

# 《食疗心脑血管病真有效》

## 图书基本信息

书名：《食疗心脑血管病真有效》

13位ISBN编号：9787538886060

出版时间：2016-4

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《食疗心脑血管病真有效》

## 内容概要

本书共分为四个章节：第一章和第二章主要从心脑血管疾病的基本知识入手，让患者对心脑血管疾病有更清晰和全面的认识，从而在疾病的防治过程中能理性面对，不盲目不恐慌，不自己吓自己，当然也不会轻敌；第三章主要通过现代营养学知识介绍心脑血管疾病患者宜常吃的食材，并详细介绍这些食材的食疗功效、营养分析含量、饮食宜忌等，从而让患者对吃入口中的食材有更深刻的掌握；第四章将传统中医结合现代医学知识，详细介绍一些对心脑血管疾病患者有益的中药材及养生药膳。

## 书籍目录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Part 1 心脑血管病，你不知道的那点事   |     |
| 002 / 揭开心脑血管病的神秘面纱      |     |
| 疾病分类.....               | 002 |
| 疾病病因.....               | 002 |
| 常见症状.....               | 003 |
| 004 / 对待心脑血管病要慎重        |     |
| 发病率高.....               | 004 |
| 致残率高.....               | 004 |
| 死亡率高.....               | 005 |
| 复发率高.....               | 005 |
| 并发症多.....               | 005 |
| 后遗症多.....               | 005 |
| 006 / 得了心脑血管病莫慌张        |     |
| 早期症状需注意.....            | 006 |
| 积极配合医生治疗.....           | 006 |
| 保持心态平衡.....             | 007 |
| 适当运动.....               | 007 |
| 戒烟限酒.....               | 007 |
| 防寒保暖.....               | 007 |
| 008 / 血压高、血脂高就会患心脑血管病？  |     |
| 高血压.....                | 008 |
| 高血脂.....                | 009 |
| 010 / 心脑血管病是老年人的专利吗？    |     |
| 011 / 检视自己是否为易患心脑血管病的人群 |     |
| 012 / 心脑血管要健康，重在预防      |     |
| 定期检查.....               | 012 |
| 个人心态方面.....             | 012 |
| 生活习惯方面.....             | 013 |
| 注意生活细节.....             | 013 |
| 日常饮食方面.....             | 013 |
| Part 2 心脑血管病患者的日常保养秘诀   |     |
| 016 / 常见心脑血管疾病有哪些？      |     |
| 心律不齐.....               | 016 |
| 心绞痛.....                | 017 |
| 心肌炎.....                | 018 |
| 冠心病.....                | 019 |
| 风湿性心脏病.....             | 020 |
| 心肌梗塞.....               | 021 |
| 心力衰竭.....               | 022 |
| 脑供血不足.....              | 023 |
| 脑动脉硬化.....              | 024 |
| 出血性脑卒中.....             | 025 |
| 缺血性脑卒中.....             | 026 |
| 脑卒中后遗症.....             | 027 |
| 老年痴呆症.....              | 028 |
| 脑动脉瘤.....               | 029 |
| 030 / 掌握饮食原则，强健心脑血管     |     |

031 / 心脑血管疾病患者四季养护

034 / 生命在于运动

035 / 心脑血管病患者运动小禁忌

Part 3 心脑血管病的养生食谱

038 / 蔬菜类

038 / 白菜

白菜拌虾干.....039

紫菜凉拌大白菜.....039

青椒炒白菜.....040

白菜木耳炒肉丝.....041

虾米白菜豆腐汤.....041

042 / 芹菜

芹菜拌腐竹.....043

彩椒芹菜炒肉片.....043

香菇芹菜牛肉丸.....044

蒸芹菜叶.....044

干煸芹菜肉丝.....045

046 / 西红柿

西红柿炒山药.....047

西红柿炒丝瓜.....047

西红柿炒茄子.....048

胡萝卜西红柿汤.....048

南瓜西红柿面疙瘩...049

050 / 花菜

凉拌花菜.....051

藕片花菜沙拉.....051

草菇花菜炒肉丝.....052

西红柿炒花菜.....053

054 / 竹笋

鱼香笋丝.....055

鲜笋炒生鱼片.....055

竹笋炒鸡丝.....056

竹笋叉烧肉炒蛋.....057

058 / 红薯

红薯蒸排骨.....059

蜂蜜蒸红薯.....060

玉米片红薯粥.....060

红薯莲子银耳汤.....061

062 / 南瓜

生菜南瓜沙拉.....063

南瓜炒牛肉.....063

咖喱海鲜南瓜盅.....064

南瓜面片汤.....064

南瓜鸡蛋面.....065

066 / 苦瓜

苦瓜拌鸡片.....067

芝麻苦瓜拌海蜇.....067

胡萝卜苦瓜沙拉.....068

苦瓜玉米粒.....069

|                |     |
|----------------|-----|
| 苦瓜炒马蹄.....     | 069 |
| 070 / 黄瓜       |     |
| 西红柿黄瓜.....     | 071 |
| 黄瓜酿肉.....      | 071 |
| 彩椒黄瓜炒鸭肉.....   | 072 |
| 黄瓜雪梨汁.....     | 073 |
| 黄瓜豆浆.....      | 073 |
| 074 / 冬瓜       |     |
| 橙汁冬瓜条.....     | 075 |
| 芥蓝炒冬瓜.....     | 075 |
| 蒸冬瓜酿油豆腐.....   | 076 |
| 蒸冬瓜肉卷.....     | 076 |
| 冬瓜蒸鸡.....      | 077 |
| 078 / 茄子       |     |
| 豆角烧茄子.....     | 079 |
| 豆瓣茄子.....      | 079 |
| 粉蒸茄子.....      | 080 |
| 蒜泥蒸茄子.....     | 081 |
| 麻婆茄子饭.....     | 081 |
| 082 / 白萝卜      |     |
| 白萝卜甜椒沙拉.....   | 083 |
| 芹菜拌白萝卜.....    | 084 |
| 萝卜排骨浓汤.....    | 084 |
| 麦冬甘草白萝卜汤... .. | 085 |
| 086 / 胡萝卜      |     |
| 翠衣拌胡萝卜.....    | 087 |
| 醋香胡萝卜丝.....    | 087 |
| 粉蒸胡萝卜丝.....    | 088 |
| 胡萝卜排骨汤.....    | 089 |
| 胡萝卜蒸小米饭.....   | 089 |
| 090 / 莲藕       |     |
| 芦笋炒莲藕.....     | 091 |
| 莲藕炒秋葵.....     | 091 |
| 蘑菇藕片.....      | 092 |
| 红烧莲藕肉丸.....    | 093 |
| 双莲扇骨汤.....     | 093 |
| 094 / 山药       |     |
| 浇汁山药盒.....     | 095 |
| 彩椒山药炒玉米.....   | 096 |
| 山药炖苦瓜.....     | 097 |
| 山药红枣鸡汤.....    | 097 |
| 098 / 黑木耳      |     |
| 黑木耳拌海蜇丝.....   | 099 |
| 乌醋花生黑木耳.....   | 099 |
| 木耳炒肉丝.....     | 100 |
| 木耳枸杞蒸蛋.....    | 100 |
| 蟹味菇木耳蒸鸡腿... .. | 101 |
| 102 / 银耳       |     |
| 银耳拌芹菜.....     | 103 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 银耳炒肉丝.....   | 104 |
| 珍珠百合银耳汤..... | 105 |
| 山药杏仁银耳羹..... | 105 |
| 106 / 香菇     |     |
| 凉拌香菇粉皮.....  | 107 |
| 花浪香菇.....    | 108 |
| 荷兰豆炒香菇.....  | 109 |
| 青菜香菇魔芋汤..... | 109 |
| 110 / 紫菜     |     |
| 紫菜笋干豆腐煲..... | 111 |
| 紫菜豆腐羹.....   | 112 |
| 海带紫菜冬瓜汤..... | 113 |
| 紫菜虾米猪骨汤..... | 113 |
| 114 / 海带     |     |
| 海带瓜果沙拉.....  | 115 |
| 蒜泥海带丝.....   | 115 |
| 素炒海带结.....   | 116 |
| 海带虾仁炒鸡蛋..... | 117 |
| 绿豆海带汤.....   | 117 |
| 118 / 五谷坚果类  |     |
| 118 / 大麦     |     |
| 南瓜大麦汤.....   | 119 |
| 大麦猪骨汤.....   | 120 |
| 玉米南瓜大麦粥..... | 121 |
| 红枣大麦茶.....   | 121 |
| 122 / 薏米     |     |
| 西红柿薏米汤.....  | 123 |
| 扁豆薏米排骨汤..... | 123 |
| 薏米南瓜汤.....   | 124 |
| 白果薏米粥.....   | 125 |
| 薏米西红柿面.....  | 125 |
| 126 / 玉米     |     |
| 玉米拌洋葱.....   | 127 |
| 玉米炒鸭丁.....   | 128 |
| 玉米烧排骨.....   | 128 |
| 玉米肉末拌面.....  | 129 |
| 香浓玉米汁.....   | 129 |
| 130 / 杏仁     |     |
| 猕猴桃杏仁沙拉..... | 131 |
| 杏仁榛子豆浆.....  | 132 |
| 杏仁胡萝卜汤.....  | 132 |
| 杏仁百合甜汤.....  | 133 |
| 牛奶杏仁露.....   | 133 |
| 134 / 红枣     |     |
| 红枣芋头.....    | 135 |
| 花生黄豆红枣羹..... | 136 |
| 芹菜红枣汤.....   | 136 |
| 南瓜花生红枣汤..... | 137 |
| 红枣牛奶饮.....   | 137 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 138 / 核桃仁    |     |
| 芹菜拌核桃仁.....  | 139 |
| 核桃香焗苦瓜.....  | 140 |
| 马蹄玉米炒核桃..... | 140 |
| 核桃虾仁汤.....   | 141 |
| 核桃杏仁豆浆.....  | 141 |
| 142 / 肉禽蛋类   |     |
| 142 / 兔肉     |     |
| 葱香拌兔丝.....   | 143 |
| 红焖兔肉.....    | 143 |
| 兔肉萝卜煲.....   | 144 |
| 红萝卜兔骨汤.....  | 145 |
| 146 / 乌鸡     |     |
| 枸杞木耳乌鸡汤..... | 147 |
| 阿胶乌鸡汤.....   | 147 |
| 红枣山药乌鸡汤..... | 148 |
| 桑葚乌鸡汤.....   | 149 |
| 150 / 鹌鹑蛋    |     |
| 叉烧鹌鹑蛋.....   | 151 |
| 珍珠南瓜.....    | 152 |
| 豆腐蒸鹌鹑蛋.....  | 152 |
| 鹌鹑蛋龙须面.....  | 153 |
| 鹌鹑蛋牛奶.....   | 153 |
| 154 / 水产海鲜类  |     |
| 154 / 鲤鱼     |     |
| 糖醋鲤鱼.....    | 155 |
| 豉油蒸鲤鱼.....   | 155 |
| 鲤鱼炖豆腐.....   | 156 |
| 木瓜鲤鱼汤.....   | 156 |
| 陈皮红豆鲤鱼汤..... | 157 |
| 158 / 草鱼     |     |
| 浇汁草鱼片.....   | 159 |
| 蒜苗烧草鱼.....   | 159 |
| 木耳炒鱼片.....   | 160 |
| 香菜鱼片汤.....   | 161 |
| 橘皮鱼片豆腐汤..... | 161 |
| 162 / 甲鱼     |     |
| 阿胶淮杞炖甲鱼..... | 163 |
| 红参淮杞甲鱼汤..... | 164 |
| 虫草红枣炖甲鱼..... | 165 |
| 参麦茯苓炖甲鱼..... | 165 |
| 166 / 海蜇     |     |
| 醋香芹菜海蜇皮..... | 167 |
| 紫甘蓝拌海蜇丝..... | 167 |
| 心里美拌海蜇.....  | 168 |
| 桔梗拌海蜇.....   | 169 |
| 陈醋黄瓜海蜇皮..... | 169 |
| 170 / 水果类    |     |
| 170 / 苹果     |     |

## 《食疗心脑血管病真有效》

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 葡萄苹果沙拉.....           | 171 |
| 苹果银耳莲子汤.....          | 172 |
| 葡萄干苹果粥.....           | 172 |
| 芹菜苹果汁.....            | 173 |
| 鲜姜菠萝苹果汁.....          | 173 |
| 174 / 香蕉              |     |
| 香蕉拌桃片.....            | 175 |
| 香蕉粥.....              | 176 |
| 香蕉牛奶甜汤.....           | 176 |
| 香蕉豆浆.....             | 177 |
| 翠衣香蕉茶.....            | 177 |
| 178 / 橘子              |     |
| 橘子豌豆炒玉米.....          | 179 |
| 橘子水果沙拉.....           | 180 |
| 芹菜甜橘沙拉.....           | 180 |
| 苹果橘子汁.....            | 181 |
| 橘子酸奶.....             | 181 |
| 182 / 柠檬              |     |
| 柠檬沙拉.....             | 183 |
| 柠檬薏米水.....            | 184 |
| 柠檬薰衣草茶.....           | 184 |
| 茉莉花柠檬茶.....           | 185 |
| 柠檬姜茶.....             | 185 |
| 186 / 菠萝              |     |
| 菠萝炒鱼片.....            | 187 |
| 188 / 猕猴桃             |     |
| 猕猴桃沙拉.....            | 189 |
| 猕猴桃薏米粥.....           | 190 |
| 猕猴桃西米露.....           | 190 |
| 蓝莓猕猴桃奶昔.....          | 191 |
| 黄瓜猕猴桃汁.....           | 191 |
| 192 / 山楂              |     |
| 茯苓山楂炒肉丁.....          | 193 |
| 山楂菠萝炒牛肉.....          | 193 |
| 西红柿山楂煲瘦肉... ..        | 194 |
| 山楂三七粥.....            | 195 |
| 双花山楂茶.....            | 195 |
| Part 4 防治心脑血管病药膳方     |     |
| 152 / 防治心脑血管疾病常用中药材介绍 |     |
| 丹参.....               | 198 |
| 赤芍.....               | 198 |
| 当归.....               | 198 |
| 川芎.....               | 198 |
| 三七.....               | 198 |
| 绞股蓝.....              | 198 |
| 鸡血藤.....              | 199 |
| 茵陈.....               | 199 |
| 夏枯草.....              | 199 |
| 决明子.....              | 199 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 杜仲.....                | 199 |
| 银杏叶.....               | 199 |
| 泽泻.....                | 200 |
| 天麻.....                | 200 |
| 玉米须.....               | 200 |
| 莲子心.....               | 200 |
| 酸枣仁.....               | 200 |
| 白芍.....                | 200 |
| 百合.....                | 201 |
| 麦冬.....                | 201 |
| 玉竹.....                | 201 |
| 生地黄.....               | 201 |
| 熟地黄.....               | 201 |
| 五味子.....               | 201 |
| 桑寄生.....               | 202 |
| 黄芪.....                | 202 |
| 葛根.....                | 202 |
| 人参.....                | 202 |
| 西洋参.....               | 202 |
| 太子参.....               | 202 |
| 203 / 防治心脑血管疾病常用中药推荐药膳 |     |
| 川芎白芷鱼头汤.....           | 203 |
| 丹参酸枣仁茶.....            | 204 |
| 赤芍甘草茶.....             | 204 |
| 当归党参枸杞茶.....           | 205 |
| 川芎党参炖鸡蛋.....           | 205 |
| 参芪三七炖鸡.....            | 206 |
| 三七红枣粥.....             | 206 |
| 绞股蓝鸡肉汤.....            | 207 |
| 绞股蓝红枣粥.....            | 208 |
| 绞股蓝夏枯草茶.....           | 208 |
| 鸡血藤香菇鸡汤.....           | 209 |
| 金钱草茵陈茶.....            | 209 |
| 茵陈炖鸡.....              | 210 |
| 决明子荷叶汤.....            | 210 |
| 决明子菊花粥.....            | 211 |
| 山楂决明子茶.....            | 211 |
| 杜仲银杏叶茶.....            | 212 |
| 杜仲桂皮粥.....             | 212 |
| 银杏叶茶.....              | 213 |
| 银杏叶红花茶.....            | 213 |
| 泽泻白菜汤.....             | 214 |
| 天麻鸡肉饭.....             | 215 |
| 黑豆玉米须豆浆.....           | 216 |
| 玉米须茶.....              | 216 |
| 莲子心冬瓜汤.....            | 217 |
| 莲子心茶.....              | 217 |
| 酸枣仁芹菜蒸蛋.....           | 218 |
| 酸枣仁粥.....              | 218 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 白芍鸭肉烧冬瓜..... | 219 |
| 紫草白芍薏米粥..... | 219 |
| 鸡蛋炒百合.....   | 220 |
| 枸杞麦冬炒鸡蛋..... | 221 |
| 石斛麦冬煲鸭汤..... | 221 |
| 玉竹炒藕片.....   | 222 |
| 玉竹扒豆腐.....   | 223 |
| 地黄牛膝黑豆粥..... | 223 |
| 生地鸭蛋炖肉.....  | 224 |
| 生熟地龙骨汤.....  | 225 |
| 杜仲桑寄生鸡汤..... | 225 |
| 桑寄生茶.....    | 226 |
| 鸡血藤黄芪汤.....  | 226 |
| 葛根玉米鸡蛋饼..... | 227 |
| 人参五味子粥.....  | 228 |
| 太子参百合甜汤..... | 228 |

# 《食疗心脑血管病真有效》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)