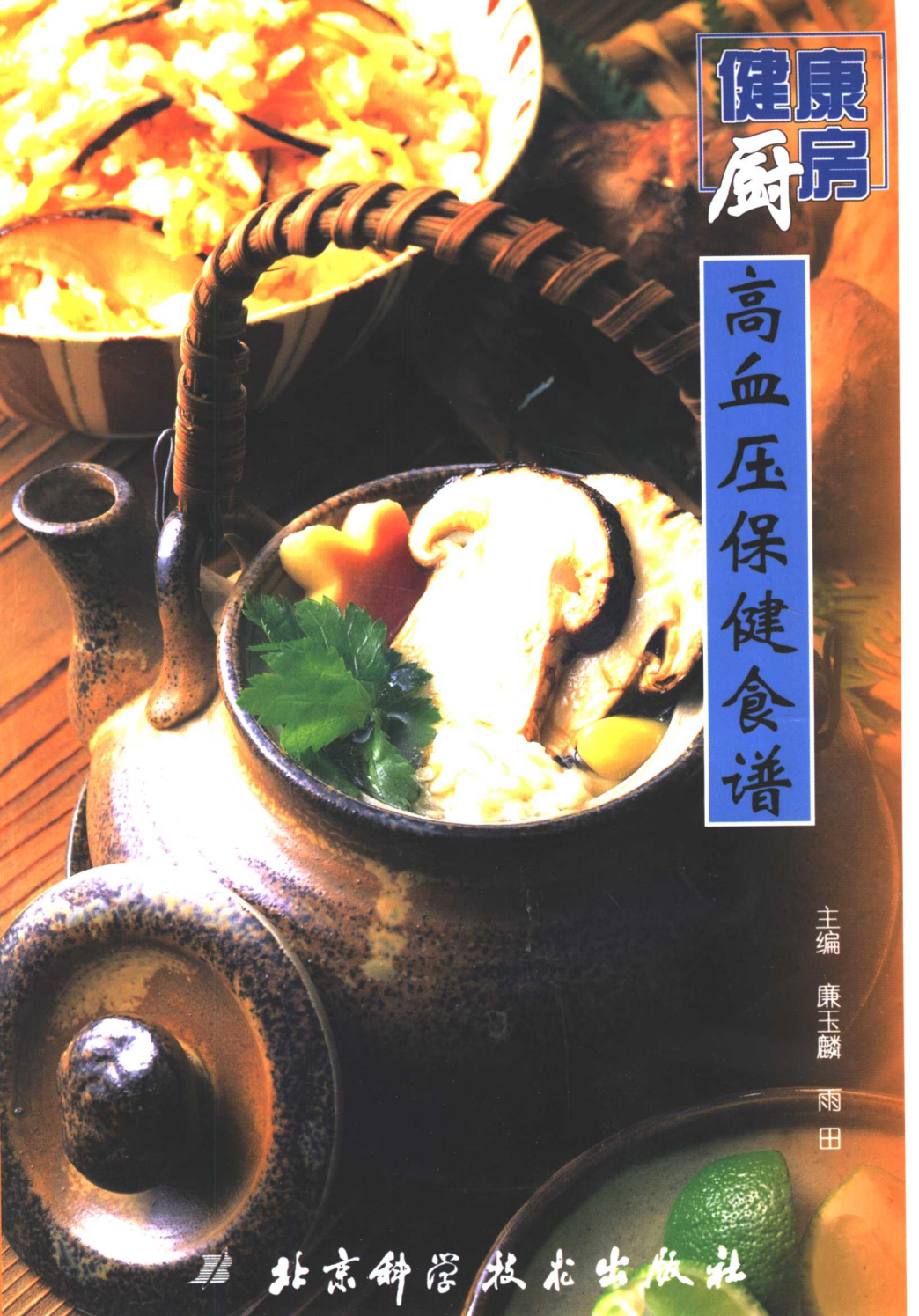




健康
厨房

高血压保健食谱

主编 廉玉麟 雨田

北京科学技术出版社

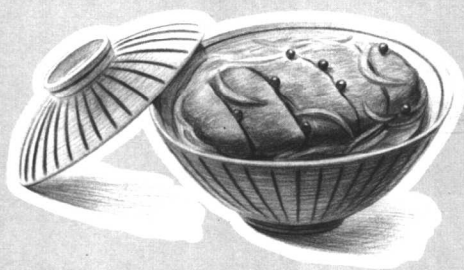
Jiankang Chufang



健康厨房

高血压保健食谱

主编 廉玉麟 雨田



图书在版编目(CIP)数据

健康厨房 高血压保健食谱 / 廉玉麟, 雨田主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7—5304—2954—X

I. 健… II. ①廉… ②雨… III. 高血压—食物疗法—菜谱
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063033 号

健康厨房 高血压保健食谱

主 编: 廉玉麟 雨 田

责任编辑: 刘长梅 白 林

责任校对: 黄立辉

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 吕川川

图文制作: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086—10—66161951 (总编室)

0086—10—66113227 (发行部)

0086—10—66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 236 千

印 张: 9.75

彩 插: 4

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000

ISBN 7—5304—2954—X / Z · 1117

定价: 19.50 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

高血压病是中老年人的常见病、多发病。随着人们物质生活水平的不断提高和工作节奏的加快,高血压的发病率有逐年上升的趋势。其后期常并发脑卒中、肾功能衰竭和心力衰竭,严重地危害着人们的身体健康甚至生命。

饮食治疗高血压病是以中医理论为指导,将天然食物与天然药物有机地融为一体,既保留了天然食物的营养作用,又具有药物的防病治病的功效。历代医学专家也都主张“药疗不如食疗”。《黄帝内经》也强调:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。足以说明食疗既能补充人体所需的营养物质,又可以改善病患者的体质,提高抗病能力,从而达到无病先防、既病防变、小病自疗的作用。这也就是编写本书目的之所在。

为此,《健康厨房 高血压保健食谱》一书本着饮食治疗是关键的原则,分两部分内容编写:第一部分为“菜谱食疗”;第二部分为“药膳食疗”。其中精选了具有食疗保健作用的菜肴、汤、面点、粥、汁、茶等近 600 余种各种不同风味的食物,并附烹饪方法、特点及功效。具有原料搭配合理、操作方便、经济实用等特点,具有较强的科学性和实用性。

在编写过程中,我们参考了一些书刊资料,在此,致以深切的谢意。参加本书编写的人员有王海蓉、王桂珍、王素珍、杜莉、杜建、张建立、陈瑞。由于水平有限,书中错误和不足之处在所难免,诚望各界朋友批评指正。

编 者

2004. 7



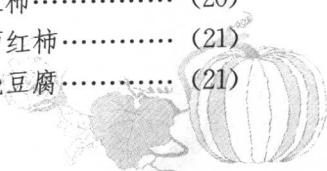
目录

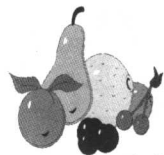
菜谱食疗

菜 谱

蔬菜类

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 炒素菜 | (3) | 樱桃萝卜 | (11) |
| 三鲜芹菜 | (4) | 酸辣萝卜丝 | (12) |
| 干煸芹菜 | (4) | 熘胡萝卜丸子 | (12) |
| 金针翡翠 | (5) | 红烧土豆 | (13) |
| 海米芹菜 | (5) | 咖喱土豆 | (13) |
| 三丝拌芹菜 | (5) | 土豆葡萄鱼 | (14) |
| 芹菜炒香菇 | (6) | 炸洋葱盒 | (15) |
| 芝麻菠菜 | (6) | 洋葱肉片 | (15) |
| 麻油拌菠菜 | (7) | 拌茄子 | (16) |
| 酸甜泡菜 | (7) | 煎茄排 | (17) |
| 炒卷心菜丝 | (8) | 烧茄子 | (17) |
| 拌荠菜 | (8) | 黄焖茄子 | (17) |
| 笋菇荠菜 | (9) | 椒盐茄夹 | (18) |
| 拌莼菜 | (9) | 大蒜茄子煲 | (19) |
| 炒莼菜 | (9) | 西红柿炒鸡蛋 | (19) |
| 炆茼蒿 | (10) | 荷花西红柿 | (20) |
| 核桃茼蒿 | (10) | 菊花西红柿 | (20) |
| 凉拌三丝 | (11) | 八宝瓢西红柿 | (21) |
| | | 西红柿烧豆腐 | (21) |





炆黄瓜	(22)
瓢黄瓜	(22)
酸辣黄瓜条	(23)
板栗丝瓜	(23)
杞子炒苦瓜	(24)
扒冬瓜条	(25)
琥珀冬瓜	(25)
拌茭白	(26)
酱烧茭白	(26)
榨菜炒茭白	(27)
糖醋藕片	(27)
扒芦笋菜心	(28)
凉拌马齿苋	(28)
炒葱头丝	(29)
枸杞西芹	(29)
糖醋藕片	(30)
香菇烧油菜	(30)

肉类

菊花肉片	(31)
冬瓜炒肉末	(31)
芦笋炒肉片	(32)
茼蒿炒肉丝	(32)
烂肉焖芹菜	(33)
洋葱炒肉片	(34)
韭菜炒猪肝	(34)
鲜酿番茄肉	(35)
四季豆炒肉片	(35)

莲子百合煲肉	(36)
小炒牛肉	(36)
扒牛肉条	(37)
咖喱牛肉	(38)
黄焖牛肉	(38)
西芹牛肉丝	(39)
山楂炖羊肉	(39)
五香兔肉	(40)
芜爆兔条	(40)
炒兔肉片	(41)
清炖兔肉	(42)
锅烧兔肉	(43)
椒盐兔片	(43)
红枣焖野兔	(44)
苦瓜炒兔肉	(44)
银芽炒兔丝	(45)
灵芝炒心片	(46)
枸杞香菇炒心片	(46)

禽蛋类

白斩鸡	(47)
炒鸡丝	(48)
盐水鸡	(48)
清蒸鸡	(49)
黄焖鸡	(49)
口蘑鸡片	(50)
炸熘雏鸡	(51)
葱烧鸡块	(51)





冬笋野鸡片	(52)
竹笋氽鸡片	(53)
荠菜炒鸡片	(53)
鸡脯扒白菜	(54)
酱爆萝卜鸡丁	(55)
卤鹌鹑	(55)
口蘑鹌鹑	(56)
葱烤鹌鹑	(56)
瓢馅鹌鹑	(57)
荷叶鹌鹑片	(58)
番茄汁焗鹌鹑	(58)
熘鹌鹑蛋	(59)
凤尾鹌鹑蛋	(60)
白烧鹌鹑蛋	(60)
红烧鹌鹑蛋	(61)
鸳鸯鹌鹑蛋	(61)
葱煎鹌鹑蛋	(62)
菊花鸡片	(63)
芹菜拌鸡丝	(63)

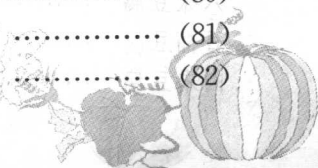
水产海鲜类

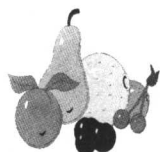
奶汤鲫鱼	(64)
荷包鲫鱼	(64)
雪笋鲫鱼	(65)
醋椒鲫鱼	(66)
烹带鱼条	(67)
红烧带鱼段	(67)
虾仁烘蛋清	(68)

三鲜海参	(68)
红烧海参	(69)
余海参片	(70)
葱烧海参	(70)
酸辣海参	(71)
竹笋烧海参	(71)
拌海蜇	(72)
猫耳蜇皮	(72)
葱油双脆	(73)
肉丝拌蜇头	(73)
金瓜拌蜇头	(74)
银针拌海蜇	(74)
烧淡菜	(75)
油爆淡菜	(75)
烧酿淡菜	(76)
淡菜炒韭菜	(76)
拌海带	(77)
马兰头拌海带	(77)
熘鱼片	(78)

食用菌类

卤口蘑	(78)
炒南北	(79)
炸平菇	(79)
烧香菇	(80)
酿香菇	(80)
口蘑鸡丁	(81)
扒酿竹荪	(82)





健康厨房 高血压保健食谱

牡丹银耳	(83)
炸素丸子	(83)
绿叶口蘑	(84)
鲜果银耳	(84)
鲜蘑虾仁	(85)
鲜蘑烧笋	(85)
口蘑烧白菜	(86)
木耳烩鱼片	(86)
木耳炒虾仁	(87)
云片鹌鹑蛋	(87)
平菇余鲫鱼	(88)
平菇焖鸡块	(89)
冬菇扒茼蒿	(89)
香菇焖鸡肫	(90)
香菇烧白菜	(90)
鲜蘑烧明珠	(91)
鲜蘑里脊片	(91)
鲜蘑烧菜花	(92)
双菇银耳	(92)
香菇丝瓜熘肉片	(93)

豆、豆制品类

烧豆腐	(94)
口袋豆腐	(94)
什锦豆腐	(95)
六味豆腐	(95)
石榴豆腐	(96)
肉末豆腐	(97)

豆腐圆子	(97)
沙锅豆腐	(98)
煮炸豆腐	(99)
焖豆腐盒	(99)
绿豆灌藕	(100)
翡翠豆腐	(100)
豌豆茭白	(101)
肉末炒蚕豆	(102)
鸡片烩蚕豆	(102)
炸荸荠豆腐	(103)
香炸豆腐卷	(103)
核桃仁豆腐	(104)
蚕豆炒腰花	(105)
烩豌豆三丁	(105)
银芽拌鸡丝	(106)
豌豆熘鱼片	(106)
玉环虾仁豆腐	(107)
酿馅豆腐	(107)
鲜蘑扁豆	(108)

水果类

水晶梨	(109)
炸西瓜	(109)
酿苹果	(110)
酿香蕉	(110)
燻红果	(111)
八宝梨瓢	(111)
四喜苹果	(112)





龙眼马蹄	(112)
冰糖梨块	(113)
红果梨丝	(113)
炒西瓜皮	(114)
拔丝葡萄	(114)
拔丝西瓜	(114)
高丽香蕉	(115)
糖汁菠萝	(116)

干炸柿子块	(116)
红果拌菜花	(117)
冰镇黑葡萄	(117)
山楂拌梨丝	(117)
蜜汁柿子块	(118)
菠萝杏仁豆腐	(118)
蜜汁莲花苹果	(119)

汤 谱

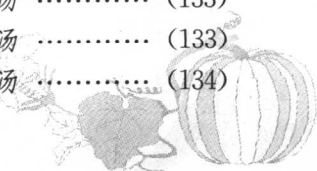
蔬菜类

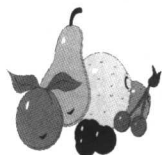
冬瓜汤	(120)
三鲜冬瓜汤	(120)
冬瓜肉片汤	(121)
香菇冬瓜汤	(121)
土豆番茄汤	(122)
土豆牛肉汤	(122)
牛奶土豆汤	(123)
水萝卜片汤	(123)
萝卜海带汤	(124)
虾干萝卜丝汤	(124)
番茄鸡蛋汤	(125)
芹菜黑枣汤	(125)
奶油菠菜汤	(125)
菠菜银耳汤	(126)
芥菜豆腐汤	(126)

荠菜荸荠汤	(127)
素烩奶汤	(127)
苦瓜蚌肉汤	(128)
黄豆芽汤	(128)
玉须蚌肉汤	(129)

肉类

丝瓜肉片汤	(130)
肉片玉须汤	(130)
笋丝肉片汤	(131)
黄花肉片汤	(131)
鲜菇肉片汤	(132)
醋椒三片汤	(132)
茼蒿肉丝汤	(133)
冬瓜排骨汤	(133)
花生排骨汤	(134)





板栗排骨汤	(134)
淡菜排骨汤	(135)
黄豆芽排骨汤	(135)
火腿莼菜汤	(136)
猪肚山药汤	(136)
花生猪红汤	(136)
羊肉片汤	(137)
羊肉冬瓜汤	(137)
羊肝大枣汤	(138)
萝卜羊肉片汤	(138)
清炖牛尾汤	(138)
花生猪尾汤	(139)

禽蛋类

双丝汤	(140)
全鸡清汤	(140)
奶汤鸡脯	(141)
龙井鸡片汤	(142)
鸡茸豆花汤	(142)
鸡肉海参汤	(143)
鸡片莼菜汤	(143)
莼菜凤珠汤	(143)
酸辣鸡丝粉汤	(144)
平菇凤翅汤	(145)
酸辣鸡血汤	(145)
木樨汤	(146)
余芙蓉蛋	(146)
家常蛋汤	(147)

冬瓜蛋花汤	(147)
海米冬瓜蛋汤	(147)
鸡丝鹌鹑蛋汤	(148)
余云片鸽蛋	(148)
柴把鸽蛋汤	(149)
余竹荪云片鸽蛋	(149)

水产海鲜类

紫菜汤	(150)
高汤鲫鱼	(150)
三鲜降压汤	(151)
山楂鳅鱼汤	(151)
凤尾菇鳝汤	(152)
冬瓜鱼尾汤	(152)
玉米须龟汤	(153)
赤豆鲤鱼汤	(153)
花生鱼头汤	(153)
香菇鱼片汤	(154)
草鱼冬瓜汤	(154)
海蜇马蹄汤	(155)
海参大枣汤	(155)
蚝子海带汤	(155)
萝卜草鱼汤	(156)
淡菜瘦肉汤	(156)
黑豆泥鳅汤	(157)
葛菜生鱼汤	(157)
鲢鱼豆腐汤	(158)
紫菜马蹄汤	(158)





食用菌类

清汤银耳	(159)
竹荪银耳汤	(159)
鸡蛋银耳汤	(160)
珍珠银耳汤	(160)
银耳鸡丝汤	(161)
鲜莲银耳汤	(161)
木耳黄花汤	(162)
蘑菇汤	(162)
口蘑萝卜汤	(163)
口蘑竹荪汤	(163)
蘑菇鸡块汤	(164)
番茄蘑菇汤	(164)
鲜蘑大枣汤	(165)
鲜蘑豆腐汤	(165)
鲜菇瘦肉汤	(166)
香菇降脂汤	(166)
冬菇苋菜汤	(166)
冬菇凤爪汤	(167)
八宝人参汤	(167)
五色紫菜汤	(168)

豆、豆制品类

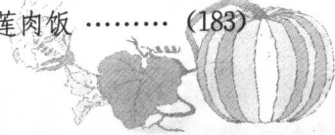
豆腐汤	(169)
口袋豆腐	(169)
豆腐参汤	(170)
豆腐皮汤	(171)
一品豆腐汤	(171)
口蘑豆腐汤	(172)
五丝豆腐汤	(172)
全丝酸辣汤	(173)
纹丝豆腐汤	(173)
鸡血豆腐汤	(174)
金银豆腐汤	(174)
香菇豆腐汤	(175)
珍珠豆腐汤	(175)
莲蓬豆腐汤	(176)
清汤白玉饺	(177)
紫菜豆腐汤	(177)
酸辣豆腐汤	(178)
双冬肉丝豆腐汤	(178)
莲蓬竹荪豆腐汤	(179)

食 谱

米食类

玉米红枣饭	(181)
荞麦绿豆饭	(181)

荷叶粳米饭	(182)
黄豆粳米饭	(182)
胡萝卜莲肉饭	(183)





核桃鸡丁炒米饭 (183)

面食类

- 三色糕 (183)
马蹄糕 (184)
乌梅糕 (184)
栗茸糕 (185)
重阳栗糕 (185)
黑豌豆糕 (186)
蔬菜发糕 (186)
玉米面碗糕 (187)
玉米面枣糕 (187)
南味绿豆糕 (188)
清水马蹄糕 (188)
西葫芦饼 (189)
玉米面饼 (189)
荞麦糖饼 (190)
玉米面烧饼 (190)
荞麦面条 (191)
萝卜丝团子 (191)
荞麦面饺 (192)
荞麦米馅饺 (193)
烙菜盒 (193)
炸格炸盒 (194)
炸玉米球 (195)
五香葱花窝头 (195)
芹菜水饺 (196)
荠菜合子 (196)

粥类

- 二豆粥 (197)
山药粥 (197)
玉米粥 (198)
红豆粥 (198)
芋头粥 (198)
芹菜粥 (198)
桃仁粥 (199)
萝卜粥 (199)
绿豆粥 (199)
豌豆粥 (199)
玉米糲粥 (200)
高粱米粥 (200)
山药肉末粥 (200)
双耳冰糖粥 (201)
水果降压粥 (201)
木耳薏米粥 (201)
龙眼猪肝粥 (202)
冬瓜薏米粥 (202)
皮蛋淡菜粥 (203)
芹菜红枣粥 (203)
芹菜瓜皮粥 (203)
茭白香菇粥 (204)
海带糯米粥 (204)
栗子桂圆粥 (204)
马蹄薏米粥 (205)
海参玉米粥 (205)
银耳百合粥 (205)





- 菠菜红枣粥 (206)
 黑耳红枣粥 (206)
 芋头红枣小米粥 (206)

汤类

- 豇豆汤 (207)
 绿豆汤 (207)

- 面片汤 (208)
 疙瘩汤 (208)
 柳叶面汤 (209)
 家常面汤 (209)
 猫耳面汤 (210)
 玉米豌豆汤 (210)
 百合绿豆汤 (211)

饮 品

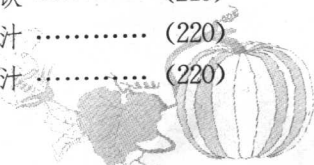
茶

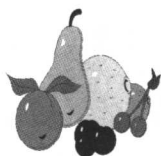
- 山楂茶 (212)
 玉须茶 (212)
 乌梅茶 (213)
 双耳茶 (213)
 芹枣茶 (213)
 苦绿茶 (213)
 芥菜茶 (214)
 香菇茶 (214)
 荷叶茶 (214)
 芝麻绿茶 (214)
 山楂菊花茶 (215)
 山楂芥菜茶 (215)

饮

- 三仙饮 (215)
 玉竹饮 (216)

- 五汁饮 (216)
 李子饮 (216)
 芹菜汁 (216)
 清脂饮 (216)
 健脾饮 (217)
 番茄汁 (217)
 橘红饮 (217)
 丝瓜冬瓜饮 (218)
 冬瓜牛奶汁 (218)
 冬瓜蜂蜜汁 (218)
 芹菜蜂蜜汁 (218)
 茄汁西瓜饮 (219)
 苹果牛奶饮 (219)
 海藻绿豆饮 (219)
 蚯蚓西瓜饮 (219)
 萝卜苹果汁 (220)
 番茄芹菜汁 (220)





芹菜马兰头汁 (220)

猕猴桃山药饮 (200)

酪

西瓜酪 (221)

红果酪 (221)

花生酪 (222)

其他

余菠萝 (222)

苹果羹 (223)

香蕉羹 (223)

鸭梨羹 (223)

菠萝羹 (224)

豌豆黄 (224)

豌豆羹 (225)

山药大枣羹 (225)

广柑荸荠羹 (225)

广柑鲜果羹 (226)

枣圆栗子羹 (226)

香蕉西米羹 (227)

桂花栗茸羹 (227)

海参冰糖羹 (227)

雪梨银耳羹 (228)

药膳食疗

菜 谱

蔬菜类

百合炒白菜 (231)

杜仲炖白菜 (231)

乌参煲西芹 (232)

玉米笋炒芹菜 (232)

百合炒苋菜 (233)

百合炒丝瓜 (233)

牛膝炒苦瓜 (234)

肉类

清风藤肉片 (234)

茺蔚炒猪肝 (235)

枸杞炒猪肝 (235)

玉竹卤猪心 (236)

杜仲炒腰花 (236)

参归炖猪蹄 (236)

黄芪炖牛肉 (237)

灵芝牛肉干 (237)





- 葛根煲牛筋 (238)
双麻煨羊头 (238)
玉竹炖羊心 (239)
枸杞叶炒羊肝 (239)
二子焖兔肉 (239)
山药炒兔肉 (240)
黑芝麻炖兔肉 (240)
枸杞牛膝炖兔肉 (241)

禽蛋类

- 二仁全鸡 (242)
人参蒸鸡 (242)
田七蒸鸡 (243)
天麻焖鸡块 (243)
半夏天麻鸡 (244)
虫草炖仔鸡 (244)
菊花煲鸡丝 (245)
鲜菊炒鸡片 (245)
何首乌焖鸡丝 (246)
灵芝焖乌鸡 (246)
虫草全鸭 (247)
天麻鸭掌 (247)
枸杞野鸭 (248)
地黄玉竹鸭 (248)
天麻炖乳鸽 (249)

- 虫草鹌鹑 (249)
枸杞牛膝鹌鹑 (250)

水产海鲜类

- 菊麻鱼 (250)
二天焖鲤鱼 (251)
大蒜炖墨鱼 (251)
菠菜炒墨鱼 (252)
天麻蒸鱼头 (252)
双草凤尾鱼 (253)
丹参焖鲫鱼 (253)
黄芪炖鳝鱼 (254)
参芪肉桂鱼 (254)
首乌焖草鱼 (255)
紫菜莼肉花鱼 (255)
党参菊花炒鱼片 (256)
麦冬菊花烧淡菜 (256)
附子炖乌龟 (257)
海参炙龟版 (257)
绞股蓝炖乌龟 (258)
天麻海参 (258)
海参烧木耳 (259)
竹荪炒虾仁 (259)
枸杞炒虾仁 (260)
枸杞蟹肉 (260)





汤 谱

肉类

- 决明肉片汤 (261)
- 灵芝肉片汤 (261)
- 杜仲肉片汤 (262)
- 海带肉片汤 (262)
- 枸杞肉片汤 (263)
- 夏枯草肉丝汤 (263)
- 杜仲猪腰汤 (264)
- 黄芪猪红汤 (264)
- 鲜菊猪肝汤 (265)
- 枸杞叶肉片汤 (265)
- 牛膝冬瓜肉片汤 (265)
- 杜仲山楂猪肚汤 (266)
- 虫草羊肉汤 (266)
- 当归羊肉汤 (267)

禽蛋类

- 三莲鸡块汤 (268)
- 杜仲乌鸡汤 (268)
- 杜仲鹌鹑汤 (269)
- 枸杞鹌鹑汤 (269)
- 首乌鸽蛋汤 (270)

水产海鲜类

- 双花鲫鱼汤 (270)
- 当归墨鱼汤 (271)
- 芡实墨鱼汤 (271)
- 香菇三鲜汤 (272)
- 天麻鲍鱼汤 (272)
- 杞子鲍鱼汤 (273)
- 人参蜇皮汤 (273)
- 决明海带汤 (274)
- 党参苡仁海带汤 (274)

粥 谱

- 丹参粥 (275)
- 麦地粥 (275)
- 参冬粥 (275)
- 参苓粥 (276)

- 荆芥粥 (276)
- 桑葚粥 (276)
- 菊花粥 (276)
- 熟地粥 (277)

