

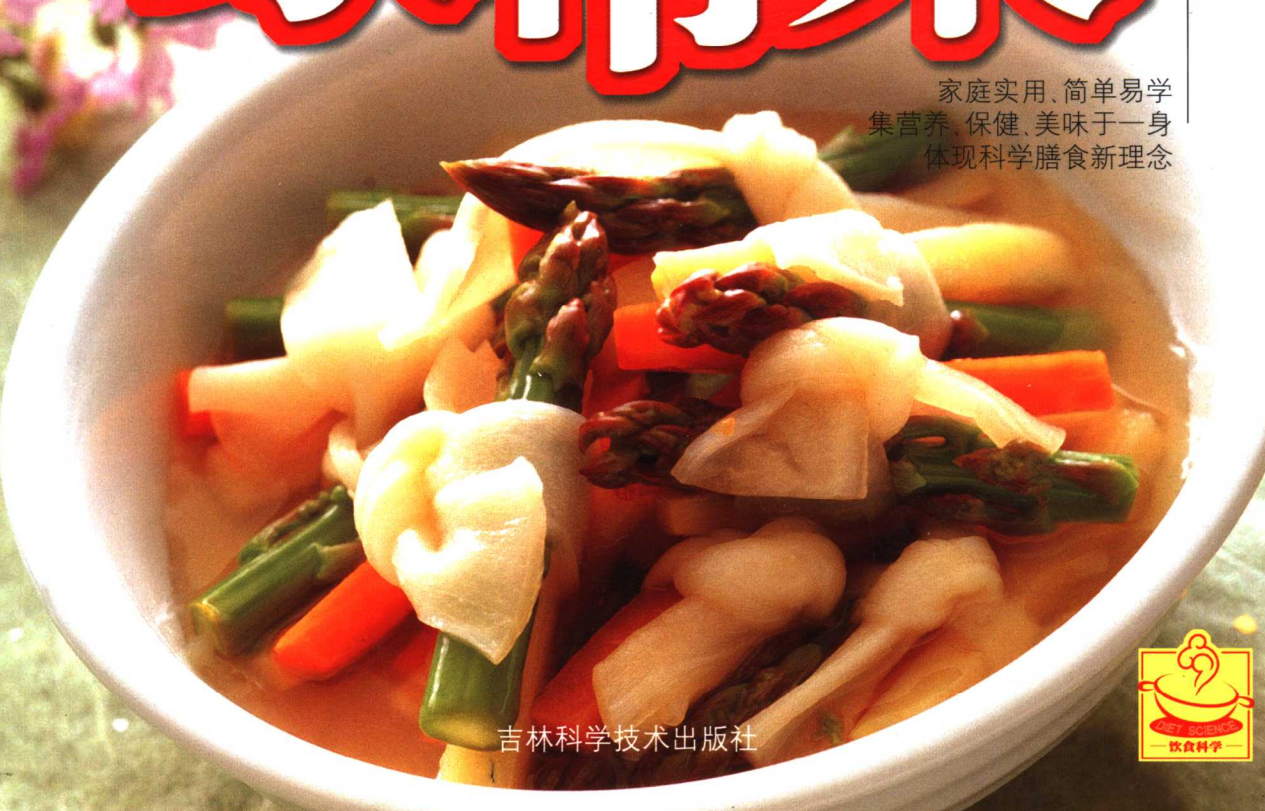
JianKangJiaChangCai

主编 / 张奔腾  
韩继成

营养美味  
天下网罗

# 健康 家常菜

家庭实用、简单易学  
集营养、保健、美味于一身  
体现科学膳食新理念



吉林科学技术出版社





## 健 康 家 常 菜

---

主编：张奔腾 韩继成 策划：车 强  
摄影指导：杨跃祥 图片摄影：丁 亮 付 威  
责任编辑：车 强 刘代婕 封面设计：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真：0431-5677817

5651628 5635177 5651759

编辑部电话：0431-5629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址：www.jlstp.com

实名：吉林科技出版社

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

889 × 1194 24开本 6印张

2006年10月第一版 2006年10月第一次印刷

ISBN 7-5384-3367-8/TS · 212

定 价：18.00元

营养美味  
天下网罗

JianKangJiaChangCai

# 健康 家常菜

主编 / 张奔腾  
韩继成



吉林科学技术出版社

# 作者简介



**张奔腾** 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》等著作80余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾 韩继成

编 委：徐晓辉 林全德 王 伟 刘 利 朱保国 周 围 王 旭  
沈正军 张凤伟 王 震 张 鹏 孙长鹏 李 钢 余冠廷  
赵国宁 吴 凯 赵瑛璐 孟 晶 周琳琳

摄影指导：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄 影：丁 亮 付 威

摄影助理：张定南 韩继成 赵国宁



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司  
城市酒楼分公司鼎力协助 (86 024-23341555)

本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司  
骨质瓷分公司提供 (86 0315-3286894)



# FOREWORD

## 前言

随着社会的发展,家庭保健已越来越被人们所重视。如何用最简单的方法破解营养学的奥秘?如何依据均衡饮食的理论安排好一日三餐?如何针对家庭成员的不同需求,运用“烹调哲学”设定好菜谱?如何将食材的五种不同颜色加以巧妙的利用与组合,烹调出营养丰富,各俱特色的美味佳肴?本书会帮您找出答案。

本书集营养、保健、美味于一身,分为“高血压病营养保健菜”、“高脂血症营养保健菜”、“糖尿病营养保健菜”、“痛风营养保健菜”、“防癌营养保健菜”、“减肥营养保健菜”、“美容养颜营养保健菜”、“减压营养保健菜”、“婴幼儿营养保健菜”、“孕产妇营养保健菜”、“中老年营养保健菜”、“五色营养保健菜”等十二类 366 款佳肴。图文并茂,简单易学,经济实用,与健康人生相应相随,是现代烹饪学的创新和尝试。

中国的养生之道讲究“医食同源”。本书在每章节前都阐述了相关的营养保健基础知识,并有针对性的分析了患者饮食上的宜忌,以及哪些食物原料有利于养生保健和如何烹制,也是餐饮从业人员的“新宠”。食疗与食补可以保障身体的健美,无论是儿童、产妇、青壮年、老年人,最大的财富都是健康,最好的医药是饮食。将传统的饮食文化与现代烹饪科技相结合,就能够吃出营养,吃出健康,吃出美丽。科学饮食,成就健康!

食为悦己者美,祝阖家欢乐,人人健康!

中国烹饪大师

张华腾

# Contents 目录



002 作者简介

003 前言

## 1 高血压病 - 营养保健菜

008 韭菜炒虾仁  
008 木耳炒胡萝卜  
008 海参干贝汤  
009 益血花菇汤  
009 海蜇淡菜汤  
009 鲍汁扣辽参  
010 芦笋扒香菇  
010 南瓜蜜百合  
010 香菇鸡脚汤  
011 五味降压汤  
011 凉拌茼蒿  
011 三鲜降压汤  
012 大枣芹菜汤  
012 西红柿炖老板鱼  
012 香菇鸡汤  
013 胡萝卜无花果汤  
013 黄豆拌海带  
013 木耳萝卜炖肉  
014 炸洋葱  
014 芹香爆虾干  
014 荠菜香干  
015 瘦肉烧西芹

015 炒素什锦  
015 老醋泡三脆  
016 蜜汁苦瓜卷  
016 洋葱咖喱鸡  
016 虾皮紫菜汤

## 2 高脂血症 - 营养保健菜

018 海米烧冬瓜  
018 红花炖鲫鱼  
018 双冬菜心  
019 海带炖鹌鹑  
019 肉丝拌黄瓜海蜇  
019 山楂炒羊肉  
020 花生仁拌芹菜  
020 黑豆乌鸡汤  
020 上汤木耳菜  
021 椒油菜花  
021 海带炒莴笋  
021 酸辣冰海藻  
022 春笋虾仁  
022 海带丝瓜汤  
022 肉丁炒黄瓜  
023 三色豆腐羹  
023 魔芋烧鸭  
023 芦笋扒海参  
024 五味双鲜  
024 香菇木耳豆腐汤  
024 竹笋香菇汤  
025 丹参蒸乌鸡  
025 百合芦笋汤  
025 海带木耳肉汤  
026 紫菜黄瓜汤

026 木耳炒白菜

026 山楂炒猪腰

## 3 糖尿病 - 营养保健菜

028 草菇虾仁  
028 成都素烩  
028 春笋炒鸡胗  
029 菠菜银耳羹  
029 小虾炖南瓜  
029 山药枸杞炖乌鸡  
030 魔芋烩豌豆苗  
030 三丝冬瓜卷  
030 海参烧蹄筋  
031 冬菜炒莴笋  
031 三丝炒银芽  
031 麻辣兔丁  
032 醋熘山药  
032 番茄炖牛肉  
032 椰子银耳鸡汤  
033 锅煽番茄  
033 生炒苦瓜鳝鱼  
033 上汤浸菠菜  
034 西芹炒百合  
034 野山菌烩豆腐  
034 双冬烧兔肉  
035 茄子烧鲍鱼  
035 南瓜田鸡汤  
035 蒜香空心菜  
036 百合南瓜羹  
036 海珍炆青瓜  
036 鹅肝酱烧茄子  
038 萝卜三鲜汤

## 4 痛风 - 营养保健菜

038 鸡汁娃娃菜  
038 参茸木瓜汤  
039 美味玉米羹  
039 水捞甘蓝  
039 蛋皮拌荠菜  
040 红汁黄瓜  
040 海鲜芙蓉蛋  
040 酱烧茄子  
041 红薯姜汤  
041 雪梨瘦肉汤  
041 干贝萝卜汤  
042 椒盐玉米粒  
042 凉拌茄泥  
042 奶汁鸡蛋  
043 冬瓜笋丝汤  
043 苦瓜煎蛋  
043 七彩南瓜  
044 虾皮丝瓜汤  
044 蔬菜沙律  
044 奶油鲑鱼南瓜汤  
045 蔬菜什锦  
045 杏仁蒸蛋  
045 五香酱肉  
046 香蕉百合银耳汤  
046 百合炒甜豆  
046 椿芽烘蛋

## 5 防癌 - 营养保健菜

048 驰名玉米烙  
048 白菜心拌蛰皮  
048 萝卜排骨汤  
049 枸杞苦瓜  
049 金粒煸河虾  
049 大葱烧海参

050 麻辣卷心菜  
050 无花果红豆羹  
050 洋葱汤  
051 鲫鱼莼菜汤  
051 芦笋百合北极贝  
051 黄油蘑炒鸡柳  
052 木瓜双耳汤  
052 山珍全家福  
052 三鲜扒津白  
053 蒜蓉西兰花  
053 鲍汁扣花菇  
053 盐水鸭肝  
054 鲜奶炸柿排  
054 百合煮香芋  
054 雪菜虾仁炒豆瓣  
055 香酥翻沙芋头  
055 薏米南瓜粥  
055 鱼翅小炒  
056 金针蘑拌黄瓜  
056 圣女果沙律  
056 炸蛎黄

## 6 减肥 - 营养保健菜

058 兰花冬笋  
058 海带煲排骨  
058 冬笋烧海参  
059 芒果炒鸡粒  
059 淮杞炖牛肉  
059 苹果炒牛柳  
060 西式焗莲藕  
060 人参枸杞炖鳗鱼  
060 口蘑竹荪汤  
061 水晶柠檬冻  
061 蜜汁莲藕

061 西芹鳝片  
062 萝卜海蜇汤  
062 木瓜浸鳊鱼  
062 魔芋蔬菜汤  
063 苹果沙律  
063 芝麻薯条  
063 红油竹笋  
064 南瓜炒芦笋  
064 白果莲子乌鸡汤  
064 香菇炒三丝  
065 山药煲兔肉  
065 莴笋海螺片  
065 素炒甜椒  
066 香蕉派  
066 爽脆心里美  
066 竹笙扒芦笋

## 7 美容养颜 - 营养保健菜

068 豆瓣鳊鱼  
068 三鲜排骨汤  
068 桂圆炖鸡肉  
069 鸭蛋银耳羹  
069 冰糖猪蹄焖花生  
069 金针香菜鱼片汤  
070 龙莲鸡蛋汤  
070 吊锅海参  
070 枸杞鸡丝  
071 冰镇苦瓜  
071 百合红枣银杏羹  
071 猪蹄瓜菇汤  
072 凉拌山药火龙果  
072 黑糯米蒸肉丸  
072 西兰花熠鸡片  
073 燕窝冰糖粥

073 木耳红枣瘦肉汤  
073 莲实薏米美容羹  
074 猪皮蹄筋大枣汤  
074 水蜜桃排骨  
074 山药五宝甜汤  
075 奶汁白灵菇  
075 香辣白菜条  
075 木瓜莲子煲鲫鱼  
076 梨子肉丁  
076 枸杞雪蛤羹  
076 黑木耳猪肝汤

## 8 减压 - 营养保健菜

078 南瓜炒百合  
078 蟹黄素鱼翅  
078 淮山老鸭汤  
079 蛤蜊瘦肉海带汤  
079 脆皮炸鲜奶  
079 西汁鲜芦笋  
080 银杏白鳕  
080 荷香蒸海参  
080 冰封鲜芦笋  
081 黄金白玉汤  
081 花椰鲜虾仁  
081 双味鱼排  
082 翠叶三文鱼  
082 党参煲羊肉  
082 青笋金针汤  
083 芦笋鳕鱼柳  
083 南瓜羹  
083 核桃炒肉丁  
084 党参乳鸽汤  
084 陈皮牛肉丸  
084 明虾沙律

085 鱼头豆腐汤  
085 莲子鸡丁  
085 大蒜烧牛肉  
086 洋参淮山排骨汤  
086 锦绣蒸蛋  
086 虾皮肉末炒豌豆

## 9 中老年 - 营养保健菜

088 桂圆童子鸡  
088 鲍汁灵菇扣辽参  
088 虫草红枣炖甲鱼  
089 玻璃白菜  
089 草菇蒸鸡  
089 豉椒爆黄鳝  
090 桃仁炒鱿鱼  
090 菊花鲈鱼  
090 韭菜炒豆干  
091 花菇芥菜  
091 银鱼焖蛋  
091 红枣炖鸽子  
092 柠汁煎鸭脯  
092 排骨薏米煲南瓜  
092 益寿香菇汤  
093 双肾粥  
093 松茸鹅肉块  
093 双参炖肉  
094 鸽蛋汤  
094 柠香茄汁里脊  
094 粽香糯米翅  
095 老鸡鲜菌煲鹿筋  
095 五色鱼米  
095 枸杞炖鹌鹑  
096 鸡汁金针菇  
096 清炒茭白

096 萝卜骨汤煲牛腩

## 10 孕产妇 - 营养保健菜

098 骨汤烩豆腐

098 花生煲猪脚

098 黄豆焖鸡翅

099 奶香南瓜丁

099 鸡蛋布丁

099 黄花菜炖瘦肉

100 金菇爆肥牛

100 老姜鲈鱼汤

100 山药猪肚汤

101 菠菜猪肝汤

101 西芹百合炒螺片

101 蒜泥血肠

102 莲藕双豆瘦肉汤

102 水蛋蒸海参

102 鲫鱼豆芽汤

103 三彩鱼丝

103 乳酪蛋汤

103 黑米鲜奶粥

104 银耳炖雪蛤

104 清炖肘子

104 鲤鱼红枣汤

105 虾仁百合炒腰豆

105 猪蹄金针汤

105 泡椒鸭血

106 五彩火龙果

106 鲑鱼汤

106 金针培根卷

## 11 婴幼儿 - 营养保健菜

108 百合虾仁汤

108 蛋黄羹

108 果香藕片

109 鳕鱼香米粥

109 豆豉小葱爆鸡丁

109 猪肝拌菠菜

110 双色肉丸

110 虾皮菠菜汤

110 蛋蒸肝泥

111 蜜桃果冻

111 海参烩什锦

111 生菜蟹肉炒面

112 鸡肝糊

112 什香鱼条

112 番茄海带汤

113 蜜汁红薯

113 香炸土豆球

113 香菇黑米粥

114 鱼肉糊

114 樱桃丸子

114 羊肝炒菠菜

115 花椒茼蒿丝

115 松仁炒鲜奶

115 猪肝泥

116 玉米拌豆腐

116 水晶虾仁

116 韭黄炒鸡蛋

## 12 五色 - 营养保健菜

118 红椒炒花腩

118 胡萝卜炖羊腩

118 红椒炒豆豉

119 巧手赛螃蟹

119 柠汁西瓜排

119 胡萝卜卤肉

120 甜椒汤

120 番茄滑蛋

121 菠萝咕嚕肉

121 桂花笑口枣

121 鱼香肉丝

122 美极小萝卜

122 枸杞炒肉丁

122 剁椒刀鱼

123 中式煎牛柳

123 松仁玉米粒

123 空心粉爆螺花

123 芒果鲜虾沙律

124 葱油香蕉瓜

124 菠萝橙汁虾球

124 豆瓣酱炒黄豆

125 百花酿豆腐

125 玉米笋炒花生

125 牛柳小窝头

126 咸蛋黄焗薯条

126 咸鱼粒炒豆芽

126 蛋煎海贝黄

127 洋葱炒里脊

127 梅干菜蒸豆腐

127 糖醋脆藕

128 牛骨髓蒸乳酪

128 百花酿竹笙

128 笋尖鲜鱿片

129 韭黄墨鱼仔

129 蟹籽烧冬笋

129 白萝卜炖牛腩

130 腰果鳕鱼丁

130 松花小豆腐

130 滑炒鸡片

131 海苔炒青椒

131 绿笼藏宝

131 兰豆凤尾虾

132 西兰花炒墨鱼

132 豌豆鳕鱼丁

132 杞子拌茴香

133 象牙豆苗

133 杭椒牛柳

133 芝麻菠菜墩

134 腊肠炒甜豆

134 海鲜冬瓜羹

134 猪肝炒小白菜

135 海苔小黄花

135 黑豆炒肉丁

135 蚝油小蘑菇

136 黑椒小牛扒

136 海味发菜羹

136 孜然爆蚕蛹

137 酸辣素鳕丝

137 梅菜蒸肉饼

137 红烧牛杆菌

138 红油泥鳅

138 葱烧辽参

138 香滑芝麻糊

139 蘑菇烧什锦

139 虾干鱿鱼丝

139 杭椒炒素菇

140 洋葱炒豆干

140 鸡肝炒木耳

140 辣炒双脆

## 141 附录

食物营养成分汇总表

# 高血压病

## 营养保健菜

### 高血压病人的饮食原则

- ★控制热量和体重。
- ★限制盐的摄入量。每日用盐量以4~6克为宜。
- ★控制膳食脂肪。食物脂肪的热量比应控制在25%左右，最高不应超过30%。
- ★多吃一些富含维生素C的食物，如蔬菜、水果。
- ★保证膳食中钙的摄入充足。据研究报告，每日膳食中钙的摄入量达到800~1000毫克，可防止血压升高。

### 什么是高血压病

在医学上，血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力。

血压有两个数值：当心脏收缩时，血液从心脏排出，动脉内的压力最高，此时称为“收缩压”，也叫“高压”；当心脏舒张时，心肌松弛，心室射血停止，动脉的管壁恢复弹性，此时的侧压力称为“舒张压”，又叫“低压”。我国现行高血压病的诊断标准是：在未服抗高血压药的情况下，动脉血压持续高于正常标准，即：收缩压大于等于18.6kPa(140mmHg)和/或舒张压大于等于12.0kPa(90mmHg)，即可视为高血压病。[“kPa”(千帕斯卡)为国际单位表示法，换算方法为：1mmHg=0.133 kPa，如正常人的标准血压为120/80 mmHg，则相当于16.0/10.6 kPa。]

高血压是以体循环动脉压升高为主要表现的临床综合征，分为原发性高血压和继发性高血压：

1. 原发性高血压：是一种独立的疾病，临床上主要表现为动脉血压的升高，约占高血压病人的95%以上。

2. 继发性高血压：即症状性高血压，是因全身性疾病引起的，病因明确，高血压仅仅是此种疾病的症状之一，病好其自然就好。

### 高血压病的保健知识

给高血压病人烹制菜肴时应清淡、少放盐。因为食盐的主要成分为氯化钠，在体内蓄积可使血管中平滑肌细胞的反应性增加，外周血管阻力增加，诱发或加重高血压，故烹菜时应少放盐，每天以小于6克为佳。为防止动脉硬化加重及并发症的发生，烹菜时应少放动物油，尽量吃植物油，尤其是豆油、菜籽油、花生油、玉米油等，被认为是高血压的康复油，但要注意也不可多吃，因为植物油是植物性脂肪，吃得多，产生的热量也多，人体吸收转化为下脂肪，沉积在脏器内，会增加体重。

维生素能促进脂肪代谢，降低胆固醇，故烹菜的时间不宜过长，避免破坏维生素。虽然维生素与高血压病没有直接关系，但是维生素C、维生素D、维生素P、B族维生素和维生素E等都有降低血液胆固醇，减轻动脉硬化的作用。

高血压的发生，除了与遗传、饮食和体重等因素有关外，尚与精神情绪持续紧张有关。现代医学研究证明，人体受内外环境的不良刺激，会引起反复的精神紧张和创伤，导致大脑皮层兴奋和抑制过程失调，皮下血管舒缩中枢形成以血管收缩神经冲动占优势的兴奋灶，引起全身小动脉痉挛，周围阻力增高，从而导致高血压。同时，不良刺激还会导致内分泌失调，使儿茶酚胺和肾上腺素分泌增加，从而影响了血管的反应性，引起血压升高。因此，治疗高血压除应给予必要的药物治疗外，还应适当地辅以心理疗法。其中“松弛—默想”方法的效果颇佳，可使血压稳步下降，并长期稳定在理想水平。



## 韭菜炒虾仁

### 原 料

韭菜 200 克，虾仁 50 克。

### 调 料

葱段、姜丝各少许，精盐 1/2 小匙，色拉油 3 大匙。

### 做 法

1. 将韭菜摘洗干净，切成 3 厘米长的段；虾仁挑除沙线，洗净备用。
2. 坐锅点火，加油烧至六成热，先放入姜丝、葱段炒香，再下入虾仁、韭

菜快速翻炒，然后放入精盐调味，即可出锅装盘。

### 小贴士

放入韭菜后一定要用旺火快速翻炒，以免炒得太烂，影响颜色和味道。此菜可补气血、暖肾、降血压，适宜高血压肾阳虚型患者食用。



## 木耳炒胡萝卜

### 原 料

水发木耳 150 克，胡萝卜 200 克。

### 调 料

姜末 10 克，精盐、鸡粉、酱油各 1 小匙，白糖 1/2 小匙，绍酒 1 大匙，色拉油 2 大匙。

### 做 法

1. 将胡萝卜洗净，切成薄片；木耳泡发，摘洗干净。一起放入沸水中焯烫一下，捞出沥干水分备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，先放入姜末炒香，再下入胡萝卜片、木耳翻炒片刻，然后烹入绍酒，加入精盐、鸡粉、酱油、白糖翻炒至熟，即可出锅装盘。

### 小贴士

黑木耳性平、味甘，含卵磷脂、脑磷脂，能降低血液凝块，有防治冠心病、高血压的作用。



## 海參干贝汤

### 原 料

水发海參 2 只，水发海带 50 克，干贝 2 粒，香菜段 10 克。

### 调 料

葱段、姜片各 5 克，精盐、味精各 1/2 小匙，胡椒粉 1/3 小匙，香油 1 小匙，鲜汤 250 克，鸡汤 600 克。

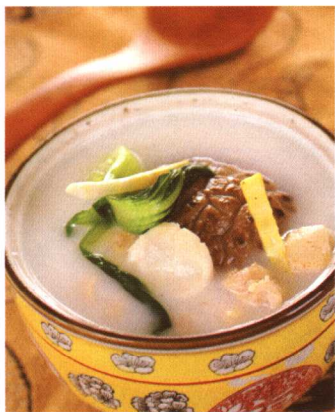
### 做 法

1. 将水发海參去内脏、洗净，切成长条；海带用清水发透，洗去泥沙，切

成细丝；干贝放入热水浸泡回软，捞出沥干备用。

2. 将海參、海带分别放入沸水中焯烫一下，捞出沥干；干贝放入碗中，加入葱段、姜片、鲜汤，入蒸锅蒸 15 分钟，捞出待用。

3. 坐锅点火，加入鸡汤，先放入海參、海带、干贝煮沸，再用精盐、味精、胡椒粉调好口味，然后撒上香菜段，淋入香油，即可出锅装碗。



## 益血花菇汤

### 原 料

鸡胸肉250克, 鸡蛋清1个, 花菇12朵, 干贝40克, 熟竹笋75克, 青菜50克。

### 调 料

葱段、姜片各5克, 精盐1/2小匙, 胡椒粉1/3小匙, 鸡汤600克, 绍酒、水淀粉、色拉油各1大匙。

### 做 法

1. 将鸡胸肉洗净, 切成小丁, 再用少许精盐、绍酒、胡椒粉、蛋清腌至入

味, 然后加入水淀粉拌匀; 花菇去蒂洗净, 切成细丝; 竹笋切成半月形薄片备用。

2. 将竹笋、花菇、青菜放入沸水中焯烫一下, 捞出沥干; 干贝浸泡至软待用。

3. 锅中加入鸡汤煮滚, 先放入鸡肉丁煮熟, 捞出装入碗中, 再下入花菇、竹笋、干贝略煮, 用精盐、胡椒粉调好口味, 浇在鸡肉丁上, 最后用烫好的青菜装饰即可。



## 海蛰淡菜汤

### 原 料

海蛰250克, 淡菜100克。

### 调 料

葱段、姜片各5克, 精盐、味精各1/2小匙, 鸡汤600克, 色拉油1大匙。

### 做 法

1. 将海蛰放入清水中浸泡2小时, 去除咸味, 洗净切条; 淡菜洗净, 也切成长条备用。

2. 将海蛰、淡菜分别放入沸水中焯

烫一下, 捞出沥干水分待用。

3. 坐锅点火, 加油烧至五成热, 先放入葱段、姜片炒香, 再添入鸡汤, 下入海蛰、淡菜, 大火煮滚后转小火慢炖30分钟, 然后用精盐、味精调好口味, 即可出锅装碗。

### 小贴士

淡菜中含有丰富的矿物质和蛋白质, 却只有一少部分脂肪, 最适合高血压患者食用。



## 鲍汁扣辽参

### 原 料

水发辽参1只(约70克), 西兰花1朵, 白米饭1小碗。

### 调 料

鲍汁85克, 水淀粉1小匙。

### 做 法

1. 将水发辽参、西兰花分别洗涤整理干净, 再放入沸水中焯烫至熟, 捞出沥干水分备用。

2. 将辽参、西兰花摆在盘中, 再将白

米饭扣在辽参旁边待用。

3. 坐锅点火, 加入鲍汁烧沸, 再用水淀粉勾薄芡, 均匀地浇在辽参上即可。

### 小贴士

海参胆固醇含量较低, 脂肪含量相对较少, 蛋白质含量高, 高血压、糖尿病、冠心病、肝炎患者及老年人常食有助于治病强身。



## 芦笋扒香菇

### 原 料

芦笋 200 克，鲜香菇 200 克。

### 调 料

味精、香油各 1/2 小匙，绍酒、老抽各 1 小匙，鲜汤 100 克，水淀粉、蚝油、色拉油各 1 大匙。

### 做 法

1. 将香菇去蒂洗净，芦笋去根、去老皮、洗净，分别放入沸水中焯烫一下，捞出沥干备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，放入芦笋清炒片刻，盛入盘中待用。

3. 锅再上火，加少许底油烧热，先放入香菇翻炒片刻，再添入鲜汤，烹入绍酒，加入蚝油、味精、老抽煮开，然后以水淀粉勾芡，淋入香油，盛在芦笋上即可。

### 小贴士

芦笋、香菇皆含有降压物质，可有效改善高血压症。



## 南瓜蜜百合

### 原 料

南瓜 300 克，百合 50 克。

### 调 料

冰糖 30 克，浓缩橙汁 30 克。

### 做 法

1. 将百合去除黑根，掰成小瓣，再放入沸水中烫透，捞出冲凉备用。

2. 将南瓜去皮、洗净，切成小块，放入蒸锅中蒸熟，再用打碎机绞成蓉状，然后加入冰糖、浓缩橙汁调匀，

放入冰箱冷藏待用。

3. 食用时将南瓜蓉倒入碗中，再加入百合即可。

### 小贴士

南瓜营养丰富，含有胡萝卜素、瓜氨酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、果胶、叶红素及铁、钾、镁、磷等矿物质，有补中益气、消炎止痛，降低血压、血脂、血糖的功效。



## 香菇鸡脚汤

### 原 料

鸡脚 6 只，冬菇 60 克，荸荠 10 个。

### 调 料

葱段、姜片各 5 克，精盐、味精各 1/2 小匙，胡椒粉 1/3 小匙，鸡汤 600 克。

### 做 法

1. 将鸡脚洗净，斩去爪尖，放入沸水中煮约 3 分钟，捞出冲凉；冬菇泡软，去蒂、洗净，切成两半备用。

2. 坐锅点火，加入鸡汤，先下入葱

段、姜片、鸡脚、荸荠大火煮沸，再转小火煲约 1 小时，然后放入冬菇续煮 30 分钟，再用精盐、味精、胡椒粉调好口味，即可出锅装碗。

### 小贴士

鸡脚性味甘平，有降血压、益胃气、助消化、生津液的作用。荸荠性味甘寒，可清热生津、开胃下食。此汤含有蛋白质、脂肪、氨基酸、糖类、多种维生素，是家庭常用的滋补汤品。



## 五味降压汤

### 原料

芹菜50克, 西红柿1个, 荸荠10个, 洋葱50克, 紫菜10克。

### 调料

葱段、姜片各5克, 精盐1/2小匙, 鸡汤600克。

### 做法

1. 将紫菜泡软, 洗去泥沙; 芹菜摘洗干净, 切成小片; 西红柿洗净, 切成薄片; 荸荠去皮、洗净, 切成小片;

洋葱去皮、洗净, 切丝备用。

2. 锅中加入鸡汤烧沸, 先放入紫菜、芹菜片、西红柿片、荸荠片、洋葱丝煮熟, 再加入精盐调好口味, 即可装碗上桌。

### 小贴士

此汤可每日煮饮, 连续饮用10日以上, 有明显的降压作用。



## 凉拌茼蒿

### 原料

嫩茼蒿400克。

### 调料

精盐、味精各1/2小匙, 白糖2大匙, 香醋1大匙, 香油1小匙。

### 做法

1. 将茼蒿洗涤整理干净, 放入沸水中烫透, 捞出沥干水分, 切成小段, 盛入盘中备用。

2. 将白糖均匀地撒在茼蒿上, 再加

入香醋, 淋入香油, 搅拌均匀, 即可上桌食用。

### 小贴士

茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸, 并且气味芳香, 可以养心安神、稳定情绪、降压补脑、防止记忆力减退。此菜具有降血压、健脾、消肿、行气的功效。



## 三鲜降压汤

### 原料

海带、海藻各150克, 干贝50克。

### 调料

精盐1/2小匙, 鲜汤650克。

### 做法

1. 将海带、海藻泡软, 洗涤整理干净; 干贝用温水泡软, 放入蒸锅中蒸3~5分钟, 取出后撕成细丝, 留下原汁备用。

2. 坐锅点火, 加入鲜汤烧开, 先放入

海带、海藻煮熟, 再下入干贝和原汁, 然后用精盐调好口味, 即可装碗上桌。

### 小贴士

海带、海藻、干贝营养丰富, 含有钙、磷、铁、碘及多种维生素, 具有降压的功效, 可以每日食用, 对高血压患者有很好的治疗作用。



## 大枣芹菜汤

### 原 料

芹菜 200 克，大枣 10 枚。

### 调 料

葱段 10 克，姜片 5 克，精盐 1/2 小匙，上汤 600 克，色拉油 1 大匙。

### 做 法

1. 将大枣泡软，去核洗净，切成小片；芹菜摘洗干净，切成 4 厘米长的段备用。
2. 坐锅点火，加油烧至六成热，先放

入姜片、葱段炒香，再添入上汤烧沸，然后下入芹菜、大枣，调入精盐，小火煮约 5 分钟，即可装碗食用。

### 小贴士

芹菜含蛋白质和钙、磷、铁等矿物质，以及丰富的胡萝卜素和多种维生素。此菜可补肝肾、降血压，适宜阳虚型高血压患者食用。



## 西红柿炖老板鱼

### 原 料

西红柿 200 克，老板鱼 500 克。

### 调 料

葱末、姜末、蒜末各 10 克，精盐、味精、白糖、白醋各 1/2 小匙，绍酒 1 大匙，胡椒粉 1/3 小匙，八角 1 粒，肉清汤 500 克，色拉油 1 大匙。

### 做 法

1. 将老板鱼洗涤整理干净，切成方块，再放入沸水中焯烫一下，捞出沥

干；西红柿去蒂、洗净，切成三角块备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，先下入葱末、姜末、蒜末、八角炒香，再放入西红柿略煎一下，然后下入老板鱼，烹入绍酒，添入清汤，加入精盐、味精、白糖、白醋、胡椒粉，大火烧开后转小火慢炖 15 分钟，待汤汁浓稠时即可盛出。



## 香菇鸡汤

### 原 料

老鸡 200 克，香菇 100 克。

### 调 料

葱段、姜片各 5 克，精盐 1/2 小匙，绍酒 1 大匙，淀粉适量，色拉油 1/2 大匙。

### 做 法

1. 将香菇去蒂、洗净，用淀粉反复抓挤，去除表面黏液，再用清水洗净；老鸡洗涤整理干净，剥成 2 厘米见方

的块，再放入沸水中焯去血水，捞出冲净备用。

2. 坐锅点火，加油烧至五成热，先下入葱段、姜片炒香，再放入鸡块煸炒一下，然后烹入绍酒，添入适量清水，大火煮滚后改小火炖约 1.5 小时，再放入香菇续煮 50 分钟，最后加精盐调味即可。



## 胡萝卜无花果汤

### 原 料

胡萝卜 300 克，无花果 50 克。

### 调 料

葱段、姜片各 10 克，精盐、味精各 1/2 小匙，胡椒粉 1/3 小匙，绍酒 1 小匙，肉汤 500 克，色拉油 1 大匙。

### 做 法

1. 将胡萝卜洗净、去皮，切成滚刀块；无花果洗净，切块备用。
2. 坐锅点火，加油烧热，先下入姜

片、葱段炒香，再烹入绍酒，添入肉汤，然后加入胡萝卜块、无花果块，小火煲约 2 小时，再用精盐、味精、胡椒粉调好口味，即可装碗食用。

### 小贴士

胡萝卜含有多种维生素、胡萝卜素及钾、钠、钙等矿物质，并含有一种叫琥珀酸钾的元素，可以防止血管硬化，降低胆固醇，对治疗高血压也有一定疗效。



## 黄豆拌海带

### 原 料

海带 100 克，黄豆 50 克。

### 调 料

蒜末 10 克，精盐、味精、白糖各 1/2 小匙，香醋、香油各 1 小匙。

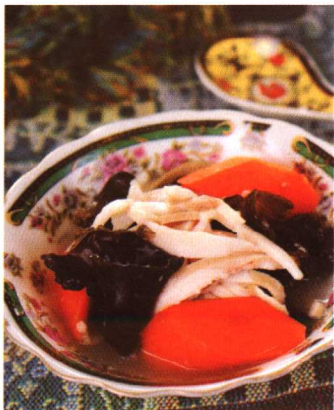
### 做 法

1. 将海带泡软，洗去泥沙，切成小丁，再放入沸水中烫透，捞出沥干水分；黄豆洗净、泡软，放入锅中，加适量清水煮熟，捞出备用。

2. 将黄豆和海带丁放入大碗中，加入白糖、香醋、精盐、味精、香油、蒜末调拌均匀，即可上桌食用。

### 小贴士

黄豆中含有一种叫亚油酸的脂肪物质，是预防高血压、冠心病、动脉硬化等症的佳品。海带营养丰富，是一种低脂而富含碘、钙、铜、硒等多种微量元素的海藻类食物，具有化痰、软坚、清热、降血压的功效。



## 木耳萝卜炖肉

### 原 料

黑木耳 100 克，胡萝卜 1 根，猪五花肉 250 克，枸杞 10 克。

### 调 料

葱段、姜片各 10 克，八角 2 粒，桂皮 5 克，精盐、味精各 1 小匙，酱油、绍酒各 1 大匙，鲜汤 700 克。

### 做 法

1. 将黑木耳放入温水中泡发，捞出后摘洗干净；胡萝卜洗净，切成块

- 状；猪五花肉洗净，切成小条备用。
2. 将猪五花肉、黑木耳、胡萝卜块分别放入沸水中焯烫一下，捞出沥干待用。

3. 坐锅点火，加入鲜汤烧开，先放入五花肉、葱段、姜块、八角、桂皮，小火炖约 15 分钟，再下入黑木耳、胡萝卜块、枸杞续炖 30 分钟，然后加入精盐、味精、酱油、绍酒调好口味，即可出锅装碗。



## 炸洋葱

### 原 料

洋葱400克,菠菜叶80克,鸡蛋2个,樱桃10粒,香菜5克。

### 调 料

精盐、味精各1小匙,面粉80克,面包糠100克,色拉油1000克(实耗50克)。

### 做 法

1.将洋葱去皮、洗净,切成0.5厘米厚的空心圆圈,再沾匀面粉,放入盘中备用。

2.将菠菜叶洗净,切成细丝,再放入热油中炸成菜松;香菜摘洗干净;鸡蛋磕入碗中,加入少许面粉、精盐、味精,调成蛋糊待用。

3.坐锅点火,加油烧至五成热,将洋葱托蛋糊、裹面包糠,逐个下入油中炸成金黄色,再捞出沥干油分,由大至小码摆在盘中,然后用菠菜松、香菜、樱桃点缀即可。



## 芹香爆虾干

### 原 料

芹菜250克,虾干50克。

### 调 料

葱末、姜末各5克,精盐、味精各1/3小匙,白糖1/4小匙,鸡粉1/2小匙,绍酒1小匙,水淀粉、鲜汤、色拉油各1大匙。

### 做 法

1.将芹菜去叶、洗净,切成小段,再放入加有少许精盐的沸水中烫至八

分熟,捞出冲凉,沥干备用。

2.将虾干用温水浸泡回软,洗净沥干,再放入热油中炸至金黄色,捞出待用。

3.锅再上火,加少许底油烧热,先下入葱末、姜末炒香,再烹入绍酒,添入鲜汤,加入精盐、味精、白糖、鸡粉调匀,然后放入芹菜段、虾干炒至入味,用水淀粉勾薄芡,淋上明油,即可装盘食用。



## 荠菜香干

### 原 料

荠菜300克,豆腐干2块,榨菜25克。

### 调 料

精盐、味精、花椒油各1/2小匙,白糖1/3小匙,生抽1小匙,色拉油少许。

### 做 法

1.将荠菜摘洗干净,放入沸水中焯烫一下,捞出后切成末;豆腐干洗净,切成细条;榨菜洗净,切末备用。  
2.坐锅点火,加适量油烧热,放入豆

腐干条、榨菜末炒出香味,捞出晾凉待用。

3.将荠菜末、豆腐干条、榨菜末放入盘中,再加入精盐、味精、白糖、生抽拌匀,然后淋入花椒油,即可上桌食用。

### 小贴士

此菜具有降低血压的功效,同时对肾炎、牙龈出血等症也有一定的疗效。



## 瘦肉烧西芹

### 原 料

西芹150克,猪瘦肉100克,蘑菇30克。

### 调 料

葱段10克,姜片5克,精盐、味精各1/2小匙,上汤50克。

### 做 法

- 1.将西芹洗净,切成3厘米长的段;猪瘦肉洗净,切成4厘米长的条;蘑菇去蒂、发透,一切两半备用。
- 2.坐锅点火,加油烧至六成热,先下

入葱段、姜片炒香,再放入猪瘦肉、西芹、蘑菇翻炒片刻,然后添入上汤,加入精盐、味精,小火烧约25分钟,即可出锅装盘。

### 小贴士

西芹性凉、味甘,含有芳香油、多种维生素及多种游离氨基酸等物质,有促进食欲、降低血压、健脑、清肠利便、解毒消肿、促进血液循环的功效。



## 炒素什锦

### 原 料

鲜蘑、香菇、黄瓜、胡萝卜、西兰花、玉米笋、荸荠、莴笋、紫菜头、鲜姜各40克。

### 调 料

精盐、味精各1/2小匙,姜汁、水淀粉各1大匙,胡椒粉1/3小匙,鸡汤50克,色拉油2大匙。

### 做 法

- 1.将所有原料洗涤整理干净,再将

鲜蘑切成扇形,香菇切成梅花状,黄瓜、胡萝卜、玉米笋切成小段,鲜姜切成锯齿片,西兰花掰成小朵,荸荠、莴笋、紫菜头削成球状。一同下入已加入姜汁的沸水中焯烫一下,捞出沥干备用。

- 2.锅中加油烧热,先放入鲜蘑、香菇、黄瓜、胡萝卜、西兰花、玉米笋、荸荠、莴笋、紫菜头、鲜姜翻炒片刻,再添入鸡汤,调入精盐、味精、胡椒粉,用水淀粉勾芡,淋上明油即成。



## 老醋泡三脆

### 原 料

海蜇头、花生米各100克,心里美萝卜150克。

### 调 料

精盐、味精各1/2小匙,白糖2小匙,陈醋4大匙,一品鲜酱油1大匙。

### 做 法

- 1.将海蜇头洗净,切成薄片,再放入清水中泡去盐分,捞出沥干;花生米洗净;心里美萝卜洗净,切片备用。

- 2.将海蜇头、花生米、心里美萝卜放入碗中,加入白糖、陈醋、精盐、味精、一品鲜酱油调拌均匀,再浸泡12小时以上,即可上桌食用。

### 小贴士

海蜇含有人体所需要的多种营养成分,能扩张血管、降低血压,并可软坚散结、行淤化积、清热化痰,对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等症有益,还有防治肿瘤的作用。