分大量丢失，血粘度增加，会加重冠心病。
- 服用阿司匹林的患者忌用果汁送服，会损伤胃粘膜；服阿司匹林后忌吃咸鸭蛋，易诱发癌症。
- 服硝酸甘油片后，禁饮酒，会导致血压骤降出现休克。
- 此外，冠心病人应禁止洗桑拿浴，忌看激情、打斗的电影电视，忌在酷暑或严寒时出游，等等。



第二部分

冠心病患者营养美味配餐

1 豆干炒芹菜肉丝

功 效： 滋阴养血，降血脂，降血压。

原 料： 芹菜200克、瘦猪肉80克、豆腐干丝80克、精盐、橄榄油适量。

做 法：

(1) 芹菜去根和叶，洗净理好拍扁切段。瘦猪肉和豆腐干均洗净切丝待用；

(2) 炒锅下油烧至七成熟，投入芹菜和精盐，炒至半熟起锅；

(3) 再下油入锅投入肉丝炒片刻，加入精盐和豆腐丝炒匀，略加水焖，再放进芹菜炒熟即起锅。

适用人群及吃法： 适宜动脉粥样硬化、冠心病、高血压患者佐餐食用。

配餐禁忌： 芹菜忌与黄瓜、蚬、蛤、毛蚶、蟹搭配，因为彼此削弱营养价值。

小贴士

本菜补充纤维素、维生素C和动植物蛋白。

2 洋葱炒肉片

功 效：补充蛋白质，降血脂，溶血栓。

原 料：洋葱200克、猪瘦肉150克、橄榄油、精盐、淀粉适量。

做 法：

(1) 洋葱去皮洗净切片；

(2) 猪肉切成肉片，加入水淀粉拌匀待用；

(3) 锅中放油烧七成熟，放入待用的猪肉片，炒至熟后再放入洋葱，加入精盐，翻炒几下即起锅。

适用人群及吃法：适宜冠心病、高脂血症、动脉粥样硬化、高血压等心血管疾病患者食用。一日分为两次吃完。

配餐禁忌：表虚多汗者忌食，眼病患者最好不要吃洋葱，生洋葱不能和蜂蜜同食。

小贴士

洋葱含蒜硫胺素具有抑制血小板的凝聚，降低血液粘稠度的作用，而其精油中含有可降胆固醇的含硫化合物的混合物。洋葱可消除自由基、抗癌，还可提高骨密度，预防骨质疏松症。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com