

必读

“三高”患者 科学保健 滋补食谱

精华版

夏长春 主编

SANGAO HUANZHE KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

21世纪 **食疗养生** 必读

“三高”患者 科学保健

精华版

滋补食谱

江苏工业学院图书馆

夏长春 主编

藏书章

SANGAO HUANZHE KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”患者科学保健滋补食谱 / 夏长春主编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009.11

(21 世纪食疗养生必读)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 461 - 6

I. ①三… II. ①夏… III. ①高血压 - 食物疗法 - 食谱②高血脂病 - 食物疗法 - 食谱③高血糖病 - 食物疗法 - 食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207688 号

21 世纪食疗养生必读

“三高”患者科学保健滋补食谱

-
- 主 编 夏长春
责任编辑 刘卫伟
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471-4919981(发行部)
邮 编 010010
印 刷 北京佳明伟业印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
字 数 200 千字
印 张 16
彩 页 8
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 册
标准书号 ISBN 978-7-80723-461-6
定 价 357.60 元(全 12 册 本册定价 29.80 元)
-



前言

近些年来,随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快,高血压、高血脂、高血糖——“三高”的发病率逐年增高,严重危害了人民群众的生命健康。“三高”患者单靠医药治疗本身不仅耗费巨大,而且已明显力不从心,而科学合理的膳食正是事半功倍、得心应手的首选之策。

大蒜可降低血糖,提高血液中胰岛素水平。高血脂患者经常吃洋葱,体内的胆固醇、甘油三酯和脂蛋白水平均会明显下降。洋葱可以防止血脂代谢紊乱,长期稳定血压,改善血管硬化。对人体动脉血管有很好的保护作用。香菇性平,味甘,有消食、去脂、抗癌、抗病毒、降血压等功效。患有高血脂且体重超重的人多吃黄瓜,不但能降血脂、降血压,还有利于减肥……

本书针对“三高”患者的需要,汇集了 400 多道调养菜肴,包括蔬菜、肉类等的搭配,做法简单易学,在此基础上,增加了每种菜肴所含的营养价值分析,让您学做菜的同时学习料理知识,享受从内而外的健康。

编 者

2009 年 9 月

三
高
患
者
科
学
保
健
滋
补
食
谱



目 录

高血压调理食谱

江干拌菜心	15
盐烤秋刀鱼	15
甲鱼百合红枣汤	16
冬菇马蹄苋菜豆腐羹	16
西兰花素鸡马蹄冬菇汤	17
粉丝菠菜	17
茭菱鱼片茶瓜汤	18
炒素菜	18
笋片菜心	19
鱼烧白	19
冬瓜拌西红柿	20
蘑烧冬瓜	20
糖拌西红柿	21
胡椒西红柿	21
鸡丝炒佛手	22
佛手海蜇	22
掌瓜贵妃蜜枣汤	23
拌炒香菇	23
酸辣白菜	24
蜇皮炒豆芽	24
双笋鱼卷	25
蜜汁金桔	25
橘子凉拌蔬菜	26
糖拌梨丝	26
雪梨猪肉汤	27
猕猴桃西米粥	27
木瓜炖带鱼	28



番茄菠菜汁	28
皮蛋粥	29
海带梗米粥	29
家常烧面筋	30
木耳粥	31
红米杂烩粥	31
粉蒸白菜	32
蘑菇木耳饺	32
粟米素羹	33
灵芝菇炒螺片	33
丝瓜汤	34
银杏炒牛肉	35
灰树花包子	35
鸡油菌豆腐	36
花椒鸡	36
冰糖水晶西瓜	37
素烩	37
香菇芹菜	38
丝瓜海蜇汤	39
五香芹菜	39
甜浆粥	40
菠菜腐竹	40
脆皮鱼卷	41
青豆烧茄子	41
芹菜炒熏干	42
韭黄干丝	42
咖喱粉丝	43
凉拌皮蛋	43
黄瓜丝皮蛋	43
水晶皮蛋羹	44
鲍鱼卧鹌蛋	45
干炸带鱼	45
淡菜荠菜汤	46
淡菜汤	46
红烧刺参	47



芙蓉海底松	47
烩三丝海参	48
青瓜炒壳虾	48
芹菜脆皮虾	49
鸡丝拌海蜇	49
叉烧皮蛋粥	50
清蒸白参鸽	50
炖软糯海参	51
鸡丝拌芹菜	52
西芹鸡柳	52
宫保兔肉丁	53
侉炖鱼块	53
玉米切糕	54
核桃仁豌豆羹	55
芹菜拌洋芋	55
酸辣土豆丝	56
芝麻菠菜	56
香辣芹叶	57
黄瓜拌粉皮	57
锅巴虾仁	58
西芹百合	58
洋葱焖羊肉	59
凉拌茄子	59
凉拌茼蒿	60
燕窝鸽蛋汤	60
时蔬炒豆腐	61
杏仁拌三丁	61
开元寿面	62
香菇豆角	62
洋葱烩蛋	63
海米拌芹菜	63
清炒木耳菜	64
清炖茄子	64
炆炒蕨菜	65
肉丝炒如意菜	65



素炒白花藕	66
凉拌藕片	67
蒜汁时蔬	67
扒鲜芦笋	68
海米煲萝卜	68
凉拌马兰	69
潺菜鱼滑汤	69
麦穗包	70
肉丝拌荠菜	70
青椒茄片	71
豆瓣烧茄子	71
怪味茄丝	72
芹枣汤	72
春龙卧雪	73
清明菜炒鸡蛋	74
油炆茭瓜	74
清炒蘑菇	75
无花果雪梨雪耳瘦肉汤	75
西瓜糕	76
冰糖炖香蕉	76
水晶皮蛋肠	77
金银花蒸鱼	77
天麻双豆	78
草菇水煎包	78
千张菠菜	79
香拌菠菜	80
素炒菠菜	80
烩大黄瓜	81
素炆冬菇	81
拌西红柿黄瓜	82
五彩紫菜汤	83
牛排洋葱饭	83
粉蒸排骨藕	84
发菜什锦菇	85
蚝油双菇	85



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

上汤菠菜	86
凤尾菇鸡肉炒饭	87
凤菌烩干丝	87
三鲜凤羹	88
海参烩鲜蘑	89
熘洋白菜	90
嫩三丝黄瓜卷	90
红烧素三冬	91
烩双菇	92
黄豆瑶柱煲兔肉	93

高血脂调理食谱

香菜萝卜	94
凉拌芦笋	94
蚝油芥蓝菜	95
姜末豆角	95
小葱拌豆腐	96
香糟毛豆	96
番茄焖牛肉	97
苹果鸡丁	97
四色虾仁	98
胡萝卜牛骨汤	98
茯苓莲子粥	99
鸡丝凉拌粉皮	99
米醋萝卜菜	100
百合柿饼鸽蛋	100
田园四宝	101
荸荠炒冬菇	102
五味降压汤	102
冬笋烩扁豆	103
口蘑烧扁豆	103
菜花烧香菇	104
烧花菜	105
豌豆拌菜花	105



凉菜合拌豆干	106
油焖春笋	107
莼菜银鱼羹	107
慈菇木耳汤	107
开洋大白菜	108
银杏白菜	109
蒜椒炆千张	109
香菇冬笋	110
冬笋烧豆苗	110
椒油拌豆腐	111
北菇烩素菜	111
护国菜	112
合掌瓜腐竹汤	113
鱼香油菜苔	113
笋菇素鸡酸菜汤	114
蜜瓜云耳甘笋黄豆汤	114
榴果味脆皮卷	115
菠萝拌土豆	115
杂果酿番茄	116
番茄柠檬汁	116
话梅三文鱼	117
山楂肉片	118
绿豆薏米露	118
五谷糙米粥	119
首乌百合粥	119
毛豆荞麦粥	120
空心菜粥	120
荞麦粥	121
鲑鱼杂烩粥	121
香脆银鱼	122
芥菜豆腐羹	122
腐竹银杏西米露	123
马蹄海带粟米须汤	123
糖醋面筋	124
草菇炖豆腐	125



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

植物添银花	125
发菜豆腐汤	126
瞒天过海	126
粉丝海带	127
麻辣海带	128
豆腐海带汤	128
猴头蘑菇菜心	129
蚝油扒花菇	129
北菇菜心	130
油焖花菇	130
黄耳鱼片汤	131
鸡腿菇拌猪肚	132
鸡腿菇烧蹄筋	132
炒金针菇	133
拌金针菇	133
口蘑烧萝卜	134
柳松茸烧冬笋	134
银鱼炒鸡蛋	135
海米炆三鲜	136
海米炒油平菇	136
凉拌笋菇	137
什锦凉粉	137
香菇炒菜心	138
冬菇韭菜	138
黄豆拌蒜苔	139
红烩冻豆腐	139
冻豆腐汤	140
干丝拌青椒	140
芹菜叶拌香干	141
清香豆腐	141
海参豆花	142
豆浆粥	142
香芹拌腐竹	143
豆丝拌菜心	143
炒素肠	144



苹果玉米豆粉羹	145
小糖窝头	145
菜花炒素虾仁	146
火腿干丝	146
鲜笋酸菜素肚汤	147
罗汉素什锦	147
炒鸡丁	148
芹菜黄瓜素肉汤	148
熏干炒韭菜	149
白烧素鸡	150
番茄烤鲑鱼	150
五丝鸽蛋汤	151
鱼香鸽蛋	151
炸荷包鸽蛋	152
榨菜拌豆腐	152
韭菜炒鲜虾	153
凤尾豆腐	154
姜丝拌草鱼	154
炒蚶子	155
姜汁赤贝	155
五香带鱼	156
香糟带鱼	156
土人參炖带鱼	157
豆腐烧鱼	157
贡淡鱼翅	158
鱼米油菜心	159
海参鲜蘑菇汤	159
凉拌海参	160
酸辣汤	160
金菇拌蜇皮	161
烧牛蹄筋	162
黄瓜拌兔丝	162
芝麻香兔	163
粉丝拌海带丝	163
双瓜菜窝头	164



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

素虾仁海参	164
春虾炒三白	165
芝麻豆腐	165
葵花子粥	166
杏仁拌豆腐	166

高血糖调理食谱

大白菜面筋汤	168
彩色土豆丝	168
凉拌苹果花豆	169
白菜炖豆腐	169
芥蓝炒冬瓜	170
茯苓豆腐	170
豆腐丝拌黄瓜	171
苦瓜镶肉	171
豆腐鸭架汤	172
小银鱼粥	172
眉豆饭	173
山药西瓜炒百合	173
素焖扁豆	174
南瓜猪肉夹	174
海米冬瓜	175
洋葱椰菜红萝卜土豆汤	176
酱爆双丁	176
苦瓜煮鸡腿	177
香拌素三丝	178
香煎鳝片	178
焖南瓜饭	179
荞麦粥	180
爆素肝尖	180
空心菜瘦肉粥	181
南瓜蒸菜	182
生菜肉松	182
黄瓜猪肉水饺	183



冬菇鳝片粥	183
双凤羹	184
白果炒螺丁	185
火腿夹鸡枞	185
双冬炒鸡腿菇	186
鸡腿菇炒螺片	186
涮椒鳝丝	187
蘑菇冬瓜汤	188
石耳炖鸽	188
鲜蘑桃仁	189
白扒松茸蘑	190
松茸田鸡	190
松茸辣味兔	191
山药扁豆粥	191
南百红豆	192
赤豆鲤鱼火锅	193
香拌黄豆	194
豆角炒肉松	194
肉末烩菠菜豆腐	195
香干炒黄瓜	195
炒芹菜豆腐干	196
苦瓜丝拌熏干	196
芹菜拌豆丝	197
黑豆莲藕鸡汤	198
眉豆猪舌汤	198
虾子冬笋	199
鹌鹑蛋烧油菜	199
咸蛋苦瓜	200
节瓜咸蛋瘦肉汤	201
白鱼枸杞汤	201
柴鱼节瓜瘦肉汤	202
荸荠木耳煲带鱼	202
温拌螺片	203
黄瓜海蜇	203
玉米蚌肉汤	204



余鹌鹑	204
沙参玉竹煲鹅肉	205
凉拌鹅肉	205
淮山鹅肉瘦肉汤	206
土豆烧鹅	207
鹅肉补阴汤	207
鹅血养阴汤	208
软炸白花鸡	208
冬瓜鲜荷叶煲鸭	209
牛肉蒸饺	210
豆腐鲫鱼	210
芦荟拌腊肉	211
炆苦瓜	211
砂锅苦瓜牛肉汤	212
炖兔肉萝卜丝汤	213
清炖兔肉块	213
咖喱魔芋豌豆	214
青椒土豆丝	214
双爆螺花	215
香附麦片粥	215
拌藕丝	216
黄瓜拌菠菜粉皮	216
竹荪扒鲍脯	217
枸杞菜梗瘦肉汤	218
煎三冬	218
圆白菜虾皮	219
豆腐乳空心菜	219
姜丝拌菠菜	220
姜末拌黄瓜	220
姜汁豇豆	221
嫩豇豆汤	221
川式拌豇豆	221
芹黄炒鳝片	222
凉瓜田鸡	222
开阳万年	223



拌黄瓜片	223
时蔬浓汤	224
黄豆芽拌芦荟	224
葱油瓜条	225
芥末拌黄瓜	225
椒油炆海带丝	226
炆菠菜	226
油浸蘑菇	227
油香豇豆	227
鱼香豇豆	227
嫩豇豆汤	228
蒜酱豇豆	228
干煸豇豆	229
木须豇豆	229
海米拌菠菜	230
青椒番茄酿节瓜	230
鲫鱼节瓜汤	231
炖节瓜盅	231
海米烧冬瓜	232
清拌黄瓜片	232
蚝油煎双菇	233
麻酱拌海螺	233
凉拌空心菜	234
素炒苦瓜	234
姜汁空心菜	235
苦瓜豆腐汤	235
爽口苦瓜	236
炒嫩南瓜丝	236
干炒苦瓜	236
甜椒南瓜汤	237
肉末南瓜	237
青椒茭蓝丝	238
荠菜冬笋	238
香拌双丝	239
山药豆腐汤	239



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

三商一患者科学保健滋补食谱

山药饺	240
西芹芦荟	241
麻酱萝卜	241
胡萝卜丁炒豌豆	242
葱拌土豆	242
香菇菜心	243
番茄西柚汁	243
烧拌冬笋	244
烧竹笋	244
烧豇豆	245
土豆肉丸子汤	245
三合面发糕	246
冬瓜鲤鱼汤	247
碧绿螺片	247
胡萝卜拌螺丁	248
鸭肫拌螺片	248
芦笋炒螺片	249
肉末菠菜	250
银芽鳝丝	250
红烧豆腐鳝段	251
焦炸鳝丝	251
芽菇煮蚬肉	252
草菇鱼片粥	252
洪江鸭血粬	253