

SHILIAO
GAOXUEYA TANGNIAOBING

快乐生活
时代家庭时尚系列
典尚文化/编著

食疗 高血压 糖尿病

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁



成都时代出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

快乐生活
时代家庭时尚系列
典尚文化/编著

食疗 高血压 糖尿病

佳肴美味 引领潮流
图美文详 价值超常

营养保健 家庭助手
一书在手 烹饪不愁

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗高血压糖尿病 / 典尚文化编著. — 成都: 成都时代出版社, 2008.10

(快乐生活·时代家庭食尚系列)

ISBN 978-7-80705-790-1

I. 食… II. 典… III. ①高血压—食物疗法—菜谱②糖尿病—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147840号

快乐生活 | 时代家庭美味系列

JIATING MEIWEI XILIE

食疗高血压糖尿病 SHILIAO GAOXUEYA TANGNIAOBING

典尚文化 编著

出品人 秦 明
项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 龚爱萍
责任印制 莫晓涛
装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

规 格 889mm×1194mm 1/48

印 张 10

字 数 355千

版 次 2008年10月第1版

印 次 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80705-790-1

定 价 32.50元(共五册)

■ 著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

■ 本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

胡萝卜中含有维生素B₁、维生素B₂、钙、镁、铁及较多的果胶、纤维素、半纤维素等粗纤维，有较好的降血压功能。

目录

MU LU

食疗高血压

糖尿病

佳肴美味、引领潮流；营养保健，家庭助手。
一书在手、烹饪不愁；图美文详，价值超常。

- 1 滑炒肉片
- 3 鸡菇熘猪肝
- 5 蕨菜香蹄花
- 7 玉米马蹄煲猪骨
- 9 笋香牛筋
- 11 西芹香辣兔
- 13 尖椒玉米爆鸡丁
- 15 苦瓜烧鸭
- 17 干煸鱿鱼须
- 19 糖醋海蜇
- 21 西芹雪螺
- 23 酱椒蒸碎茄
- 25 香油拌茼蒿
- 27 爽口拌木耳
- 29 山药炒白果
- 31 芥辣竹花
- 33 玉兰花菇
- 35 蟹黄豆花
- 37 开味山楂糕
- 39 珍珠南瓜饼

- 41 松茸捞饭
- 42 鲫鱼沙参玉竹汤
- 43 雪里红炒腐干
菊花肉片
- 44 拔丝苹果
黄芪焖青豆
- 45 子姜拌菠菜
百合炒虾仁
- 46 油菜炒虾仁
蒜泥茄子
- 47 荠菜鸡片
核桃仁拌芹菜



目录

MU LU



- 48 西芹拌醋花生
香菇板栗焖兔
- 49 黄瓜拌银耳
拌黄瓜鸡丝
- 50 番茄牛肉
陈皮兔肉
- 51 红枣焖虾仁
虾米拌海带
- 52 香炸面包片
花仁牛肉丁
- 53 椒香口蘑鸡片
银耳鸽蛋
- 54 蘑菇土豆烧鸡
参归炖蹄筋
- 55 巴戟羊肉块
雪里红炖羊肉
- 56 紫菜瘦肉汤
鸡肉白菜心汤
- 57 党参鳝鱼汤
洋参乌鸡汤
- 58 决明鸭肉汤
鲫鱼茼蒿汤



- 59 豆腐杏仁粥
荠菜绿豆粥
- 60 冬瓜皮草莓粥
香菇肉丝粥
- 61 兔肉甘蓝粥
荸荠山楂粥
- 62 荷叶山楂粥
茼蒿炒鸡丝
- 63 芡实烧鸭
青椒鳝丝
- 64 酿南瓜
香油苦瓜
- 65 凉拌芦荟
芦笋豆腐干
- 66 粉皮青笋
酱油拌洋葱
- 67 牛蒡色拉
苦瓜酿肉

目录

MU LU

- 68 素烧鸡腿菇
- 香菇烧花菜
- 69 酒醉冬笋
- 黄芪煨甲鱼
- 70 瘦肉焖扁豆
- 红枣炖兔肉
- 71 山药炖猪腰
- 淡菜炖鹅块
- 72 蚕豆鲫鱼汤
- 南瓜鲤鱼汤
- 73 苦瓜蚌肉汤
- 香菇冬瓜汤
- 74 胡萝卜瘦肉汤
- 黄瓜田螺汤
- 75 虾米萝卜丝汤
- 虾米豆腐汤
- 76 冬瓜青鱼汤
- 芦根肉丸汤
- 77 萝卜羊肾片汤
- 荔枝鸡肠汤
- 78 鹌鹑蛋银耳粥
- 南瓜肉丝粥
- 79 兔肉洋葱粥
- 黄豆苦瓜粥
- 80 鸡汁粥
- 山药薏仁粥

- 81 莲子萝卜粥
- 山药猪肚粥
- 82 怎样判断高血压
- 84 肥胖与高血压的关系
- 85 高血压的危害性
- 86 高血压急救处理措施
- 87 对糖尿病不可麻痹大意
- 88 糖尿病患者要少吃多餐
- 糖尿病烹调用油要选择
- 89 糖尿病宜常食南瓜
- 90 中草药亦可降低血糖



滑炒肉片

成菜特色

色泽美观，质地香嫩，咸鲜可口。

原料

猪瘦肉250克，胡萝卜150克，水发木耳80克，鸡蛋1个。

调料

葱段、蒜片、姜片、精盐、醋、料酒、香油、味精、鲜汤、水豆粉、精炼油各适量。

制作方法

- 1 猪肉洗净切成薄片，用蛋清、水豆粉、精盐、料酒码味上浆；胡萝卜洗净，切成片；木耳洗净后撕成小片。
- 2 锅中加入精炼油烧热，放入肉片滑散捞出。
- 3 锅中留少许底油烧热，放入葱段、姜片、蒜片炒香，加入肉片、胡萝卜片、木耳，烹入醋、精盐、味精，注入鲜汤炒一会，用水豆粉勾芡，滴入少许香油推匀，起锅装盘即可。

操作要领

猪肉片下锅滑油时，以七成熟为宜。炒制时鲜汤要适量。





营养特点

肝片含蛋白质、脂肪。鸡菇还有降血糖的作用，对糖尿病有一定疗效。猪肝能补肝肾、益精血，适于肝肾不足、夜盲、贫血等症患者食用。

鸡菇溜猪肝

成菜特色

猪肝质嫩，鸡菇鲜香，滋味隽永，非常可口。

原 料

猪肝250克，鸡菇200克，青红椒各100克。

调 料

马耳朵葱、精盐、味精、胡椒粉、水豆粉、鲜汤、精炼油各适量。

制作方法

- ① 将猪肝洗净切成柳叶形；鸡菇、青红椒切条；取一小碗，放入精盐、味精、胡椒粉、水豆粉、鲜汤兑成滋汁。
- ② 炙锅后，放油烧至四成热，速将肝片用精盐、水豆粉码匀，入锅滑散至断生，再下鸡菇、青红椒条、马耳葱，烹入滋汁，颠匀起锅即成。

操作要领

猪肝不能过早码芡，码芡后应立即下锅。烹调时动作要快，掌握好油温，以防肝片质地老绵。





营养特点

蕨菜含麦角醇、胆碱、鞣质甙类等成分，其性寒无毒，可入药，具有清热
解毒、利尿安神之功效。可防治高血压、头晕失眠、风湿关节炎等病症。

蕨菜香蹄花

成菜特色

猪蹄软糯，蕨菜脆嫩，咸鲜味美，醇香可口。

原料

猪蹄500克，蕨菜（袋装）100克。

调料

小米辣椒圈、精盐、味精、白糖、胡椒粉、白卤水、料酒、鲜汤、精炼油各适量。

制作方法

1. 猪蹄用火烧至皮变黄色，再放热水中稍泡后把皮刷洗干净，再放入白卤水中卤熟，晾凉斩成块；蕨菜放入沸水中氽熟，捞出沥干后垫于盘底。
2. 将猪蹄块摆于垫有蕨菜的盘中，淋上用精盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、鲜汤调制的味汁，撒上小米辣椒圈，浇上热精炼油即可。

操作要领

猪蹄要卤至熟软。氽蕨菜时，沸水中要加入少许精盐。





营养特点

此菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素等成分，有降脂降血压等作用。

玉米马蹄煲猪骨

成菜特色

口感多样，滋味鲜美，富含营养。

原 料

猪龙骨500克，玉米棒、马蹄、胡萝卜各200克。

调 料

精盐、味精、鸡精、米酒、纯净水各适量。

制作方法

- ① 猪龙骨洗净，斩成大块，放入沸水氽去血污；玉米棒、胡萝卜切成块。
- ② 分别把猪龙骨、玉米棒、马蹄、胡萝卜装入汤罐中，加入纯净水，调入精盐、味精、鸡精、米酒，用小火煨约3小时即可。



操作要领

罐中加入纯净水后要用大火烧沸后再改用小火。



营养特点

竹笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维的特点，与牛筋合烹，营养互补，还有滋阴润燥、帮助消化等食疗作用，适宜高血压、糖尿病患者食用。

笋香牛筋

成菜特色

色泽红亮，牛筋香糯，烟笋爽脆，咸鲜微辣，火锅味浓。

原 料

烟笋200克，水发牛筋250克。

调 料

红汤、老油、豆瓣、火锅料、精盐、味精各适量。

制作方法

- 1 牛筋洗净切成块，放入加有红汤的高压锅中压熟；烟笋洗净，切成块，下入沸水中氽熟透，捞出。
- 2 锅中下入老油烧热，放入豆瓣、火锅料炒香，加进烟笋、牛筋及原汤烧沸，调入精盐、味精，改用小火烧至原料入味时，起锅装盘即可。





营养特点

西芹含多种维生素、芹菜甙、甘露醇、胡萝卜素及铁、钙等，能润肺止咳、益肝清热、醒脑健神，对高血压、低热不退等有一定疗效。