

高血脂调养菜谱

“三高”不用慌 我有良方来调养

90道菜肴

调养疗方 科学营养
好学易做 吃出健康

张继华 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



高血脂调养菜谱



编 著	张继华						
编 委	马 杰	冯 兵	朱 建	许 磊	张继华		
	张 剑	陆 进	陆元康	施燕飞	施亮亮		
	袁永胜	顾志明	高 峰	樊春雷			
技术指导	丁应林	张继华					
菜肴摄影	谈学和	谈 松	刘永明				

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血脂调养菜谱/张继华编著.—南京:江苏科学技术出版社,2008.9

ISBN 978-7-5345-6088-0

I. 高… II. 张… III. 高血脂—食物疗法—菜谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第110342号

高血脂调养菜谱

编 著 张继华

责任编辑 龚 彬

责任校对 杜秋宁

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京紫藤制版印务中心

印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/24

印 张 2.16

版 次 2008年9月第1版

印 次 2008年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6088-0

定 价 12.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序言

开门七件事：柴米油盐酱醋茶，件件都与吃有关。所以自古就有“民以食为天”的说法。

随着社会经济的蓬勃发展，科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，人民生活水平得到了很大提高。众多家庭不再为“无米之炊”而担忧，但却为如何选择、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，使人健康长寿而探索。这就是现代营养学的科学饮食调养方法。

目前，很多家庭尤其城镇家庭的食品消费结构存在着许多的不合理现象，“吃”入了种种误区，如饮食过于追求精细，偏食现象严重，营养搭配不合理，营养素摄入不均衡，热量、脂肪摄入量严重超标，常常成了导致高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、脂肪肝等疾病的重要原因，很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现代人吃得好了，活动少了，生病多了。有关统计数据表明，70%左右的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，都与饮食不合理、生活方式不科学有关。多数人因不懂营养科学、不会吃、不会通过饮食调理疾病，而“吃”出疾病或加重病情。然而，自古以来，食疗方法大多为医生所掌握，寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少，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，本套丛书（以下简称“丛书”）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的经验总结。丛书选择了几种常见的慢性疾病，并针对每种疾病的饮食调养原则、调养菜谱、功效分别作了详细的阐述。丛书的每一道食谱都配有精美图片。丛书编委会特聘了多位知名中医、食疗药膳大师为本书作指导，高级烹饪技师制作菜品。

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调养知识及相关菜肴制作技术。但愿丛书能为常见慢性疾病患者早日康复造福，并受到患者家属和热心读者的喜爱。

张继华

2008年1月8日于知味书斋

目 录

一、高血脂基础知识	1	灵芝瘦肉汤	10	萝卜丝烧带鱼	17
二、高血脂患者的调养原则	1	洋葱牛肉丝	10	清炖甲鱼	18
三、高血脂调养菜谱	4	银耳炒肉丝	11	金蒜炒鳝片	18
牛肉炒青瓜	4	芝麻青鱼排	11	翡翠虾仁	19
牛肉粉丝汤	4	葱烧鲫鱼	12	黄瓜炒鱼片	19
萝卜丝烩牛肉	5	姜葱炊肉蟹	12	茄汁虾仁	20
马铃薯烧牛肉	5	盐水河虾	13	芹菜炒墨鱼	20
仔排煨瓜球	6	龙井虾仁	13	糖醋黄花鱼	21
“二菜”瘦肉汤	6	裙边蒸蛋	14	碧绿海蜇	21
酸菜炒肉丝	7	葱油鲢鱼	14	蒸海带卷	22
荷叶粉蒸肉	7	黑鱼浓汤	15	鲜虾炒韭菜	22
平菇肉片	8	雪菜烧乌鱼	15	竹笋鲫鱼汤	23
黄瓜熘肉条	8	锦绣鱼丝	16	蚬子炒韭菜	23
腐竹花菜烩肉柳	9	首乌黑豆炖甲鱼	16	对虾烧墨鱼筒	24
黄豆煲瘦肉	9	清蒸头尾	17	泡菜鱼	24

目 录

黄精炒鱼丁	25	油豆腐扒菜心	33	海带炒豆芽	41
大蒜烧鲢鱼	25	炒豆腐皮	33	玉米花菜	41
西洋烩鸡	26	干贝扒白菜	34	香菇西兰花	42
葡萄干焖鸡块	26	海带炖豆腐	34	清蒸凤尾菇	42
清炖冬瓜鸡	27	双耳炒百叶	35	金蒜烧平菇	43
汽锅排骨鸽	27	家常豆腐	35	豆瓣黄瓜汤	43
洋葱炒鸡片	28	鲜蘑豆腐	36	姜汁黄瓜	44
红花枸杞鸡	28	鱼胶豆腐合	36	黄瓜拌豆芽	44
平菇蛋花	29	蛤蜊豆腐	37	姜汁菠菜	45
芹菜炖鸭肉	29	鸡酱熘茄条	37	山药炒木耳	45
芪蒸鹌鹑	30	淡菜烧茄子	38	葱油萝卜丝	46
椒麻鸡块	30	蚝油扒冬瓜	38	香菇菜心	46
番薯煲老鸽	31	酸菜薯条	39	三鲜冬瓜	47
葱头焖鸡翅	31	三丝白菜	39	麻酱莴笋	47
淡菜煨白鹅	32	陈醋拌洋葱	40	蛋皮拌什锦	48
糟豆腐	32	花生拌芹菜	40	麻辣白菜	48

一、高血脂基础知识

血脂是血浆中中性脂肪(包括甘油三酯和胆固醇)及类脂(包括磷脂、糖脂、固醇和类固醇)的总称,广泛存在于人体中。它们是生命细胞基础代谢的必需物质。一般来说,血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇。其中甘油三酯参与人体能量代谢。而胆固醇则主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸。高血脂是指 100 毫升血液中,胆固醇含量超过 220 毫克,或甘油三酯超过 150 毫克、低密度脂蛋白超过 135 毫克、高密度脂蛋白低于 35 毫克。上述数值与正常值差距越大,病情也就越严重。

引起血脂增高的原因很多,除了饮食因素外,还与多种疾病有关,包括遗传病(如家族性高胆固醇血症)、糖尿病、甲状腺功能减退症、肾病综合征、肥胖、动脉硬化等。所有这些疾病,均有可能影响胆固醇在体内的正常代谢,导致在血液中过分积聚。血脂过高的最大危害是可能引起动脉粥样硬化和冠心病。

二、高血脂患者的调养原则

饮食调养是治疗高血脂的基础。无论是否采取药物治疗,都必须进行饮食治疗。饮食治疗无效或患者不能忍受时,方可用药物治疗。在服用降脂药物期间,也应注意饮食控制,以增强药物的疗效。

高血脂患者饮食调养应遵循“三低两高一适量”的原则,即低脂肪、低盐、低糖,高维生素、高纤维素,适量蛋白质。

低脂肪:

减少脂肪的摄入量是控制热量的基础。应限制肥肉一类动物脂肪的摄入,还应少吃或不吃动物内脏。这类食物饱和脂肪酸含量过多,脂肪容易沉积在血管壁上,增加血液的黏稠度。饱和脂肪酸能够促进胆固醇吸收和肝脏胆固醇的合成,使血清胆固醇水平升高。饱和脂肪酸长期摄入过多,可使甘油三酯升高,并有加速血液凝固作用,促进血栓形成。所以

二、高血脂患者的调养原则

应吃植物油脂如麻油、橄榄油、山茶油、核桃油为主,每天所吃的植物油以不超过25克为宜。

低糖:

糖是指白糖、红糖及所含糖类较高的食物。糖(碳水化合物)、脂肪、蛋白质是人体不可缺少的三大营养素。人体所需热量的50%以上是由糖类食物提供的。糖虽然是人体不可缺少的营养素,但是,不可以多吃,尤其是心血管病患者,老年人也不宜多吃。

我国人民的饮食结构是以米、面为主食,这类食物中含有大量淀粉,是人体糖类营养素的主要来源。这些淀粉经消化后即可转化为人体需要的葡萄糖。从数量上说,通过正常饮食摄入的糖类已足够满足人体代谢需要,或已经超过人体的需要。这时,如果再在食物中加入蔗糖,或正餐之外过多地吃甜食、糖果、巧克力等,就会使摄入的糖类在肝脏中合成过多的脂类,造成体内脂肪堆积血脂增高,并进一步引起动脉粥样硬化、冠心病及脑血栓等。米、面宜少吃,每天总量为250~300克。

低盐:

每天吃盐应限制在6克以下。吃盐过多会引起水肿,加重心脏负担,影响全身血液循环,不利于脂肪代谢,而使血脂增高。

高维生素:

多吃富含维生素C的鲜果和蔬菜。维生素C能降低 β -脂蛋白,增加脂蛋白酶的活性,从而使甘油三酯降低。多吃富含叶酸、维生素B₆和维生素B₁₂的食物,可使血脂维持正常水平。

高纤维素:

高纤维素主要来源于新鲜蔬菜和水果及杂粮,可促进胆固醇的排除,进而达到降血脂的作用。可选用降脂食物,如玉米、燕麦、菠菜、芹菜、苹果、梨、洋葱、蘑菇、平菇、金针菇、木耳、银耳等。近年发现菇类中含有丰富的降胆固醇物质。

适量蛋白质：

蛋白质的来源非常重要。蛋白质主要来自于牛奶、鸡蛋、瘦肉类、禽类(应去皮)、鱼、虾米及大豆、豆制品等食品,但植物蛋白质的摄入量要在 50%以上。要求动、植物蛋白各占一半,起互补作用。大豆类植物蛋白还能降低胆固醇。

总之,高血脂患者应选吃些适应四季气候的食物,如春天病毒、细菌活跃宜选吃抗病毒又抗细菌的蔬菜,如芹菜、枸杞头等;夏季炎热酷暑应选吃绿豆、荷叶、西瓜、苦瓜、冬瓜一类清热解暑的食物;秋季气候干燥,宜选吃滋阴润燥的梨子、苹果、葡萄一类果品;冬季气候寒冷,宜吃产热量大的核桃、羊肉一类食物。饮食需清淡,以吃素为主。多食用有降脂作用的食物,适量饮茶,戒烟、酒。

附：两例食谱设计方案,供高血脂患者参考。

方案号 \ 餐别	早 餐	午 餐	晚 餐
1	煮鸡蛋 洋葱拌木耳 鲜牛奶 小米粥	平菇肉片 虾仁炒西芹 豆瓣黄瓜汤 白米饭	椒麻鸡块 麻酱莴笋 “二菜”瘦肉汤 蔬菜包
2	海带拌豆芽 麻辣兔肉 芝麻烧饼 豆浆	洋葱牛肉丝 麻辣白菜 仔排冬瓜汤 杂粮饭	清蒸带鱼 山药炒木耳 萝卜虾皮汤 红薯粥

三、高血脂调养菜谱

牛肉炒青瓜



原料:熟牛肉 250 克,青瓜 150 克,芹菜末 15 克。葱头,红葡萄酒,番茄酱,精盐,白糖,胡椒粉,湿淀粉,精炼油。

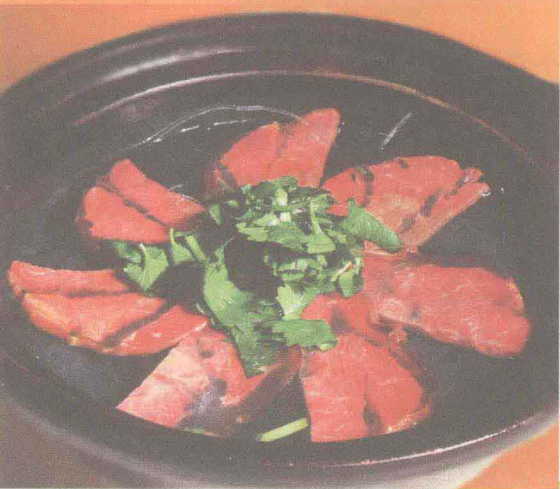
制法:

1. 熟牛肉切片。青瓜、葱头洗干净,葱头切块状。青瓜切菱形块。
2. 锅上火,放油烧热,放葱头煸香,下牛肉煸炒,加入番茄酱、红葡萄酒、白糖、精盐,焖至入味,再倒入青瓜块,烧沸,撒上芹菜末,用湿淀粉勾芡,撒上胡椒粉,出锅装盘即成。

功效:

牛肉味鲜美,营养丰富,主要含有蛋白质、脂肪、多种维生素及无机盐。牛肉中铬的含量丰富,而人体若缺乏铬会导致动脉硬化、高血压。黄瓜又名青瓜,能清热解毒,有良好的利尿作用。黄瓜含有的丙醇和乙醇等成分,可抑制碳水化合物转化为脂肪,其纤维素有促进肠内腐败物排泄的作用。另外,黄瓜所含的热量很低,对高血脂患者有降脂效果。

牛肉粉丝汤



原料:熟牛肉 50 克,粉丝 80 克,香菜叶 15 克。精盐,绍酒,味精,胡椒粉,湿淀粉,鲜汤,麻油。

制法:

1. 熟牛肉切薄片。香菜叶洗净。粉丝用温水泡发。
2. 沙锅上火,放入鲜汤烧沸,下牛肉片,烧沸,撇去浮沫,加入粉丝,盖上盖煮 3 分钟,加精盐、味精,调好味,撒上胡椒粉、香菜叶,淋麻油,即可离火,上桌。

功效:

牛肉味甘、性平,有补脾脏、滋养气血、活筋骨的功效。牛肉中的蛋白质含人体必需氨基酸成分较多,是老年人预防动脉硬化、糖尿病、冠心病的理想食品。主治脾虚久泻、身体虚弱、腰膝酸软、水肿、便秘等症。

小小贴士集

炒牛肉丝:切好,用盐、糖、酒、生粉(或鸡蛋)拌一下,加上生油泡腌,30 分钟后再炒,鲜嫩可口。

原料:牛肉 250 克,萝卜 300 克,芹菜段 15 克,枸杞 5 克。绍酒,精盐,味精,大蒜末,葱,生姜,鲜汤,植物油。

制法:

1. 牛肉洗净,切成片,用清水浸泡。萝卜洗净,切成丝待用。
2. 锅上火,放油烧热,下生姜、葱,煸香,下牛肉煸炒,烹入绍酒,加入鲜汤,煮 20 分钟,转小火炖制牛肉酥烂。
3. 沙锅上火,倒入炖牛肉及汤,烧沸,加入萝卜丝、精盐、味精,调好味,小火炖至萝卜入味,放入芹菜段、枸杞稍煮,撒上蒜末,即可离火,上桌。

功效:

牛肉的营养丰富,与猪、羊肉相比,是低脂肪、高蛋白食品。食用牛肉既无油腻之感,又无发胖之忧。现代医学研究表明,牛肉既是健身的佳肴,又是治病的良药。萝卜所含热量较少,纤维素较多,吃后有饱胀感,有助于减肥,还能防止胆结石的发生。萝卜中的双链核糖核酸能诱导人体自身产生干扰素,增加机体免疫力,这对预防癌症的发生有着重要意义,是高血脂患者的理想菜肴。

萝卜丝烩牛肉



原料:牛肉 400 克,马铃薯 200 克。生姜,葱,绍酒,精盐,味精,酱油,白糖,精炼油。

制法:

1. 牛肉洗净,切块,放入沸水锅中焯水,漂洗。马铃薯去皮切菱形块,放油锅中焯熟待用。
2. 锅上火,放油烧热,放入生姜、葱,炸香,倒入牛肉煸炒,烹入绍酒,加酱油、白糖、精盐、清水,用旺火烧 20 分钟,转小火烧至牛肉熟烂,放入马铃薯块烧至熟烂入味,放入味精,起锅装盘,撒上葱段即可。

功效:

牛肉营养价值高,并有健脾胃的作用,但肉质粗糙,有时会损伤胃黏膜。马铃薯与牛肉同煮,不但味道好,且马铃薯含有丰富的维生素,能起到保护胃黏膜的作用。高血脂患者适当食用能增强体质。

小小贴士集

蒸馒头时掺入少许橘皮丝,可使馒头增加清香。

马铃薯烧牛肉



仔排煨瓜球



原料:仔排骨 300 克,冬瓜 500 克,虾皮 10 克。生姜,葱,绍酒,精盐,味精。

制法:

1. 仔排骨洗净,剁成小块,放入沸水锅中焯水,洗净。冬瓜去皮、瓤,洗净,挖成冬瓜球。虾皮洗净。
2. 沙锅中放入仔排、清水、生姜、葱,上火,烧沸后撇去浮沫,烹入绍酒,加入虾皮,小火煨至排骨烂时,下冬瓜球、精盐,烧沸,待冬瓜球呈半透明时,加入味精、葱段,离火,上桌即可。

功效:

《食疗本草》载:“冬瓜,热者食之佳,冷者食之瘦人;煮食练五脏,为其下气故也。欲保体瘦轻者,当可常食之。”冬瓜自古就被认为是减肥妙品,与其他瓜果不同的是,它不含脂肪,并且含钠量较低,有利尿排湿的功效。现代研究表明,冬瓜含有微量元素锌、镁等,锌和镁对人体有一定的兴奋作用。高血脂患者多食,有瘦身、降脂的功效。

小小贴士集

做肉饼和肉丸子时,1 千克肉馅放 2 小匙盐。

“二菜”瘦肉汤



原料:紫菜 60 克,淡菜 90 克,猪瘦肉 180 克。精盐,绍酒,味精,生抽,葱花,湿淀粉。

制法:

1. 淡菜用水浸软,洗净。猪瘦肉洗净,切丝,用精盐、绍酒、生抽、湿淀粉拌匀上浆。
2. 紫菜撕成小块,放入锅内炒片刻,去腥味和沙,用清水浸开、洗净。
3. 锅上火,放入清水,加入淡菜,小火煲沸 15 分钟后,放入紫菜再煲沸,下肉丝煲至肉熟,调味,撒上葱花,即可食用。

功效:

淡菜味甘咸、性寒,有降火、滋阴、清胃生津的功能。淡菜还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸和维生素 A、维生素 B 等。《本草拾遗》记载,淡菜“主虚羸劳损”及“血气结积”,《随息居饮食谱》载之“能补肾,益血填精,治肾虚有热”。猪瘦肉味甘、性平,有滋阴养血作用。三者合而为汤,能养不足之阴液,清郁结之热痰,降上浮之虚火,是阴虚火旺或肝阳上火者及高血脂患者的理想辅助治疗汤品。

原料:猪瘦肉 150 克,酸菜 200 克,红椒丝 15 克,姜丝 10 克。精盐,味精,绍酒,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 酸菜切丝,泡入加入精盐的水中(按 1 碗水加 1 匙精盐的比例),可使酸菜的咸味完全释出,再用清水冲洗 2~3 次。
2. 猪肉切成丝,放入碗中,加入精盐、味精、绍酒、湿淀粉,拌匀上浆。
3. 锅上火,放油烧热至 105℃ 时,倒入肉丝滑油,待肉丝变色,捞出沥油。
4. 锅复上火,留少许底油烧热,下姜丝

略煸,倒入酸菜丝、红椒丝煸炒,加入调味料,勾芡,倒入肉丝,颠翻,淋油,起锅装盘。

功效:

《本草备要》曰:“猪肉其味隽永,食之润肠胃,生津液,丰肌体,泽皮肤。”其瘦肉中含较多优质蛋白。酸菜腌制的主要原料为芥菜。食用芥菜,能使口舌生津,开胃消食,更有爽口提神、杀菌消毒、去油腻化脂肪、健脾胃防结石的功效。

原料:猪五花肉 500 克,鲜荷叶 2 张。绍酒,甜面酱,酱油,味精,白糖,五香粉,葱段,姜片,麻油,粉蒸料、精炼油。

制法:

1. 猪肉洗净,切成大片,放在碗中加甜面酱、酱油、绍酒、白糖、葱段、姜片、五香粉、味精、精炼油拌匀,腌渍 30 分钟。
2. 将肉中的葱段、姜片拣出,拌上粉蒸料,皮朝下置碗中,葱段、姜片放在上面,上笼蒸约 3 小时至肉酥烂,去葱段、姜片。
3. 鲜荷叶用水洗净,用开水烫一下,冷

水过凉后,划成长方块 10 张,平摊案板上,将肉逐一放上,滴上麻油,包成 10 包装盘,上笼旺火蒸 5 分钟左右至透出荷叶香即成。

功效:

鲜荷叶系夏季清暑解热的佳品,含有天门冬素、维生素 C、维生素 B 以及少量蛋白质和糖类物质。本品健脾养胃,升清降浊,并有降血脂作用,尤其适宜患有冠心病及高血脂的中老年人食用。

酸菜炒肉丝



荷叶粉蒸肉



平菇肉片



原料:鲜平菇 250 克,猪瘦肉 150 克,青椒片 10 克,红椒片 10 克。绍酒,精盐,味精,白糖,湿淀粉,生姜,葱,精炼油。

制法:

1. 平菇洗净,撕成大片,投入沸水中焯一下,捞出沥水。葱切段。生姜切片。分别洗净。
2. 猪瘦肉洗净,切成片,放碗中,加精盐、绍酒、味精、湿淀粉,搅拌上浆,待用。
3. 锅上火,放油烧至 105°C 时,倒入肉片划油,待肉片变色捞出沥油。
4. 锅复上火,放少量油、生姜、葱煸香捞出,下青椒片、红椒片煸炒,加入清水、平菇、精盐、味精、白糖,烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入肉片翻拌,淋油,起锅装盘即可。

功效:

平菇的学名叫侧耳,含有 18 种氨基酸,其中包含人体必需的 8 种氨基酸。平菇有很高的保健价值,可以降低血脂,防止动脉粥样硬化。现代医学研究认为,平菇含有多种养分及菌糖、甘露醇糖、激素等,可以改善人体新陈代谢、增强体质、调节自主神经功能,故可作为体弱病人的营养品。本品对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压等都有疗效,对降低血胆固醇和防治尿道结石也有一定效果。

黄瓜熘肉条



原料:猪上脑肉 200 克,黄瓜 200 克。生姜,葱,精盐,绍酒,味精,番茄酱,白糖,白醋,干淀粉,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪肉洗净,切成条,用生姜、葱、绍酒、精盐、味精腌渍。黄瓜洗净,去籽,切成条,用精盐稍腌待用。
2. 锅上火,放油烧热至 150°C 时,将腌渍好的肉条拍上干淀粉,下油锅炸制,至外脆内熟时,捞出沥油。
3. 锅复上火,留少许油,倒入番茄酱煸炒出色,下白糖、白醋、精盐、清水烧沸,再倒入黄瓜条,烧一会儿,用湿淀粉勾芡,下炸肉条颠翻均匀,起锅装盘。

功效:

黄瓜又叫胡瓜、王瓜。黄瓜中含有相当丰富的钾盐、维生素、碳水化合物和钙、磷、铁等矿物质元素。中医认为,黄瓜味甘、性凉,有清热、利水、解毒的功效。黄瓜中还含有细嫩的纤维素,能促进胃肠蠕动,加速体内腐败物质的排泄,并有降低胆固醇的作用。本品是高血脂患者的理想菜肴。

小小贴士集

三片生姜一根葱,不怕感冒和伤风。

原料:花菜 200 克,水发腐竹段 150 克,猪瘦肉片 60 克,水发香菇 25 克,黑木耳 30 克。葱花,姜丝,精盐,绍酒,味精,湿淀粉,麻油,精炼油,鲜汤。

制法:

1. 瘦肉片洗净,沥水,加入精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌匀上浆。花菜洗净,切成块状,入沸水锅焯水。
2. 锅上火,放入油烧热,投入生姜、葱炸香,倒入猪肉片炒散,下鲜汤烧沸,加入腐竹、香菇、黑木耳、调味料稍煮,用湿淀粉勾芡,淋麻油,起锅装盘,点缀即可。

功效:

花菜除了有降低胆固醇的功效外,还含有多种吲哚衍生物,能增强人体对苯芘等致癌物的抵抗力,因而具有抗癌作用。美国防癌协会要求人们在膳食中必须增加花菜的菜谱,特别是癌症病人应多吃花菜,可作为治癌的辅助治疗。花菜被视为菜中珍品,高血脂患者多食用花菜有降脂功效。

小小贴士集

做肉丸子按 50 克肉 10 克淀粉的比例调制,成菜软嫩。

腐竹花菜烩肉柳



原料:猪瘦肉块 200 克,水发黄豆 50 克,水发黑木耳 20 克,黄精、枸杞子各 15 克。精盐,绍酒,味精,生姜,葱,鲜汤。

制法:

1. 猪肉块洗净,放入沸水中焯水洗净。
2. 沙锅中加入肉块、鲜汤,上火烧沸,撇去浮沫,加入生姜、葱、水发黄豆、黑木耳、黄精、枸杞子,用小火煮至黄豆酥烂,用调味料调好口味即可。

功效:

大豆蛋白质中氨基酸的组成与肉类相似,为优质蛋白,尤以赖氨酸含量丰富,而蛋氨酸相对较少,如与肉类同食,则可达到两种氨基酸互补的目的。临床发现,大豆有抑制食道癌、结肠癌、直肠癌和预防肝癌的作用,并有稳定血糖的作用。本品具有滋肝补肾、益气健脾、去脂降压的功效,适宜肝肾阴虚型高血脂患者食疗。

黄豆煲瘦肉



灵芝瘦肉汤



原料:猪瘦肉 250 克,灵芝 30 克,红枣 5 枚。精盐,绍酒,生姜,鲜汤。

制法:

1. 猪瘦肉洗净,切块,焯水待用。灵芝刮去杂质洗净,切成小块。红枣去核,洗净。
2. 把全部原料放入沙锅中,加入鲜汤,大火烧沸,撇去浮沫,改小火炖 2~3 小时,调味即可。

功效:

灵芝有降血脂、防治动脉粥样硬化的作用,并能改善心血循环,使耗氧量降低。本品益气补中,养心安神,适宜气血不足型高血脂以及冠心病、慢性肝炎、神经衰弱患者食疗。

小小贴士集

制作糖醋鱼、糖醋菜帮等,应先放糖,后放盐,否则食盐的“脱水”作用会促进菜肴中蛋白质凝固而“吃”不进糖分,造成外甜里淡。

洋葱牛肉丝



原料:嫩牛肉 150 克,洋葱 100 克,青、红椒丝各 10 克。葱,生姜,精盐,绍酒,味精,白糖,酱油,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 洋葱剥去外皮,浸水后切成细丝,待用。
2. 牛肉洗净,切成丝,放碗中,用绍酒、精盐、味精、湿淀粉,拌和上浆。另将精盐、绍酒、白糖、味精、酱油、湿淀粉调匀,成对汁芡,备用。
3. 锅上火,放油烧热至 105°C 时,倒入牛肉丝滑油,至八成熟捞出沥油。
4. 锅复上火,留底油,投入生姜、葱煸

香,加入洋葱丝、青椒丝、红椒丝快速煸炒,倒入对汁芡,烧沸,放牛肉丝颠翻,起锅装盘即可。

功效:

洋葱油炒能抑制高脂肪饮食引起的胆固醇升高,并使纤维蛋白溶解活性下降,故可用于防治动脉硬化症。本品具有补虚养血、散瘀降脂功能,对中老年人脾虚湿盛型高血脂尤为适用。

原料:猪瘦肉丝 150 克,银耳 15 克,红椒丝 10 克。鲜汤、精盐,绍酒,味精,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 银耳用温水浸泡,去除黄蒂、杂质,洗净,撕成小片。
2. 肉丝洗净,放入碗中,加绍酒、精盐、味精、湿淀粉拌和上浆。精盐、绍酒、味精、湿淀粉、鲜汤调匀成对汁芡。
3. 锅上火,放油烧热至 105℃,倒入肉丝滑油至八成熟,捞出沥油。
4. 锅复上火,留底油,倒入红椒丝、银耳煸炒,倒入对汁芡,烧沸,投入肉丝颠翻,起锅装盘即可。

功效:

银耳含蛋白质、碳水化合物、无机盐、维生素 B 等。另外,有人测出脂肪、粗纤维、灰分等成分。灰分中含硫、磷、铁、镁、钙、钾及钠等。银耳具有滋阴、润肺、养胃、生津之功效。本品滋补润肺、化痰止咳、降血脂,适宜高血压、高血脂、动脉硬化及肺燥咳嗽者食用。

小小贴士集

炒肉菜时放盐过早熟得慢,宜在将熟时加盐,在出锅前再加上几滴醋,鲜嫩可口。

银耳炒肉丝



原料:青鱼肉 250 克,黑芝麻、白芝麻各 100 克,鸡蛋 1 只,淀粉 30 克。生姜,葱,精盐,绍酒,味精,胡椒粉,精炼油,番茄酱。

制法:

1. 青鱼肉批成薄片,用刀背捶一下,放入盘中,加入生姜、葱、绍酒、精盐、味精、胡椒粉腌渍,待用。
2. 将腌渍好的鱼片拍上淀粉,拖蛋液,蘸上芝麻(一面白,一面黑)压实,呈芝麻鱼排生坯。
3. 锅上火,放油烧热至 150℃时,下鱼排生坯炸制,待外表呈金黄色,捞出沥

油,改刀装盘,点缀即可,食用时,配以蔬菜、番茄酱佐食。

功效:

青鱼能预防动脉硬化。鱼油所含的不饱和脂肪酸可降低血液中的胆固醇和中性脂肪,促进脂肪的代谢,抑制脂肪的合成。芝麻能开胃健脾、利小便、和五脏、助消化、消饱胀、化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳、治疗神经衰弱,而且具有抗衰老的作用;芝麻中还含有油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸和天然维生素 E,有抗氧化作用。

芝麻青鱼排

