

冠心病

常见病食疗
CHANG JIAN BING SHI LIAO
菜 谱 丛 书

食疗 菜谱



材料简单，烹调方法易学，配料多样，为你呈上适合于冠心病患者的美味。

是药三分毒，尽量少用
食疗有奇效，不妨多试



策划·编写 中国医药出版社



江苏科学技术出版社
凤凰出版传媒集团

冠心病



常见病食疗

CHANG JIAN BING SHI LIAO

菜谱丛书

食疗
菜谱



策划·编写 廖文阁



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。



冠心病的饮食禁忌	3
冠心病食物选择要点	4



目录 CONTENTS

彩色豆腐	5
牛奶柠檬鱼	6
水果煎蛋	7
传统大肉面	8
猪肉酿节瓜	9
红松鱼排	10
糖醋带鱼	11
酸辣海参	12
金针菇萝卜汤	13
苦瓜酿蛋黄	14
糖醋黄豆芽	15
蛋黄甜豆	16
西红柿青椒炒	17
香蕉薯泥	18
平菇鲫鱼	19
芒果什锦	20
黄豆焖鸡翅	21
韭菜炒蛋	22
鲜笋炒生鱼片	23
黑芝麻甜奶粥	24
山楂玉米粒	25

草菇鱼片粥	26
双菇凉瓜丝	27
芦笋煨冬瓜	28
桂圆姜汁粥	29
奶香麦片粥	30
百花酿冬菇	31
白果冬瓜粥	32
玉米鱼肉稀粥	33
海带紫菜瓜片汤	34
双菇苦瓜丝	35
黑木耳炒大白菜	36
冬菇扒菜胆	37
香菇苋菜	38
小黄鱼炖豆腐	39
芥兰炒白玉	40
绿豆芽肉丝	41
芹菜炒香菇	42
莴苣炒香菇	43
蒜苗炒豆腐	44
蒜蓉炒西兰花	45
马蹄丝瓜	46

清蒸鲳鱼	47
凉拌三皮	48
甘蔗胡萝卜马蹄汤	49
南瓜杏仁汤	50
冬荷瘦肉汤	51
玉米汁鲫鱼汤	52
红薯西米粥	53
玉米粥	54
柠檬汁拌苹果	55
山竹饮	56
三汁饮	57
雪梨木瓜汁	58
玫瑰香橙汁	59
苹果黄瓜色拉	60
芹菜叶花生仁	61
白菜丝拌紫菜	62
冠心病饮食原则	63
冠心病患者应该忌食哪些食物	64
竹笋香菇菠菜汤	65
桑葚粥	66
黑芝麻红枣粥	67
姜汁薏仁粥	68
纯樱桃汁	69
黄瓜腐竹炒木耳	70
西红柿汁	71
西瓜西米露	72

沙拉果汁火龙果	73
芝麻糊	74
山药黑芝麻糊	75
黄豆豆浆	76
山楂橘子汁	77
冰镇鸭梨汁	78
胡萝卜汁	79
胡萝卜苹果汁	80
山楂汁	81
苹果猕猴桃汁	82
苹果水芹汁	83
芦笋果菜汁	84
哈密瓜毛豆汁	85
西红柿大白菜汁	86
西红柿菠萝柠檬汁	87
猕猴桃高丽菜汁	88
健身果菜汁	89
西红柿胡萝卜汁	90
柳橙胡萝卜汁	91
冠心病的预防和控制	92
最佳营养食材	93



冠心病的饮食禁忌

膳食对于冠心病的发生和发展中的干预作用和促发作用都是十分重要的，如膳食纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、叶酸和钾、镁离子等，都有益于预防冠心病，构成干预作用，而高脂、高盐及高热量食物可构成冠心病的促发作用。所以，心血管病专家在人们膳食结构问题上提出了“三注意”和“三限”的建议与要求，希望通过合理的膳食结构来预防冠心病的发生。

“三注意”就是指注意多吃有针对性的维生素，注意适量补充钙、钾等微量元素，注意增加膳食纤维。膳食纤维可以润肠通便，降低血脂和血糖，降低血清胆固醇以及抗癌防癌。



富含膳食纤维的食物包括豆类、新鲜蔬菜、水果、谷类等。含B族维生素、维生素E和维生素C的食物，具有改善脂质代谢，保护动脉血管壁和血管功能以及抗氧化自由基的作用。适当增加这些维生素的供给有利于保护冠状动脉，减少冠心病的发生。钙缺乏不仅易引起骨质疏松，还是导致冠心病和高血压的危险因素。因此，人们要特别重视通过食物补钾和钙。

“三限”就是指限制热量、脂肪、食盐的摄入量过多。限制膳食总热量这一要求主要针对成年人，尤其是趋于超重及已超重的人群，特别要注意控制膳食热量的摄入。限制过多摄入脂肪食物是为了避免引起血脂升高，促进冠状动脉粥样斑块的发生与发展。限制食盐过多摄入是因为高盐饮食是冠心病等心血管疾病的重要危险因素之一。



冠心病食物选择要点

1. 控制主食及脂肪摄入量。
2. 保证新鲜蔬菜、水果供给，以提供维生素C、B族维生素和适量膳食纤维。
3. 应多选豆类及豆制品食品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需脂肪酸，避免动物性食品饱和脂肪酸和胆固醇的过多摄入，而且黄豆等还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。
4. 适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等食用，以便为机体提供丰富的碘。
5. 可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合老年人特点，对防治冠心病有利。
6. 可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。
7. 尽量少用动物肝、脑、肾，及鱼子、墨斗鱼、松花蛋等含胆固醇高的食物以及含饱和脂肪酸高的食品，如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等。



彩色豆腐

原料:

嫩豆腐150克,鸡蛋1个,圆椒1个,西红柿25克,西火腿50克,黑木耳、葱花、淀粉、盐、味精、食用油各适量。

制作过程:

- 1.嫩豆腐切成小方块,入沸水焯洗;西火腿切成小段。西红柿、圆椒切成丁;黑木耳泡开,摘成小片。
- 2.鸡蛋磕碎入碗,上锅蒸熟,切小方块。
- 3.注入适量清水入锅,待水沸,放以上原料入锅,煮10分钟,以淀粉勾芡,然后加盐、味精、食用油、葱花即可。



小贴士。

豆腐不宜与蜂蜜同吃。

营养功效

豆腐具有丰富的营养,含有丰富的蛋白质、膳食纤维,还含有维生素A、维生素C、维生素B₁、维生素B₁₂等,是养生之品。



牛奶柠檬鱼

原料：

银鳕鱼200克，牛奶500毫升，柠檬汁200毫升，面粉200克，淀粉200克，甜椒、盐、糖、食用油各适量。

制作过程：

1. 银鳕鱼宰杀干净，加盐腌渍片刻；淀粉加面粉以1:1比例混合，放入银鳕鱼沾上粉。
2. 锅中倒入油，银鳕鱼轻放入锅中，煎至浅黄色，装盘。
3. 锅里倒入牛奶、糖、盐、柠檬汁拌匀后，勾芡，放入甜椒中，食用时淋在鱼身上即可。



银鳕鱼营养丰富，
口感不俗，可以尝试多种
做法，如盐烧、腌制等。

营养功效

牛奶中的蛋白质含有8种人体必需氨基酸，牛奶中所含有的脂肪溶点低、颗粒小，易被人体消化吸收，且其消化率达97%；牛奶还含有维生素A、维生素C、维生素D及B族维生素。

水果煎蛋

原料:

鸡蛋3个，雪梨、葡萄干各50克，黄油、糖、盐、食用油、淀粉各适量。

制作过程:

- 1.鸡蛋磕破入碗，加盐、淀粉、水打匀；雪梨切丝，加糖、黄油拌匀，腌渍片刻；葡萄干洗净，剁碎，装碗。
- 2.锅中倒油烧热，加鸡蛋液，摊开稍煎，放入雪梨丝、葡萄干末，蛋饼折叠成方形，翻个煎熟出锅。
- 3.盛盘，淋上糖和黄油拌成的汁即可。



小贴士

鸡蛋中的蛋清具有润肺利咽、清热解毒的功效，可用于治疗咽痛、目赤、腹泻、疟疾、烧伤。



营养功效

鸡蛋是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，其中的卵磷脂可使胆固醇乳化，使之变得稳定而不容易沉积在血管壁上。



传统大肉面

原料：

宽条面200克，带皮五花肉250克，木耳、香菇、菜心、高汤、葱段、姜片、食用油、酱油、料酒、盐、味精、糖各适量。

制作过程：

1. 五花肉切成四方形，加酱油等焖成红烧肉待用；冬菇、木耳浸透后切片。
2. 锅上火加清水，烧沸后下入宽条面，煮8分钟至熟，捞出装碗。
3. 炒锅上火烧热，下底油，放入红烧肉、葱段、姜片爆香，加入酱油、料酒、盐、味精、糖，添高汤，下入泡发好的木耳、香菇片，见汤沸，放入菜心，离火，倒入面碗中即可。



小贴士。

可先烧制红烧肉，再利用烧肉汤下入面条和蔬菜。

营养功效。

此面肉质丰富，其中五花肉含有丰富的优质蛋白质和脂肪酸，能提供有机铁，强身健体。

猪肉酿节瓜

原料:

五花肉200克，节瓜400克，湿虾米15克，湿冬菇粒15克，汤、盐、味精、生抽、水淀粉、食用油各适量。

制作过程:

- 1.五花肉的肥肉、瘦肉分开，分别剁烂；瘦肉加入盐、味精拌匀，打至起胶。再加入肥肉、水淀粉、冬菇粒、虾米，拌匀备用。
- 2.节瓜刮去皮，切去头尾部分，挖去瓜瓤，拌好的猪肉馅放入瓜内，切出的头尾封口，并用竹签固定。
- 3.节瓜放入油锅，稍炸片刻捞起，去油后，放回锅内，加二汤，烧至酥熟，加盐、生抽、味精，用水淀粉勾芡，加包尾油拌匀，除去竹签即可。上桌后可用小餐刀切开食用。



选购节瓜时要挑瓜身多毛、呈光泽的，这才是新鲜的瓜。节瓜的老瓜、嫩瓜均适合炒、煮食或做汤用。

营养功效

节瓜含有丰富的钾盐、胡萝卜素、钙、磷、铁、维生素A、维生素B和维生素C，是一种性质平和的保健蔬菜，节瓜含钠量和脂肪量都较低，有清热、消暑、解毒、利尿、消肿等功效。



红松鱼排

原料:

净草鱼1条，面包渣150克，鸡蛋3个，葱节、姜片、食用油、盐、糖、西红柿沙司、料酒、白胡椒、水淀粉、清汤、白醋、香油各适量。

制作过程:

1. 草鱼宰杀洗干净，平放案板，平刀片下两片鱼肉，剔掉胸刺，修平表面，并用刀尖有顺序的斩几刀至鱼皮，放姜片、葱节、料酒、白胡椒、盐兑成料汁浇在鱼肉上，腌渍10分钟。
2. 鸡蛋打开搅匀，把腌渍好的两片鱼肉在蛋液中拖过，放入面包渣中粘匀压实，起锅烧油六成热，下鱼肉炸成金黄色捞出。
3. 另起锅放油，下西红柿沙司炒透，加盐、清汤、糖、白醋，烧开水淀粉勾芡，淋香油，起锅浇在炸好的鱼排上即成。



身体瘦弱、食欲不振者食用草鱼肉，嫩而不腻，可以开胃、滋补。

营养功效

草鱼富含优质蛋白，以及丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病患者的有益食物。

糖醋带鱼

原料：

带鱼4条，姜末、葱末、蒜末、食用油、水淀粉、醋、糖、酱油、盐、清汤、花椒油各适量。

制作过程：

- 1.带鱼去内脏，洗净，切6厘米长的段，撒盐入鱼身稍腌，在鱼全身均匀涂上一层水淀粉糊。
- 2.炒锅倒油，旺火烧至七成热，鱼入油锅，用铲刀托住鱼，烧至鱼呈金黄色，取出放入盘内。
- 3.炒锅留油少许烧至六成热，放入葱末、姜末、蒜末、醋、酱油，加少许清汤，放糖，入味后淋花椒油，炒匀即成。



带鱼腥气重，故红烧、糖醋都是首推的做法，风味宜人。

营养功效

带鱼含有维生素A，有滋补强壮，和中开胃，补虚泽肤的功效。



酸辣海参

原料:

水发海参250克, 猪里脊肉75克, 鸡蛋1个, 香菜段、葱丝、清汤、盐、胡椒粉、味精、酱油、料酒、米醋、香油各适量。

制作过程:

1. 水发海参洗净, 入沸水锅焯洗捞出, 用刀切片备用; 鸡蛋磕碗打散, 放锅内摊成鸡蛋皮, 取出切成块; 猪里脊肉切成片, 放沸水锅内焯一下, 取出沥水备用。
2. 锅置火上, 放清汤烧沸, 放入水发海参块煮5分钟。
3. 再放入肉片、盐、酱油、料酒、米醋、胡椒粉和味精烧煮, 撇去浮沫, 淋上香油, 放入鸡蛋皮、香菜段和葱丝即成。

营养功效

海参能增强血管弹性, 对气血不足, 营养不良者有益。



海参不宜与甘草酸、醋同食。

金针菇萝卜汤

原料：

金针菇150克，白萝卜300克，盐、香油、白胡椒粉各适量。

制作过程：

1. 金针菇、白萝卜洗净；金针菇切尾部；萝卜切丝。
2. 白萝卜开水烫1分钟，再放金针菇，稍后捞起。
3. 金针菇、白萝卜、清水入锅，小火煮开，加入少许盐、香油、白胡椒粉调味。



猪肉健脾，萝卜具有健胃、消食、化痰、顺气、利尿、抗癌等功效，还能使人的头发有光泽。

营养功效

金针菇健胃，安五脏；白萝卜能清肺化痰，顺气解毒，也可健胃。



苦瓜酿蛋黄

原料:

苦瓜300克, 蛋黄150克, 淀
粉、清汤、盐、料酒、糖各
适量。

制作过程:

1. 苦瓜取中间部分, 改刀切成
长2厘米的段, 再挖去瓜瓤,
备用; 蛋黄放碗里, 上屉蒸5
分钟, 取出。
2. 苦瓜段入沸水锅, 焯洗片
刻, 捞出清水过凉, 再用洁
净布擦干水分, 在瓜壁内侧
沾上淀粉。
3. 蒸好的蛋黄填入苦瓜内,
码放在盘内, 清汤、盐、料
酒、白糖放在蛋黄苦瓜上,
入屉旺火蒸5分钟, 取出直接
上桌即成。

营养功效

蛋黄具有清热解暑消肿、养血润燥的作用;
苦瓜有降低胆固醇之功效。



苦瓜含有烟酸, 有一
定消脂作用。