

家庭

上药膳

滋补

(丛书2)

强心降脂



对症求药，辩证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

降胆固醇、活血、消脂。

远离高脂肪、高胆固醇，
做一个健康人！

犀文图书 编著



家庭

上药膳

强心降脂

滋补
(丛书2)

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

强心降脂 / 犀文图书编著. -- 长沙 : 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5356-4444-2

I. ①强… II. ①犀… III. ①高血脂病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080319号

家庭药膳滋补丛书2

强 心 降 脂

出 版 人 : 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范 琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 9

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4444-2

定 价: 72.00元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328

三七

三七藕汁蒸蛋

大枣三七粥

高丽参三七鸡汤

决明子

菊楂决明饮

银耳

银耳圣女果

银耳百合羹

银耳煮鹌鹑蛋

椰子银耳煲老鸡

夏枯草

夏枯草瘦肉汤

杜仲夏枯草瘦肉汤

面蒸夏枯草

红花

红花黑豆汤

红花绿茶饮

昆布

海草昆布煲老鸡

昆布炖鲫鱼

昆布牛腩莲藕汤

莲子

莲子猪心汤

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

目录

CONTENTS

莲子芡实瘦肉汤 25

枸杞莲子汤 26

荷叶 27

荷叶粥 28

荷叶冬瓜汤 29

荷叶瘦肉汤 30

杏仁 31

萝卜杏仁煮牛肺 32

杏仁猪肺汤 33

杏仁水果排骨汤 34

杏仁银耳豆腐汤 35

麦冬 36

麦冬粥 37

麦冬枸杞子炒蛋丁 38

虫草麦冬老鸭汤 39

麦冬鸡汤 40

生姜 41

姜糖茶 42

姜丝萝卜汤 43

菠菜生姜鱼头汤 44

生姜红薯芥菜汤 45

灵芝	46	桑枝丹参鸡肉汤	70
灵芝人参酒	47	黑木耳	71
灵芝瘦肉汤	48	黑木耳红枣猪蹄汤	72
灵芝丹参鲍鱼汤	49	黑木耳肉片汤	73
玉竹	50	马蹄木耳汤	74
玉山猪脚汤	51	黄花木耳鸡蛋汤	75
玉竹粥	52	苡苳	76
淮杞玉竹鲜蚝汤	53	苡苳粥	77
沙玉猪肺汤	54	苡苳胡椒鲫鱼羹	78
百合	55	苡苳鱼头汤	79
百合莲子瘦肉汤	56	芡实	80
百合枸杞甲鱼汤	57	芡实莲子龟肉汤	81
瓜蒌	58	芡实薏米野鸭汤	82
瓜蒌大腹皮炖猪肚	59	芡实冬瓜猪展汤	83
瓜蒌沙参粥	60	陈皮	84
姜黄	61	陈皮粥	85
人参姜黄鳖甲汤	62	生姜陈皮椒鱼羹	86
姜黄威灵酒	63	山楂陈皮瘦肉汤	87
葛根	64	陈皮冬瓜瘦肉汤	88
葛根粉粥	65	桂圆肉	89
桑枝葛根粥	66	杞子桂圆猪脑汤	90
葛根赤小豆瘦肉汤	67	山药桂圆甲鱼汤	91
丹参	68		
丹参当归粥	69		

三七



【营养成分】

含五加皂甙A、五加皂甙B、黄酮甙、生物碱等成分。

【养生功效】

止血、祛瘀、止痛。对于治疗冠心病、心绞痛、缺血性脑血管病、脑出血后遗症有明显功效。

【饮食禁忌】

孕妇忌服。

【别名】

田七，参三七。

【性味归经】

味甘、微苦，性温；归肝、胃经。

【选购贮存】

选购时以体重皮细、个大坚实、断面深棕色、无裂痕者为佳。贮于有盖容器内，防蛀；粉末需密封保存。





三七藕汁蒸蛋

功效：降压强心。

【原料】

鸡蛋2个，鲜藕60克，三七末3克，盐适量。

【用法】

佐餐食用。

【制作过程】

1. 鲜藕洗净。
2. 将鲜藕捣碎，榨取藕汁备用。
3. 鸡蛋打入碗中，加藕汁、三七末，盐、水拌匀上笼蒸熟即成。



步 骤

>>>>>>



大枣三七粥

功效：补血强身，化淤清热。

【原料】

三七粉3克，大枣5枚，粳米100克，冰糖适量。

【用法】

每日2次服食。

制作过程

1. 先将三七打碎研末，粳米淘洗净，大枣去核洗净。
2. 然后把田七、粳米、大枣一同放入砂锅内，加水适量煮粥。
3. 待粥将成时，加入冰糖即成。



步骤

>>>>>



高丽参三七鸡汤

功效：补益气血，活血生血。

【原料】

鸡1只，高丽参10克，三七15克，姜、盐各适量。

【用法】

每日1料。

制作过程

1. 高丽参、三七隔水蒸软，切成片。
2. 将鸡去内脏，洗净，沥干水分，斩块。
3. 上述材料一同放入砂煲内，加清水盖过材料，煲2个小时，加盐调味即可。

决明子



【营养成分】

含大黄酚、大黄素、决明素、橙黄决明素等。

养生功效：

清热明目，润肠通便。适用于目赤涩痛、羞明多泪、头痛眩晕、目暗不明、大便秘结。有减肥之功效。

【饮食禁忌】

气虚便溏者不宜应用。

【别名】

草决明、马蹄决明、假绿豆。

【性味归经】

味甘、苦、咸，性微寒；归肝、大肠经。

【选购贮存】

选购时以身干、颗粒均匀、饱满、光滑、黄褐色者为佳。置干燥通风处、常温下贮存。





步骤
>>>>>>



菊楂决明饮

功效：降压降脂，润肠通便。

【原料】

菊花10克，生山楂片15克，草决明子15克。

【用法】

代茶饮，可酌加糖。

制作过程

- 1.把菊花、山楂片、决明子分别洗净。
- 2.将决明子打碎后，同菊花、生山楂片一起放入砂锅内。
- 3.加适量水煎熬。



银 耳



【营养成分】

含蛋白质、16种氨基酸、多种酶和银耳多糖等。

养生功效：

强身益气，润肤滋阴，活血清热，强心补脑，滋补强壮，增强细胞免疫功能。

【饮食禁忌】

凡有出血症者应忌服。干白木耳不宜用热水泡发。

【别名】

白木耳、雪耳、银木耳。

【性味归经】

味甘、淡，性平；归肺、胃经。

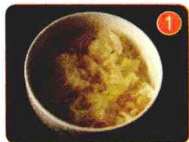
【选购贮存】

选购时以干燥、色白、花形大、无根脚、体轻，有光泽者为佳。贮存时置于通风干燥处，防压、防霉、防虫蛀。





步骤
>>>>>



银耳圣女果

功效：强心壮身，补脑提神。

【原料】

银耳30克，圣女果50克，冰糖250克。

【用法】

可佐餐食用。

制作过程

1. 将银耳放在碗内，加入冷水浸泡4~5小时。
2. 待其胀发后，洗净杂质，除去根蒂，捞起盛在瓷罐内。加入清水1000毫升、冰糖，隔水炖（也可在小火上煨）1小时左右。
3. 取出银耳，放上圣女果即可。



步骤
>>>>>>



银耳百合羹

功效：清心养阴。

【原料】

银耳25克，百合50克，莲子50克，冰糖50克。

【用法】

每晚睡前服用。

制作过程

1. 莲子用温水浸软，除去芯、皮；白木耳、百合用温水泡发、洗净。
2. 将莲子肉放入砂锅，加水，用大火煮沸，放入泡发的白木耳、百合。
3. 用小火炖至汤汁稍粘、莲子熟烂时，加入冰糖，调匀即成。



步骤

>>>>>>



银耳煮鹌鹑蛋

功效：补气血，健脾胃，止疼痛。

【原料】

鹌鹑蛋10个，白木耳15克，冰糖10克。

【用法】

当点心食用。

【制作过程】

1. 将鹌鹑蛋放入冷水锅内煮开，捞出，放入冷水中，剥去外壳。
2. 将银耳水发后，除杂质，剪去蒂部末梢，用清水洗净，放入碗内加清水少量，上蒸笼蒸1小时。然后另用小锅加清水和冰糖，待水烧开后，放入备好的银耳、鹌鹑蛋。
3. 再用小火煮10分钟即成。



步骤
>>>>>



椰子银耳煲老鸡

功效：纤体瘦身，补益脾胃。

【原料】

老鸡1只，椰子1个，干银耳40克，红枣12枚，姜3片，盐适量。

【用法】

饮汤吃肉，每日1料。

【制作过程】

1. 椰子去皮，取其椰子水和椰子肉；将鸡宰杀洗净，汆烫后备用。
2. 将银耳泡水15分钟，洗净去蒂备用。
3. 将鸡放入锅中，加热水适量，以大火煮沸后，改用中火继续煮45分钟，再放入银耳、红枣、姜片一起煮45分钟，最后加盐调味即可。

夏枯草



【营养成分】

含三萜皂、咖啡酸、生物碱和水溶性盐类等。

养生功效：

活血降脂，清肝火，散郁结，降血压。

【饮食禁忌】

脾胃虚弱者慎用。

【别名】

枯草穗、棒槌草、夏枯花、夏枯穗。

【性味归经】

味苦、辛，性寒；归肝、胆经。

【选购贮存】

选购时以体轻、淡棕色或棕红色、味淡者为佳。放入纸袋，置于干燥、阴凉、通风、洁净处保存。

