

高血压调养菜谱

“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



高血压调养菜谱



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

高血压调养菜谱/张继华编著.—南京:江苏科学技术出版社,2008.9

ISBN 978-7-5345-6084-2

I. 高… II. 张… III. 高血压—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110343号

高血压调养菜谱

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 978-7-5345-6084-2
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、高血压基础知识	1	桃仁里脊	10	淡菜煨白鹅	18
二、高血压患者的调养原则	1	肉丝炒蒿子杆	11	菊花脑蛋花汤	19
三、高血压调养菜谱	4	山楂回锅肉	11	荠菜鸡片	19
芹菜炒牛柳	4	西红柿炒鸡蛋	12	黄瓜拌鸡丝	20
山楂烧羊肉	4	菊茉鸡片	12	葱烤鹌鹑	20
杏仁煲猪肺	5	双钩灵芝焖乌鸡	13	银耳鹌蛋	21
菊花肉片	5	天麻焖鸡块	13	党参炖鸭	21
归芪烧牛肉	6	花生炒鸡丁	14	决明五味鸡	22
洋葱炒肉丝	6	天麻鸭掌	14	鹌鹑烧萝卜	22
参归猪蹄筋	7	荷叶粉蒸鸡	15	附子烧乌龟	23
枸杞炒猪肝	7	地竹焖老鸭	15	糖醋带鱼	23
西芹爆腰花	8	天麻炖乳鸽	16	鲫鱼豆腐	24
陈皮兔肉	8	菊花鸡脯	16	首乌焖水鱼	24
金针菇瘦肉汤	9	枸杞鸡肝汤	17	笋烧海参	25
黄豆排骨汤	9	洋葱焖鸡翅	17	天麻煨甲鱼	25
黄竹牛肉汤	10	鸭肉煮海带	18	香芹拌海蜇	26

目 录

蚌肉炒丝瓜	26	蜇皮萝卜丝	34	肉末豆腐	41
天麻炖鱼头	27	天麻鱼肚	34	凉拌三瓜	42
草鱼冬瓜汤	27	泥鳅烧豆腐	35	翡翠银芽	42
蜇头烩荸荠	28	紫菜墨鱼汤	35	椒盐紫茄夹	43
参芪桂皮鱼	28	淡菜炒芹菜	36	肉末冬瓜	43
大蒜烧墨鱼	29	百合炒鲜贝	36	青椒土豆丝	44
菊麻鱼	29	二参牛杜煲	37	桃仁炒韭菜	44
芪络炒鳝鱼丝	30	天麻煮豆腐	37	降压三丝	45
二天焖鲤鱼	30	芹菜豆腐干	38	素炒黑白	45
杞枣虾仁	31	木耳烩面筋	38	萝卜拌香菜	46
霸王戏珠	31	烧腐竹	39	银丝黄瓜	46
二花鲫鱼	32	芝麻拌香干	39	山药炒荷豆	47
豆腐烩鱼丸	32	杞子炒苦瓜	40	木耳藕片	47
蜇头猪骨汤	33	玉竹茄子煲	40	黄焖竹荪	48
鲫鱼茼蒿汤	33	锦绣素炒	41	豆腐青椒拌海带	48

一、高血压基础知识

高血压是一种临床常见的综合征,是指在没有接受抗高血压药物治疗的情况下,收缩压(SBP) ≥ 18.7 千帕(140毫米汞柱)和(或)舒张压(DBP) ≥ 12.0 千帕(90毫米汞柱),它是一种动脉收缩压和(或)舒张压升高的临床综合征。

人的血压,在一天之内波动很大。不同时期测得的血压也不会相同。所以,不能仅凭一次偶然测得的血压升高(除非很高)就做出高血压的结论。通常当第一次血压高出正常值时,需要在以后几天内再次进行测量,在共有三次不同日测量的血压值中,有两次血压升高,即可确诊为高血压。

高血压有两种情况,一种是由某些已知的疾病如慢性肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤等引起的、继发的血压升高,临床上称为继发性高血压。在高血压病人中,这一类并不占多数。更多的是目前还未完全弄清原因的血压升高,临床上称为原发性高血压。一般我们说的高血压病均指原发性高血压病。

二、高血压患者的调养原则

中医的饮食疗法源远流长。所谓“民以食为天”“药食同源”。中医学充分运用了这一原则,对许许多多慢性病症、小儿及老人,主张“食治未愈,然后命药”的观点。中医认为饮食对人体不但有滋养作用,使人体气血充盛,足以抗御外邪,而且可以调整人体的阴阳平衡,防止疾病的发生。同时也可以发挥某些食物的特异性作用,直接用于一些疾病的预防。

高血压与饮食的关系,不论中医、西医的认识都是一致的,即不良的饮食习惯是高血压的高危因素。在高血压病的防治中,科学调配食物营养,具有非常重要的意义。通过饮食可以控制血压,进而起到辅助治疗的作用,可以明显降低脑血管意外的发生以及冠心病的死亡率。高血压的饮食治疗,应注意以下原则:

1. 高血压患者应节制饮食,避免进餐过饱,减少甜食,控制体重。俗话说,饮食常留三分饥,老年高血压患者,应根据本人工作和生活情况按标准算出应摄入的热能,再减少15%~20%。

二、高血压患者的调养原则

2. 避免进食高能、高脂肪、高胆固醇的“三高”食物。适量限制饮食中蛋白质的摄入量,每天每千克体重蛋白质的摄入量应在1克以内。可常吃豆制品、瘦肉、鱼、鸡等,高血压患者不伴发高脂血症的,则每日可吃1个鸡蛋。

3. 饮食中的食用油宜选择植物油,如豆油、菜籽油、玉米油等。这些植物油对预防高血压和脑血管的硬化及破裂有一定保护作用。忌食荤油及油脂类食品(油炸食品、油酥食品)。

4. 高血压患者应多吃维生素含量丰富及纤维素多的新鲜蔬菜和水果,平时饮茶宜清淡,忌饮浓茶、浓咖啡,少吃辛辣的调味品(辣椒、辣油等)。

5. 主食宜多吃粗粮、杂粮如糙米、玉米,少吃精制的米和面;烹饪中宜多用红糖、蜂蜜,少用或不用绵白糖、白砂糖。这样可以不断补充机体缺乏的铬,并改善和提高锌/铜的比值,阻止动脉粥样硬化,减少铜的积聚,有益于高血压的防治。

6. 严格控制饮酒。高血压患者平时要严格控制饮酒,其饮酒量每日必须限制在50毫升以内,切忌一次饮完,并绝对禁止酗酒。

7. 控制食盐的摄入量。现代医学研究表明,食盐的摄入量与高血压发病率有明显关系。食盐摄入量越多,高血压病发病率越高。钠的过多摄入对老年人的心血管系统和血液黏度尤为不利,对一般患者来说,每日摄入食盐量应限制在6克以内,不要超过此限值。对老年高血压患者,每日摄入食盐量应限在4克左右,这样对降低和稳定血压大有裨益,对有些患者来说,摄入食盐量还可以再低些。

8. 保证摄入充足的钙。高钙饮食是控制高血压的有效措施之一。流行病学资料表明,钙的摄入量不足与高血压有着密切的关系。人体缺钙可导致甲状旁腺释放“高血压因子”,它可使钙离子内流,进入血管平滑肌细胞,导致血管平滑肌痉挛、收缩,血压升高。钙还有“除钠”的作用,可使血压保持稳定。有资料报道,高血压患者每天补充1000毫克钙,连续8周,就可使血压明显下降。

9. 改善膳食中的钾/钠比值(即K因子),可使高血压患者免除使用药物之苦。良好的K因子应是 ≥ 3 ,现代医学研究表明,K因子保持在3以上,才能使人体各器官、组织发挥良好的功能。当K因子降低到3以下时,甚至低至1~1.5时,高血压的患病率就会增加。一般植物的钾/钠比值都在20以上,实验研究表明,K因子 ≥ 10 的食物对高血压都有较好的防治作用。如香蕉、柿子、苹果、红枣等食物的K因子均高于50,它们是高血压患者的降压妙

品。膳食中应适当增加钾的摄入,或在烹调时用钾盐代替钠盐,同时增加新鲜水果的摄入量,这些都有助于降低血压。

总之,高血压患者在日常生活中应该形成一套科学、合理、规律、操作简便的饮食习惯,提高生活质量,尽可能延长寿命。

附:两例食谱设计方案,供高血压患者参考。

方案号 \ 餐别	早 餐	午 餐	晚 餐
1	面包 煮鸡蛋 拌茼蒿丝 小米粥	芹菜炒牛柳 二天焖鲤鱼 蜇皮萝卜丝 菊花脑蛋汤 大米饭	菊花肉片 芹菜豆腐干 降压三丝 玉米粥 馒头
2	杂粮糕 海米拌菠菜 酱牛肉 大米粥	糖醋带鱼 洋葱炒肉丝 翡翠银芽 紫菜墨鱼汤 大米饭	花生鸡丁 香芹拌海蜇 多味黄瓜 豆沙包 玉米粥

三、高血压调养菜谱

芹菜炒牛柳



原料:芹菜 250 克,牛通脊肉 100 克,红椒 15 克,橙子 1 只。绍酒,精盐,味精,蚝油,老抽酱油,白糖,胡椒粉,生姜末,葱末,蒜片,湿淀粉,精炼油。

制法:

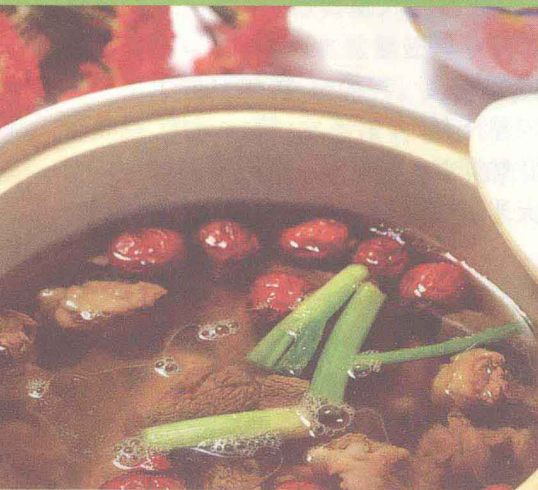
1. 牛肉顶丝切成薄片,用清水浸泡,捞出挤去水分,用精盐、绍酒、味精、蚝油、老抽酱油、湿淀粉上浆待用。橙子切片待用。
2. 芹菜去根、叶洗净,切成 3 厘米长的段;红椒切成菱形片。
3. 锅上火,放油烧热至 105℃,倒入牛柳滑油至八成熟,倒出沥油。
4. 锅复上火,放少许油烧热,投入生姜末、葱末、蒜片煸香,再下芹菜段煸炒,

加入调味料,倒入牛柳翻匀,用湿淀粉勾芡,淋油,出锅装盘用橙片围边即可。

功效:

菜肴味道浓郁,色彩怡人,营养丰富。芹菜是人们喜食的蔬菜之一。“菜之美者,有云楚之芹”;“饭煮青泥坊底芹”和“香芹碧涧羹”是古人喜爱芹菜的生动写照。现代医学研究表明,芹菜有发汗作用,汗水可带走热量,从而达到清热消炎、降压减肥和美容的功效。另外,芹菜含纤维素可润肠通便,牛肉高蛋白质低脂肪。两者合用,可以增强体质,并起到降血压的作用。

山楂烧羊肉



原料:羊肉 500 克,山楂 30 克,胡萝卜 200 克,红枣 10 颗。绍酒,精盐,味精,生姜,葱,酱油,白糖,精炼油。

制法:

1. 山楂洗净。胡萝卜洗净,切成块状。红枣洗净,去核。
2. 羊肉洗净后,改刀成块,用清水漂洗,再放入沸水中焯水,洗净待用。
3. 锅上火,放油烧热,放入生姜、葱煸香,投入羊肉煸几下,放入调味料、胡萝卜块、红枣、山楂和适量水,大火烧沸,撇去浮沫,小火煨至羊肉酥烂,加入味精,起锅装盘,点缀即可。

功效:

本品补而不腻,具有补消结合的双向作用。适用于肾阳不足且血脂偏高者。羊肉所含蛋白质、脂肪,能增强人体的免疫力,促进血液循环,降低血压。山楂主要含有有机酸,包括山楂酸、齐墩果酸、苹果酸、柠檬酸等,还含有丰富的钙、解酯酶,能有效地促进脂肪分解。红枣是维生素 C 之王,三者结合有较好的降脂作用,对高血压合并高血脂、冠心病有一定的防治价值。

原料:猪肺(初步加工好)300克,杏仁20克,萝卜250克。生姜,葱,精盐,绍酒,味精,鲜汤,胡椒粉。

制法:

1. 杏仁用沸水氽一下,去皮。萝卜去皮洗净,切成块状,焯水待用。
2. 生姜拍松,葱打结,放入锅,注入鲜汤,投入猪肺、杏仁上火,大火烧开后,撇去浮沫,改小火,加入绍酒炖20分钟左右,再加入萝卜块煲至猪肺酥烂后,加入精盐、味精、胡椒粉即可,起锅装盘即可上桌。

功效:

杏仁苦、温有毒,有祛痰止咳、平喘、润肠功效,治外感咳嗽、喘满、喉痹、肠躁便秘等症。猪肺甘、平,能治肺虚咳嗽、咯血等症。两者同烹,具有止咳润肺、降低血压的功效。本品适宜高血压患者食用。

小小贴士集

炖肉时,在锅里加上几块橘皮,可除异味和油腻,并增加汤的鲜味。

杏仁煲猪肺



原料:猪瘦肉400克,鲜菊花瓣100克,鸡蛋2只。绍酒,精盐,味精,白糖,白醋,生姜,葱,淀粉,面粉,精炼油。

制法:

1. 菊花瓣用清水漂洗干净。猪肉洗净后切成片,放入碗内,加生姜、葱、绍酒、精盐、味精,拌匀腌渍。
2. 鸡蛋磕入碗中,打散,加入淀粉、面粉,调拌成糊。
3. 锅上火,放油烧至150℃时,将肉片逐片挂糊炸至外脆内熟捞出,沥油待用。

4. 锅复上火,放少许清水烧开后,用白糖、白醋、精盐,调成糖醋汁,倒入炸肉片搅拌均匀,出锅装盘,撒上菊花瓣即可。

功效:

菊花疏风清热,明目解毒。菊花中含有菊花素、腺嘌呤、香精油、氨基酸和维生素等物质,对因高血压、高血脂、冠心病引起的便秘、动脉硬化有一定的功效,并有一定的降压效果。

菊花肉片



归芪烧牛肉



原料:牛肉 500 克,当归 20 克,黄芪 3 克。绍酒,精盐,酱油,味精,白糖,生姜,葱,清汤,精炼油。

制法:

1. 当归、黄芪洗净。生姜拍松。葱打成结。
2. 牛肉洗净,切成块状,用水浸泡后,放入沸水锅中焯水待用。
3. 锅上火,放油烧热,投入生姜、葱煸香,下牛肉块煸炒,烹入绍酒,加适量清汤及当归、黄芪,大火烧沸,撇去浮沫,改小火炖 1 小时,将当归、黄芪、生姜、葱结拣去,放入精盐、酱油、白糖、味精再烧 2~3 分钟,出锅装盘,葱丝点缀即可。

功效:

当归味甘辛,微苦、性温,主要成分为挥发油与非挥发油两大部分,活血养血功能强,并有降压作用。黄芪具有利尿、抗毒、生肌功能,对心血管扩张、血糖高、血压高有一定的疗效。本品味浓香甜,具有养气血,防治高血压的作用,适宜形体虚弱或妊娠高血压妇女食疗。

小小贴士集

煮牛肉和其他韧、硬肉类以及野味禽类时,加点醋可使其软化。

洋葱炒肉丝



原料:猪瘦肉 200 克,洋葱 200 克,青、红椒各 10 克。绍酒,精盐,味精,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪肉洗净,切成丝,放碗内加精盐、绍酒、味精、湿淀粉上浆待用。
2. 洋葱去老皮,洗净,切成丝。青、红椒也切成丝。
3. 锅上火,放油烧至 105℃,倒入肉丝划油,倒入漏勺。
4. 锅复上火,留底油烧热,下洋葱煸出香味,加入绍酒、精盐、味精、白糖及青、红椒丝与少量水,煸炒,用湿淀粉勾芡,

倒入肉丝翻匀,出锅装盘即可。

功效:

洋葱在欧美被誉为“蔬菜皇后”。西方人对洋葱是情有独钟的,有“一日不见洋葱,整日情绪不佳”的说法。洋葱含有植物杀菌素和前列腺素,它能够起到舒血管、降血压和降低血液黏稠度的作用。另外,洋葱中含有的半胱氨酸和谷胱甘肽具有延缓衰老和抗癌作用。本品对胸闷痰多、头晕目眩、高血压等病症有疗效。

原料:鲜猪蹄筋 300 克,党参 40 克,当归 15 克,红枣 10 颗。绍酒,精盐,味精,大蒜头,酱油,鲜汤,精炼油。

制法:

1. 新鲜猪蹄筋切段,置入鲜汤锅内,用大火炖至半熟。
2. 当归、党参、红枣(去核)洗净,一同放入猪蹄筋锅内,再加入大蒜头,用小火慢炖 1 小时,拣出当归,加入绍酒、精盐、酱油、味精、精炼油,大火煮 5 分钟即可,撒上葱花,连锅上桌。

功效:

本品补而不滞,具有通血脉、强筋骨的作用,适用于中风患者、下肢痿软者。蹄筋含有丰富的胶原蛋白、脂肪,起以形补形之功。党参具有提高免疫功能、促进造血功能、降低血压的作用,但是能引起血糖升高,故高血压合并糖尿病患者不宜服食。

小小贴士集

煮骨头汤时加一小匙醋,可使骨头中的磷、钙溶解于汤中,并可保存汤中的维生素。

参归猪蹄筋



原料:猪肝 200 克,枸杞子 30 克,青椒片 10 克。绍酒,精盐,味精,葱花,胡椒粉,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 枸杞子泡软,用清水洗净。
2. 猪肝洗净后,切成薄片,放碗内加绍酒、精盐、味精、湿淀粉上浆待用。
3. 锅上火,放油烧热至 105℃ 时,倒入猪肝滑油至八成熟,捞出沥油。
4. 锅复上火,放油烧热,投入葱花,略煸,下青椒片、枸杞子、清水、调味料,用湿淀粉勾芡,倒入猪肝翻匀,淋油,出锅装盘,撒上胡椒粉。

功效:

猪肝是补肝明目的食品。枸杞子滋养肝肾作用强,和猪肝为膳,其平肝养肝的作用更好。本品香嫩补肾,具有清肝明目的较好作用,是头昏眼花的肝阳上亢型高血压患者的最好选择。

小小贴士集

煮牛肉:为了使牛肉熟得快,炖得烂,加一小撮茶叶(约为泡一壶茶的量,用纱布包好)同煮,肉很快就烂且味道鲜美。

枸杞炒猪肝



西芹爆腰花



原料:猪腰 350 克,西芹 30 克,杜仲 15 克,红椒 5 克。绍酒,精盐,味精,酱油,白糖,香醋,葱段,蒜片,姜片,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪腰对切,去掉腰臊,剞成麦穗状花刀,放碗内加绍酒、精盐、味精、湿淀粉,拌和上浆待用。西芹洗净,斜切成段。红椒切成条。
2. 杜仲加清水 120 毫升熬成药汁,过滤倒入碗中,加酱油、白糖、香醋、精盐、绍酒、湿淀粉调成对汁芡。
3. 炒锅上火,放油烧热至 110℃ 时,倒入腰花爆炒,捞出沥油。

4. 锅复上火,放少许底油,下葱段、蒜片、姜片煸香,下西芹、红椒条略煸炒,烹入对汁芡,下腰花迅速翻炒淋油,起锅装盘点缀即可。

功效:

杜仲性温味甘,可补肾强体。猪腰补肾虚,利膀胱,含有丰富的矿物质、磷质等,对于因肾虚导致的高血压有非常明显的功效。本品腰花爽嫩,味道浓厚,补肝肾、降血压,对肾虚腰痛、老年性耳聋、高血压等症有疗效。

陈皮兔肉



原料:净兔肉 300 克,陈皮 25 克,绿豆芽 100 克。绍酒,精盐,味精,酱油,白糖,姜片,葱段,葱丝,淀粉,精炼油。

制法:

1. 陈皮切成粗颗粒状,加水用小火煎 30 分钟,用纱布滤取药液。
2. 兔肉洗净,切成大块,用沸水焯一下,切成长条,放入锅中,加适量清水、葱段、姜片、绍酒、精盐煮熟。
3. 陈皮药液倒入碗中,加酱油、白糖、味精、淀粉调成对汁芡。
4. 锅上火,放油烧热,投入绿豆芽煸炒,放入兔肉、葱丝翻炒,倒入对汁芡,迅速翻炒,起锅装盘。

功效:

陈皮具有理气、调中、燥湿、化痰之功效。兔肉瘦肉多于肥肉,蛋白质含量高达 21.2%,同时还含有钙、磷、铁和人体多种必需氨基酸,是高血压、冠心病患者最理想的动物肉类食物。本品凉血解毒,补中益气,是高蛋白、低脂肪的最佳食物,适宜动脉硬化、高血压等患者食疗。

小小贴士集

煮咸肉:用十几个钻有许多小孔的核桃同煮,可消除臭味。

原料:瘦肉 200 克,金针菇 100 克,黄豆芽 100 克,灵芝 3 克,西红柿 1 只。绍酒,精盐,味精,精炼油。

制法:

1. 瘦肉洗净,切成丝。金针菇去根洗净。豆芽洗净去根。西红柿洗净,切片待用。
2. 灵芝放入锅中,加清水 1 000 毫升,煮滚后再加入肉丝、金针菇、豆芽、精炼油,大火烧沸,改小火煮约 20 分钟左右,加入精盐、绍酒、味精调味后装盘,用西红柿点缀即可。

功效:

灵芝性平味甘,健脑益肾、消炎利尿;黄豆芽性平味甘,利水去湿;金针菇性凉味甘,益肠胃、化痰理气。此汤含有丰富的维生素、纤维素以及磷、铁等物质,营养丰富且有利于消化,有健脾开胃、去湿除烦、降胆固醇、消肿利尿等功效。常食有利于降低血压。

小小贴士集

煮肉汤或排骨汤时,放入几块新鲜橘皮,不仅味道鲜美,还可减少油腻感。

金针菇瘦肉汤



原料:小排骨 500 克,黄豆 250 克。生姜,葱,绍酒,精盐,味精,豆油。

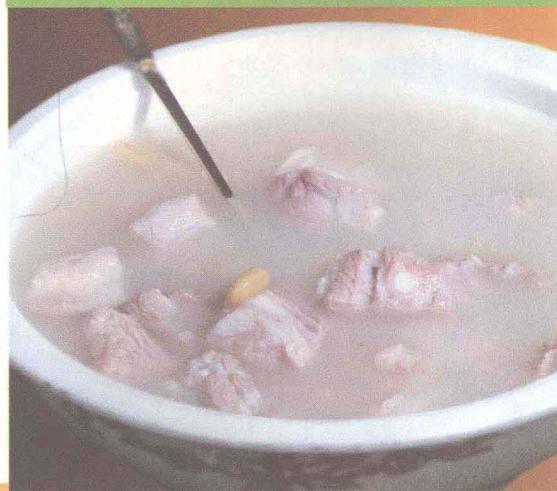
制法:

1. 黄豆去杂质洗净,用清水浸泡 1 小时,沥干备用。
2. 排骨剁块,用清水浸泡,放入沸水锅中焯水待用。
3. 锅上火,放油烧热,下葱、生姜煸香,投入排骨,烹绍酒翻炒,下黄豆、清水,大火烧开后,撇去浮沫,装入沙锅,调味后改小火焖 2~3 小时,至黄豆、排骨酥烂即成。

功效:

黄豆又叫大豆,是我国的特产蔬菜,更是人体摄取蛋白质的主要来源。黄豆中含丰富的维生素 B 族、黄酮物质,可以增强人体活力,延缓衰老,预防或治疗缺乏维生素 B 族的各种症状,如脚气病、全身倦怠、食欲不振等。本品养肝益肾,补血益气,利水消肿,适宜高血压水肿病人食用,也可用于缺铁性贫血、身体虚弱者。

黄豆排骨汤



黄竹牛肉汤



原料:牛肉 500 克,黄精 30 克,玉竹 15 克,龙眼肉 15 克。绍酒,精盐,味精,生姜,葱。

制法:

1. 牛肉洗净切成块,放入沸水中焯水。黄精、玉竹、龙眼肉分别洗净。生姜拍松。葱打结。
2. 沙锅注入清水,放牛肉、黄精、玉竹、龙眼肉、生姜、葱、绍酒,大火烧沸,撇去浮沫,改小火炖 2~3 小时,调味,连锅上桌即可。

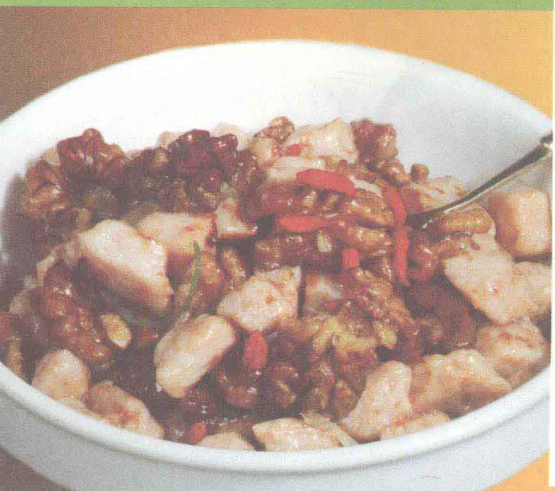
功效:

玉竹有养阴润肺、生津养胃的功效,对降低血压和血糖有一定作用。黄精润肺养阴,有补脾益气之功效。本品具补虚益气、养心安神之功效。适宜气阴两虚型高血压病人饮用,也可用于高血压、糖尿病患者。

小小贴士集

煮火腿之前,将火腿皮上涂些白糖,容易煮烂,味道更鲜美。

桃仁里脊



原料:里脊肉 200 克,核桃仁 100 克,枸杞 20 克。绍酒,精盐,味精,白糖,姜片,葱段,湿淀粉,鲜汤,精炼油。

制法:

1. 核桃仁用温水浸泡去皮,改小块,放入油锅中炸成浅黄色后捞出沥油。枸杞用温水浸泡待用。
2. 里脊肉切成丁,放碗内,加绍酒、精盐、味精、湿淀粉拌和上浆。
3. 将绍酒、精盐、味精、鲜汤、白糖、湿淀粉调成对汁芡。
4. 锅上火,放油烧至 105℃ 时,倒入里脊肉丁滑油,待肉变色后捞出沥油。锅复上火,留少许底油,下姜片、葱段煸

香,下对汁芡烧沸,倒入里脊肉丁,翻匀,最后放入桃仁、枸杞炒匀,起锅装盘即可。

功效:

里脊肉有健脾养胃、补气养血的功效,可以补血顺气、润肺补肾、止咳化痰。核桃仁含有亚油酸甘油酯及少量亚麻酸、油酸甘油酯,能抑制肠道对胆固醇的吸收,十分适合高血压、动脉硬化和冠心病患者食用。本品具有补气养血、润肺补肾、止咳化痰、抑制肠道对胆固醇的吸收的功效,对高血压、动脉硬化和冠心病等患者有食疗效果。

原料:猪瘦肉 100 克,茼蒿(蒿子杆)300 克。绍酒,精盐,味精,白糖,生姜片,葱段,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 猪瘦肉洗净,切成丝,放入碗中加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌匀上浆。
2. 茼蒿(蒿子杆)洗净,切成 3 厘米长的段,入沸水焯一下,沥净水分。
3. 锅上火,放油烧至 105℃ 时,倒入肉丝滑散,待色变白以后捞出沥油。
4. 锅复上火,放油烧热,下生姜片、葱段炸香捞出,下蒿子杆略煸,烹入绍酒、精盐、味精、白糖,勾芡,倒入肉丝,翻炒,起锅装盘。

功效:

茼蒿别称春菊、菊花菜等,具有蒿的清香,菊的甘香,其性平,味辛、甘,无毒,有清心养胃、和脾、利腑、化痰、补脑和增强记忆之功效。其中所含挥发油及胆碱等物质,具有降血压、补脑等作用。高血压患者应经常食用。

小小贴士集

煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开,事先加点盐也可。

肉丝炒蒿子杆



原料:猪肉 500 克,干山楂 30 克。绍酒,精盐,味精,酱油,白糖,生姜,葱,精炼油。

制法:

1. 猪肉切成 1.5 厘米见方的块,洗净,放入沸水锅焯水。生姜切末。葱切段待用。
2. 山楂用水洗净,下锅加水煮一会儿,下猪肉同煮,等猪肉煮至成熟,即将猪肉捞出,晾凉。
3. 锅上火,放油烧热,下生姜、葱段炸香,下肉块煸炒,烹入绍酒、酱油、白糖、味精、精盐,炒至汤汁稠浓,拣去生姜、葱,出锅装盘即可。

功效:

本品肉嫩味浓,香软可口,容易消化。山楂有扩张血管、降压的功效,对肝肾阴虚、腰膝酸软的高血压患者,可起到滋补肝肾、强体健身的功效。

小小贴士集

煮水饺时,在水里放一根大葱或在水开后加点盐,再放饺子,饺子味道鲜美不粘连;在和面时,每 500 克面粉加拌一只鸡蛋,饺子皮挺刮不粘连。

山楂回锅肉

