

高血压、高血脂、 高血糖 预防 调养食谱

降压、降脂、降糖的膳食参考，滋补、养生、长寿的营养指南。为你的健康保驾护航，预防“三高”全攻略，饮食自疗的必备宝典。



《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



健康餐桌
23

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



图书在版编目(CIP)数据

高血压、高血脂、高血糖预防调养食谱 / 《健康餐桌》
编委会 编. —重庆: 重庆出版社, 2008.11
(健康餐桌, 第2辑)
ISBN 978-7-229-00324-1

I. 高… II. 健… III. ①高血压—食物疗法—菜谱②高
血脂病—食物疗法—菜谱③高血糖病—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182611号



高血压、高血脂、高血糖预防调养食谱

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 宗明明 解鲜花 胡淼


文图编撰: 悦然生活文化工作室

摄影: 刘志刚 刘计

装帧设计: 夏鹏 李自茹

美术编辑: 王道琴

排版制作: 玖玖空间广告

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

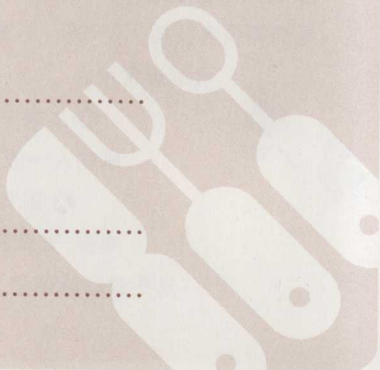
开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

预防调养食谱

高血压、高血脂、高血糖



03

健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



Foreword

高血压、
高血脂、
高血糖
预防调养食谱



健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿、高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



目录 Contents

Part 01 选对菜单健康血压 高血压调养食谱

凉菜

- 6 老虎菜/姜汁菠菜/凉拌西瓜皮
- 7 双仁拌茼蒿/黄瓜老醋花生仁/皮蛋拌芥菜/木耳拌黄瓜
- 8 黄瓜拌猪耳朵
- 9 芹菜拌墨鱼/菠菜拌牡蛎

热菜

- 10 番茄烧豆腐/番茄丝瓜/圣女果炒苦瓜
- 11 香辣茭白/黄瓜炒青椒/香芹炒黄豆芽
- 12 豌豆烧鲜蘑/素炒豌豆苗/双菇菠菜/胡萝卜煎蛋
- 13 芝麻带鱼/茼蒿炒肉丝
- 14 白萝卜炖排骨/芦笋鸡块/鲩鱼烧豆腐
- 15 油菜炒虾皮/墨鱼炒韭菜/海带烧黄豆



主食

- 16 红薯饭/豌豆饭/燕麦饭
- 17 苹果什锦饭/紫菜包饭/胡萝卜饼
- 18 芹菜馅饺子/荞麦蛋汤面/荠菜肉馄饨
- 19 芹菜粥/玉米山药粥/玉米燕麦粥

汤羹

- 20 番茄豆腐蛋花汤/生菜豆腐汤/荠菜豆腐羹
- 21 绿豆芹菜汤/黄瓜银耳汤/香菇木耳汤
- 22 火腿洋葱汤/南瓜肉丝汤/猪肝菠菜汤
- 23 莼菜鱼片汤/鲫鱼萝卜丝汤/苹果银耳瘦肉汤

- 24 竹荪黄瓜汤/毛豆丝瓜汤/山药玉米浓汤/海带木耳菜汤

- 25 高血压人群饮食宜忌

Part 02 轻松饮食正常血脂 高血脂调养食谱

凉菜

- 26 蒜泥茄子/拌萝卜丝/花生仁拌芹菜
- 27 豆腐丝拌黄瓜/姜汁皮蛋/核桃仁拌熏豆腐干/老醋花生
- 28 茄汁草鱼/拌鳝鱼丝/木耳炆苦瓜
- 29 白菜心拌海蜇/菠菜腐竹

热菜

- 30 洋葱炒土豆片/圆白菜炆玉米/松仁玉米
- 31 丝瓜烧豆腐/豆瓣酱海参/栗子扒白菜
- 32 胡萝卜炒木耳/冬菇烧白菜
- 33 香菇烧圆白菜/香菇烧油菜/蒜薹炒回锅肉/蒜薹炒鸡蛋
- 34 扁豆炒肉丝/猪肝炒洋葱/番茄牛腩煲
- 35 萝卜醋鱼/虾仁炒刀豆/鲜蘑肉片

主食

- 36 三文鱼寿司/酸奶布丁饭/番茄肉片盖浇饭
- 37 松仁虾仁炒饭/玉米南瓜饼/红薯糯米饼
- 38 烙韭菜合子/荞麦菜卷/萝卜丝面糕
- 39 牡蛎南瓜烙/山药粥/绿豆大米粥



● 高血压、高血脂、高血糖预防调养食谱

汤羹

- 40 酸菜粉丝汤/豆腐虾米蘑菇汤/洋葱肉片汤
- 41 蹄筋花生汤/兔肉香菇汤/栗子炖乌鸡
- 42 鸽肉萝卜汤
- 43 豆苗蛋汤/胡萝卜蘑菇汤
- 44 腰花木耳汤/番茄紫菜汤/红薯羹
- 45 拥有“好”的胆固醇 ●



汤羹

- 60 生菜紫菜汤/西葫芦肉片汤/水萝卜虾皮汤
- 61 银耳南瓜汤/羊肉丸子萝卜汤/鲜虾莴笋汤
- 62 山药南瓜汤/牡蛎萝卜丝汤/木耳豆腐汤
- 63 鲫鱼炖豆腐/兔肉炖南瓜/核桃羹
- 64 高血糖人群怎样吃“糖” ●

Part. 01

高血压调养食谱

凉菜

- 65 水果沙拉/凉拌莴笋丝/凉拌白菜心
- 66 菠菜拌豆腐/豆芽拌油菜/糖拌番茄/凉拌猪肚/拌墨鱼

热菜

- 67 肉末茄子/红烧三色魔芋球/红烧牛肉海带/羊肉焯冬瓜/红烧鸭块
- 68 清蒸平鱼/红烧比目鱼/醋椒鱼/番茄大虾/海米炒苋菜

主食

- 69 野菜春卷/乡村玉米饼/醉心土豆饼/荞麦红枣饭/薏米莲子大枣粥
- 70 五谷糯米粥/芋头红薯粥/牛奶麦片粥/绿豆海带粥/山楂荞麦粥

汤羹

- 71 苦瓜番茄汤/洋葱胡萝卜南瓜羹/菠菜银耳汤/枸杞兔肉汤/韩式鳕鱼汤



Part 03 吃对食物平稳血糖 高血糖调养食谱

凉菜

- 46 麻酱拌茄子/香菜拌豆腐/素杂拌
- 47 菠菜拌胡萝卜/拌榨菜/三色拌菜/三丝黄瓜
- 48 炆拌芹菜腐竹/豆芽拌豆腐丝/菠菜拌粉丝
- 49 黄瓜拌海蜇/芹菜拌鱿鱼

热菜

- 50 地三鲜/黄豆芽炒韭菜/丝瓜炒番茄
- 51 素炒小白菜/清炒紫甘蓝/豆腐丝炒韭菜
- 52 猪肉炒山楂/咖喱魔芋豌豆/一品萝卜丝
- 53 双耳炆苦瓜/蒜香扁豆丝/鲜蘑油菜
- 54 尖椒炒肉
- 55 嫩炒芹菜牛肉丝/红烧排骨/排骨炖藕片

主食

- 56 绿豆饭/金银饭/五彩米饭
- 57 摊苽麦蛋饼/芝麻葱花饼/无糖豆沙包
- 58 黑米面馒头/素馅荞麦蒸饺/葱花卷
- 59 凉拌宽心面/咖喱牛肉面/玉米面菠菜粥

Part. 02

高血脂调养食谱

凉菜

- 72 凉拌洋葱/醋泡圆白菜/蒜末茄泥
73 糖醋三丝/三丝拌木耳/小葱拌豆腐/蓑衣黄瓜/海带拌豆芽

热菜

- 74 韭菜豆芽/葱油土豆丝/茄汁菜花/香菜炒土豆丁/口蘑冬瓜
75 茼蒿豆腐干/番茄虾仁/爆油菜鸡丁/洋葱炒肉/炒姜丝肉

主食

- 76 窝头/燕麦肉末粥/玉米菠菜粥/五谷粥/花生粥

汤羹

- 77 苹果汤/三丝紫菜汤/杏仁牛奶/冬瓜肉丸汤/肉丝香菜黄豆汤

Part. 03

高血糖调养食谱

凉菜

- 78 蛋丝拌黄瓜/蒜泥海带丝/海带拌豆腐丝
79 十香拌菜/蔬菜沙拉/香椿拌豆腐/蒜蓉木耳/凉拌鱼皮

热菜

- 80 椒油笋丁/清炒生菜/肉末豇豆/肉丝韭菜羹/小米蒸排骨
81 肉片苦瓜/土豆条烧带鱼/红烧鲢鱼/白果柳

主食

- 82 白菜肉丝年糕/凉拌燕麦面/西葫芦饼/小米面馒头/小米粥

汤羹

- 83 酸辣豆腐汤/萝卜竹荪汤/山药羹/黄瓜肉片汤/冬瓜薏米瘦肉汤

Part. 04

三高兼症调养食谱

凉菜

- 84 拌三鲜/苦瓜拌洋葱/拌干丝
85 凉拌菠菜/凉拌茄子丝/三鲜拌春笋/醋渍番茄/蛋丝拌番茄

热菜

- 86 白菜炒豆腐/土豆烧豆腐/清炒小白菜/素炒空心菜/醋熘藕片
87 沙锅牛肉/肉蓉菠菜/胡萝卜酱瘦肉/番茄豆腐炒肉片

主食

- 88 杂粮饭/虾仁香芹燕麦粥/洋葱粥/薏米百合粥/枸杞子粥

汤羹

- 89 香菜萝卜汤/冬瓜蛤蚧汤/排骨炖扁豆/香蕉百合银耳汤/白菜粉丝豆腐汤



亲情回馈——营养专家特别推荐

三高家常调养药膳

- 90 夏枯草煲猪肉/党参兔肉汤/沙参玉竹粥
91 麦冬生地粥/田七蒸鸡/黄精蒸海参/参芪沙锅鱼头
92 决明子甲鱼汤/枸杞炒芹菜/首乌芝麻粥/山药玉竹黄瓜汤
93 枸杞砂仁炒鱼肚/天冬南瓜汤/内金菠菜汤/川贝糯米梨

附录

- 94 专家解读三高人群饮食调养

选对菜单 健康血压

高血压调养食谱

COOKING



压高的人在饮食上要注意限盐，进食要注意适时适量，控制高脂肪食物的摄入量，可以多食鱼，多食新鲜蔬菜和水果，如黄瓜、菠菜、白菜、番茄、冬瓜、茄子、海带、洋葱等。

老虎菜

【材料】黄瓜 150 克、尖椒 100 克。

【调料】葱丝、醋、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，去蒂，切丝；尖椒洗净，去蒂、子，切丝。
- ② 取盘，放入黄瓜丝、尖椒丝和葱丝，用盐、醋、鸡精和香油调味即可。

姜汁菠菜

【材料】菠菜 250 克。

【调料】盐、鸡精、姜汁、香油各适量。

做法

- ① 菠菜择洗干净，入沸水中焯烫 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段。
- ② 取盘，放入菠菜段，用姜汁、盐、鸡精和香油调味即可。

凉拌西瓜皮

【材料】西瓜皮 250 克。

【调料】蒜末、盐、鸡精、辣椒面、香油各适量。

做法

- ① 削去西瓜皮的外皮，片去红瓤，洗净，切条。
- ② 取小碗，放入盐、鸡精、辣椒面、蒜末和香油搅拌均匀，对成调味汁。
- ③ 取盘，放入切好的西瓜皮，淋入调味汁拌匀即可。

双仁拌茼蒿

【材料】茼蒿 250 克，白芝麻、花生仁各 25 克。

【调料】盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 茼蒿择洗干净，入沸水中焯 1 分钟，捞出，晾凉，沥干水分，切段；白芝麻和花生仁挑去杂质。
- 2 炒锅烧热，分别放入白芝麻和花生仁炒熟，取出，晾凉，花生仁去皮碾碎；取盘，放入茼蒿，用盐、鸡精和香油拌匀，撒上白芝麻和花生碎即可。



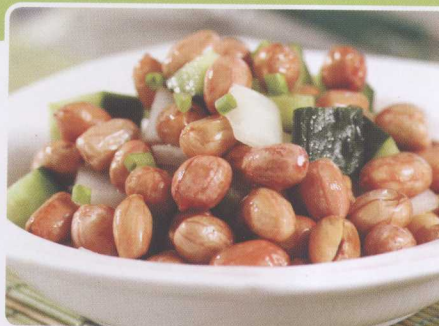
黄瓜老醋花生仁

【材料】花生仁 200 克、黄瓜半根、洋葱 50 克。

【调料】香葱末、香菜末、醋、生抽、白糖、盐、植物油各适量。

做法

- 1 花生仁洗净，沥干水分；黄瓜、洋葱分别洗净，切丁。
- 2 取一小碗，加醋、生抽、白糖、盐调成味汁。
- 3 锅内倒植物油，下花生仁翻炒至变色，捞出，晾凉。
- 4 在花生仁中加香菜末、香葱末、洋葱丁、黄瓜丁和调好的味汁拌匀即可。



皮蛋拌芥菜

【材料】皮蛋 3 个、芥菜 200 克。

【调料】盐、味精、香油各适量。

做法

- 1 皮蛋去壳，切小块；芥菜洗净，焯水，捞出沥干，切小段。
- 2 将皮蛋块和芥菜段拌匀，调入盐、味精，滴上香油即可。

健康速递

皮蛋含多种矿物质，能刺激消化器官，增进食欲，促进营养的消化吸收，具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降血压的功效。



木耳拌黄瓜

【材料】水发黑木耳、黄瓜各 100 克。

【调料】醋、白糖、盐、鸡精、辣椒油各适量。

做法

- 1 水发黑木耳择洗干净，入沸水中焯透，捞出，沥干水分，晾凉，切丝；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
- 2 取小碗，放入醋、白糖、盐、鸡精和辣椒油搅拌均匀，对成调味汁。
- 3 取盘，放入黄瓜丝和木耳丝，淋入调味汁拌匀即可。



黄瓜拌猪耳朵

材料

黄瓜 200 克、卤猪耳朵 100 克。

调料

蒜末、盐、鸡精、辣椒面、植物油各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，去蒂，切丝；卤猪耳朵切片；辣椒面倒入耐热的碗中。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，离火，淋在辣椒面上，制成辣椒油。
- 3 取盘，放入黄瓜丝和卤猪耳朵片，加盐、蒜末和鸡精，淋上辣椒油，食用时拌匀即可。

带刺、挂白霜的黄瓜为新摘的黄瓜，条直、粗细均匀的黄瓜肉质好。



芹菜拌墨鱼

材料

墨鱼 200 克、芹菜 100 克。

调料

蒜末、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 墨鱼去除墨袋，抽去骨头，洗净，切丝；芹菜择洗干净，切段；芹菜段和墨鱼丝分别入沸水中焯熟，捞出，沥干水分，晾凉。
- 2 取小碗，放入蒜末、盐、鸡精、香油搅拌均匀，兑成调味汁。
- 3 取盘，放入墨鱼丝和芹菜段，淋入调味汁拌匀即可。

菜叶翠绿、不枯黄，菜梗粗壮的芹菜为佳。此菜也可放少量红椒丝装饰或配色。

健康速递

牡蛎肉富含多种维生素、牛磺酸和钙、磷、铁、锌等微量元素，常食能健肤美容、降血压、降血脂，提高身体免疫力。



菠菜拌牡蛎

材料

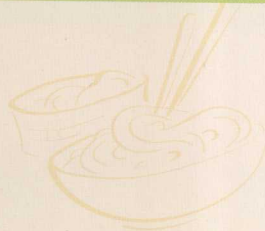
菠菜 250 克、牡蛎肉 50 克。

调料

盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段；牡蛎肉洗净泥沙，入沸水中煮熟，捞出，晾凉，沥干水分。
- 2 取盘，放入牡蛎肉和菠菜段，用盐、鸡精和香油调味即可。



番茄烧豆腐

【材料】番茄 200 克、豆腐 100 克。

【调料】香葱末、花椒粉、水淀粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 番茄洗净，去蒂，切月牙瓣；豆腐洗净，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入部分香葱末和花椒粉炒香。
- 3 倒入番茄和豆腐翻炒均匀，加适量清水，盖上锅盖中火焖 3 ~ 5 分钟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡，撒上剩余香葱末即可。

贴心小提示

◆ 未成熟的番茄不要吃，因为其中含有有毒的番茄碱。

番茄丝瓜

【材料】丝瓜 250 克、番茄 100 克。

【调料】香葱末、花椒粉、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 丝瓜去皮和蒂，洗净，切滚刀块；番茄洗净，去蒂，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加香葱末炒出香味，放入丝瓜块和番茄块炒熟，加花椒粉翻炒入味，用盐和味精调味即可。

贴心小提示

◆ 烧煮番茄时，加些醋可以破坏其中的番茄碱。

圣女果炒苦瓜

【材料】圣女果 200 克、苦瓜 100 克。

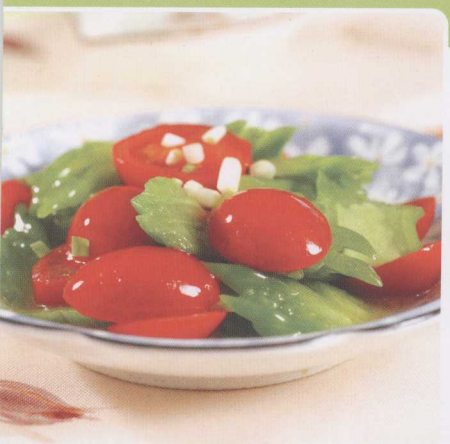
【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 圣女果洗净，一切两半；苦瓜洗净，去蒂，剖开，去瓤，切片，焯水。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香。
- 3 放入圣女果炒至八分熟，加苦瓜翻炒均匀，用盐和鸡精调味，水淀粉勾芡即可。

贴心小提示

◆ 苦瓜切好后焯水，或者用盐腌渍片刻，可以减弱其苦味。



香辣茭白

【材料】茭白 250 克、干红辣椒 10 克。

【调料】盐、鸡精、葱花、姜末、花椒粒、植物油各适量。

做法

- 1 茭白去皮，洗净，切片；干红辣椒洗净，去蒂、子，切段。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，倒入茭白片焯一下，捞出，晾凉，沥干水分。
- 3 锅内倒植物油烧至五成热，放入花椒粒和干红辣椒段炸出香味，捞出花椒粒和干红辣椒段，放入茭白翻炒片刻，加入姜末、盐、鸡精炒透入味，盛出后撒葱花即可。



黄瓜炒青椒

【材料】黄瓜 250 克、青椒 50 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 青椒洗净，去蒂、子，切丝；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
- 2 锅内倒植物油烧至六成热时，放入葱花炒香，倒入青椒丝和黄瓜丝翻炒 3 分钟，用盐、花椒粉和鸡精调味即可。



贴心小提示

◆烹调此菜不宜加酱油，否则菜色会发暗，味道也会不清香。

香芹炒黄豆芽

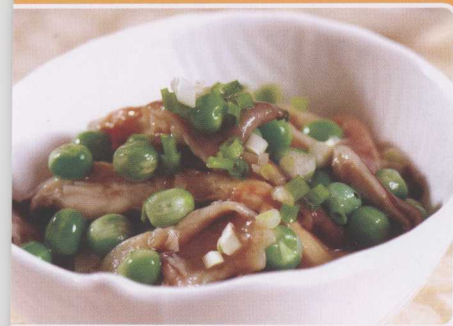
【材料】香芹 150 克、黄豆芽 100 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 香芹择洗干净，切段，入沸水中焯透，捞出；黄豆芽择洗干净。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，放入黄豆芽炒熟。
- 3 倒入香芹段翻炒均匀，用盐和鸡精调味即可。





豌豆烧鲜蘑

【材料】豌豆粒 200 克、鲜蘑菇 150 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 豌豆粒洗净；鲜蘑菇去蒂，洗净，撕成小片。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花和花椒粉炒香，加蘑菇翻炒至八分熟，放入豌豆粒翻炒均匀。
- 3 盖上锅盖烧至豌豆粒熟透，用盐和鸡精调味，最后用水淀粉勾芡即可。



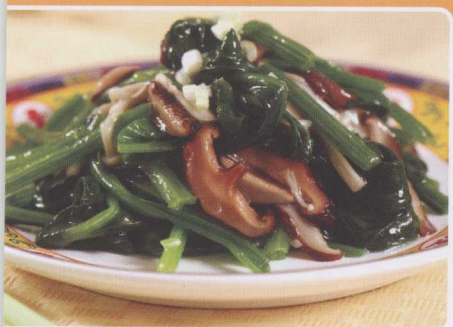
素炒豌豆苗

【材料】豌豆苗 250 克。

【调料】葱花、蒜末、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 豌豆苗择洗干净。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、蒜末和花椒粉炒香，放入豌豆苗炒熟，用盐、鸡精调味即可。



双菇菠菜

【材料】菠菜 250 克，鲜香菇、金针菇各 50 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，沥干水分，切段；鲜香菇去蒂，洗净，入沸水中焯透，捞出，切丝；金针菇去根，洗净，入沸水中焯透，捞出沥干。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，炒香葱花和花椒粉，倒入香菇翻炒。
- 3 加入金针菇和菠菜段翻炒入味，用盐调味即可。



胡萝卜煎蛋

【材料】胡萝卜 50 克、鸡蛋 2 个。

【调料】葱花、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 鸡蛋磕入碗内，打散；胡萝卜洗净，切丝。
- 2 将胡萝卜丝倒入打散的蛋液中，加入葱花、花椒粉和盐搅拌均匀。
- 3 锅内倒植物油烧至七成热，倒入带有胡萝卜丝的蛋液煎至两面呈金黄色即可。



芝麻带鱼

材料

带鱼 300 克、芝麻 20 克。

调料

姜末、葱花、盐、味精、胡椒粉、白糖、料酒、辣椒油、植物油各适量。

做法

- 1 带鱼洗净，斩菱形块，加料酒、姜末、葱花腌渍入味；芝麻入干锅，用小火炒香备用。
- 2 炒锅内倒植物油烧至八成热，下带鱼炸至金黄色捞出，沥油备用。
- 3 锅留底油，炒香姜末、葱花，加水煮沸，熬出味后，下入带鱼，用盐、味精、胡椒粉、白糖调味，用中火收汁，加入辣椒油，起锅撒上芝麻即可。

茼蒿炒肉丝

材料

茼蒿 250 克、猪瘦肉 100 克。

调料

葱花、姜丝、花椒粉、料酒、酱油、水淀粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 茼蒿择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，切丝，加料酒、酱油和水淀粉抓匀，腌渍 15 分钟。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜丝和花椒粉炒香，放入猪瘦肉丝滑熟。
- 3 倒入茼蒿段炒熟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。





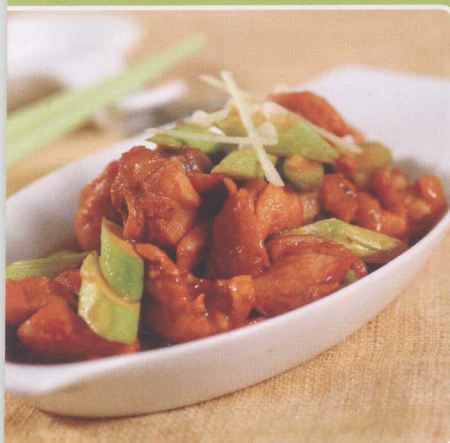
白萝卜炖排骨

【材料】白萝卜、猪排骨各 250 克。

【调料】葱花、葱段、姜片、料酒、大料、花椒粉、酱油、白糖、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 猪排骨洗净，剁块，入沸水中焯透，捞出；白萝卜去根须，洗净，切块。
- 2 锅内加清水煮沸，放排骨、葱段、姜片、料酒和大料，中火煮至排骨熟透，捞出。
- 3 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入煮熟的排骨和白萝卜块翻炒均匀，加酱油、白糖和适量清水炖至白萝卜块熟透，用盐和鸡精调味即可。



芦笋鸡块

【材料】芦笋 200 克、净子鸡 250 克。

【调料】葱花、姜丝、花椒粉、酱油、白糖、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 芦笋去根，洗净，切斜段；净子鸡剁块，入沸水中焯去血水，捞出沥干。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜丝和花椒粉炒香，放入鸡块翻炒均匀，加酱油、白糖和适量清水烧至鸡块熟透。
- 3 倒入芦笋段烧熟，用盐和鸡精调味即可。



鲶鱼烧豆腐

【材料】豆腐、鲶鱼各 250 克。

【调料】香菜末、葱花、蒜片、姜片、花椒粉、酱油、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 鲶鱼去鳃，除内脏，洗净，切段，入沸水中焯 10 秒钟，捞出，刮去皮；豆腐洗净，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至五成热，放入鲶鱼段两面煎熟，加葱花、蒜片、姜片和花椒粉炒出香味，淋入酱油。
- 3 倒入豆腐块翻炒均匀，加适量清水炖至鲶鱼和豆腐块熟透，用盐和鸡精调味，撒上香菜末即可。



油菜炒虾皮



【材料】油菜 250 克、虾皮 10 克。

【调料】葱花、花椒粉、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 油菜择洗干净，切段；虾皮去杂质，洗净。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花和花椒粉炒香，倒入油菜和虾皮翻炒 3 分钟，用鸡精调味。

贴心小提示

◆ 虾皮的咸味很重，油菜的用量又不是很多，烹调此菜可以不用盐调味。



墨鱼炒韭菜



【材料】鲜墨鱼 200 克、韭菜 100 克、红椒丝适量。

【调料】姜末、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 墨鱼去除墨袋，抽去骨头，洗净，切丝；韭菜择洗干净，切段。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加姜末和花椒粉炒香，放入墨鱼丝翻炒至卷曲。
- 3 倒入韭菜段、红椒丝炒熟，用盐调味即可。

贴心小提示

◆ 韭菜切好后放置，遇到空气味道会加重，所以，最好在烹调前再切。



海带烧黄豆



【材料】水发海带 250 克，黄豆 50 克，红椒、青椒各 25 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 水发海带洗净，切段；黄豆泡发，洗净；红椒、青椒洗净，去蒂、子，切丁。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入海带段和黄豆翻炒均匀，加适量清水烧至黄豆熟透。
- 3 倒入红椒丁、青椒丁翻炒 2 分钟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。

健康速递

海带含有丰富的钙、铁、胡萝卜素及大量的纤维素、褐藻胶等，常吃海带可使血液中胆固醇含量降低，对高血压有一定的预防和辅助疗效。

