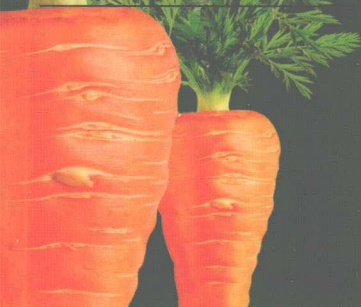


高血压患者饮食宜忌速查全书，降压五步走，吃出健康来



高血压

吃什么？禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

110种降压食材+72种禁吃食物+32种降压中药材+50道降压茶+7种中医分型

胡萝卜 Huluobo

作为一种家常蔬菜，胡萝卜拥有无可比拟的营养价值，有“小人参”的美誉。医学研究证明，每天吃两根胡萝卜，可使血中胆固醇降低10%~20%。



[食疗价值]

现代医学研究发现，胡萝卜中的胡萝卜素含有琥珀酸、钾盐等成分，能够降低血压，其槲皮素、山萘酚成分也有降压、降糖的作用。

茄子富含维生素P，营养价值很高，常吃茄子能防治高血压。在茄子的所有吃法中，拌茄泥是最健康的，高血压患者可以多多尝试。

茄子 Qiezi



虾的肉质肥嫩、鲜美，老幼皆宜，蛋白质含量高达20%，可有效降血压。

虾 Xia

虾中含有丰富的镁，可调节心脏活动、保护心血管系统，还可降低血液中胆固醇含量，有利于预防高血压及心肌梗死。

- ⊗ 虾+白菜=降压
- ⊗ 虾+猪肉=胃肠不适
- ⊗ 虾+南瓜=引发腹泻



黄豆 Huangdou

黄豆营养价值极高，500克黄豆的蛋白质含量相当于1500克鸡蛋或6000克牛奶，被誉为“豆中之王”。

- ⊗ 黄豆+红枣=补血降压
- ⊗ 黄豆+核桃=导致腹胀
- ⊗ 黄豆+香菜=健脾宽中
- ⊗ 黄豆+菠菜=不利于吸收

黑豆 Heidou

黑豆含有亚油酸、卵磷脂以及钙、镁等降血压物质，能有效降低胆固醇，对高血压、高血脂、动脉硬化、便秘等患者尤其适合吃红薯，但肠胃有溃疡的人禁吃。

- ⊗ 黑豆+橙子
- ⊗ 黑豆+薏米

红薯 Hongshu

红薯一般人群皆可食用，高血压、高血脂、肥胖症、冠心病、动脉硬化、便秘等患者尤其适合吃红薯，但肠胃有溃疡的人禁吃。

- ⊗ 红薯+红薯叶=降脂降压
- ⊗ 红薯+鹌鹑蛋=消化不良
- ⊗ 红薯+西红柿=易患结石



茼蒿 Tonghao

茼蒿含有挥发性的精油以及胆碱等物质，多吃可降压、补脑。

- ⊗ 茼蒿+蜂蜜=润肺止咳
- ⊗ 茼蒿+粳米=健脾养胃
- ⊗ 茼蒿+醋=降低营养价值
- ⊗ 茼蒿+胡萝卜=破坏维生素C

小米 Xiaomi

小米富含多种维生素和矿物质，能抑制血管收缩，有效降低血压，防治动脉硬化。



西红柿 Xihongshi

西红柿中的番茄红素具有抗氧化作用，可清除自由基，从而有效降低血压。



苦瓜 Kugua

苦瓜中维生素C的含量在瓜类中首屈一指，可有效防治高血压。

螃蟹 Pangxie

螃蟹鲜美可口，且富含蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用。蟹肉对于高血压、动脉硬化患者及各种癌症有较好的食疗效果。

- ⊗ 螃蟹+洋葱=降低血压
- ⊗ 螃蟹+冬瓜=养精益气
- ⊗ 螃蟹+糯米=治水肿
- ⊗ 螃蟹+土豆=易引起结石
- ⊗ 螃蟹+南瓜=易引起中毒



牛肉 Niurou

牛肉富含多种氨基酸，对高血压患者有益。

- ⊗ 牛肉+土豆=保护胃黏膜
- ⊗ 牛肉+芹菜=降低血压
- ⊗ 牛肉+生姜=滋生内火
- ⊗ 牛肉+鲑鱼=易导致中毒

红枣 Hongzao

红枣是高血压患者的保健佳品。红枣中黄酮、芦丁含量较高，黄酮可保护血管、降低血压，芦丁可使血管软化，降压效果显著。



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

健康大讲堂

GAO XUE YA CHI SHEN ME JIN SHEN ME

高血压吃什么？ 什么？

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5388-8094-6

I. ①高… II. ①健… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288844号

高血压吃什么? 禁什么?

GAOXUEYA CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 徐 洋

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcsb.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8094-6/R · 2418

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



高血压是最常见的心血管疾病之一，是全球范围内的重大公共卫生问题。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压患者及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理对于防治高血压有重要的意义，而饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。

在日常生活中，对于许多高血压患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一，本书重点针对这个问题，列举了110种高血压患者宜吃的食物和72种高血压患者忌吃的食物。

在宜吃的食物中，我们详细介绍了每种食物的别名、适用量、性味归经、降压作用、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌以及其对高血压并发症的好处等，并且以表格的形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了1~2种降压食谱，详解其原料及制作过程，使高血压患者合理安排自己一天的饮食，食谱均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。

在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由、热量以及营养成分，从而帮助读者远离这些食物，控制好血压，远离并发症。

此外，本书还为读者朋友详细介绍了高血压的基本知识，食疗原则以及饮食禁忌，第四章中还介绍了中医对高血压的认识，推荐了多例有稳定血压和降低血压作用的中药茶饮。人们对于高血压的认识相对较少，所以存在着很多疑问，在本书的第五章中，我们也针对人们常见的关于高血压的疑问一一给予了详细的解答。

衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。



降压第一关

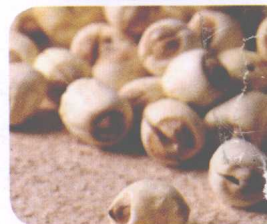
掌握高血压患者的饮食要点

与高血压有关的名词解释.....	016
遵循饮食原则高血压轻松降.....	020
谨记饮食宜忌保持健康好状态.....	027

降压第二关

掌握110种降压食材的正确吃法

黄豆		香干	
醋渍黄豆.....	037	香干芹菜.....	047
黄豆烧豆腐.....	037	芥蓝香干.....	047
红薯		蚕豆	
清炒红薯丝.....	039	泡椒拌蚕豆.....	049
干锅红薯片.....	039	湘味蚕豆炒瘦肉.....	049
黑豆		燕麦	
黑豆鸡汤.....	041	燕麦猪血粥.....	051
豆奶南瓜球.....	041	香菇燕麦粥.....	051
绿豆		荞麦	
绿豆粥.....	043	肉丝黄瓜拌荞麦面....	053
山药绿豆汤.....	043	牛奶煮荞麦.....	053
豌豆		小米	
豌豆拌豆腐丁.....	045	小米粥.....	055
豌豆炒香菇.....	045	龙眼小米粥.....	055



玉米
枸杞炒玉米..... 057
玉米排骨汤..... 057

黑米
黑米黑豆莲子粥..... 059
黑米菜饭..... 059

薏米
半夏薏米粥..... 061
猪腰山药薏米粥..... 061

鲫鱼
蒜蒸鲫鱼..... 063
剁椒清香鲫..... 063

草鱼
秘制香辣鱼..... 065
剁椒草鱼尾..... 065

海蜇
薏米黄瓜拌海蜇..... 067
蚕豆拌海蜇头..... 067

海虾
西红柿青豆虾仁..... 069
黄瓜炒虾仁..... 069

海带
海带鸡脚煲骨头..... 071
白菜海带豆腐汤..... 071

牡蛎
牡蛎白萝卜蛋汤..... 073
牡蛎酸菜汤..... 073

海参
葱熘海参..... 075

凉粉烧海参..... 075

螃蟹
姜葱肉蟹..... 077
洋葱蟹肉..... 077

银鱼
银鱼苦瓜..... 079
发菜银鱼羹..... 079

武昌鱼
清蒸武昌鱼..... 081
香煎武昌鱼..... 081

章鱼
小炒章鱼..... 083
脆椒章鱼..... 083

虾皮
炒虾皮..... 085
虾皮西葫芦..... 085

干贝
干贝蒸萝卜..... 087
芥蓝干贝..... 087

鲍鱼
鲍鱼参杞汤..... 088

海藻
凉拌海藻丝..... 089

淡菜
党参苕蓉黑豆淡菜汤 090

紫菜
紫菜蛋花汤..... 091

乌鸡
黄芪乌鸡汤..... 093



目录

Contents

- 莲子乌鸡山药煲..... 093
- 兔肉**
- 辣椒炒兔肉..... 095
- 青豆烧兔肉..... 095
- 牛肉**
- 山楂牛肉盅..... 097
- 红糟牛肉煲..... 097
- 鸽肉**
- 老鸽汤..... 099
- 鸽肉莲子汤..... 099
- 鹌鹑肉**
- 香菇鹌鹑..... 101
- 苦瓜煲鹌鹑..... 101
- 脱脂牛奶**
- 牛奶黑米汁..... 103
- 燕麦煮牛奶..... 103
- 酸奶**
- 山药苹果酸奶..... 105
- 西红柿胡柚酸奶..... 105
- 豆浆**
- 黄豆桑叶黑米豆浆... 107
- 荷叶小米黑豆豆浆... 107
- 芹菜**
- 芹菜百合..... 109
- 板栗炒芹菜..... 109
- 洋葱**
- 洋葱炒芦笋..... 111
- 洋葱圈..... 111
- 胡萝卜**
- 葱香胡萝卜丝..... 113
- 胡萝卜炒肉丝..... 113
- 西红柿**
- 西红柿烧豆腐..... 115
- 洋葱炒西红柿..... 115
- 茼蒿**
- 蒜蓉茼蒿..... 117
- 香拌茼蒿..... 117
- 菠菜**
- 菠菜豆腐卷..... 119
- 菠菜拌核桃仁..... 119
- 苦瓜**
- 杏仁拌苦瓜..... 121
- 苦瓜海带瘦肉汤..... 121
- 冬瓜**
- 油焖冬瓜..... 123
- 冬瓜竹笋汤..... 123
- 黄瓜**
- 辣拌黄瓜..... 125
- 干贝黄瓜盅..... 125
- 丝瓜**
- 炒丝瓜..... 127
- 蒜蓉丝瓜..... 127
- 茄子**
- 麻辣茄子..... 129
- 青椒蒸茄子..... 129
- 白菜**
- 黑木耳炒白菜梗..... 131
- 白菜金针菇..... 131



竹笋		醋熘藕片	151
凉拌双笋.....	133	啤酒藕	151
风味竹笋.....	133	空心菜	
芦笋		椒丝空心菜.....	153
清炒芦笋.....	135	尖椒炒空心菜梗.....	153
玉米笋炒芦笋.....	135	竹荪	
莴笋		竹荪鸡汤.....	154
辣拌莴笋条.....	137	苋菜	
莴笋蒜苗.....	137	银鱼苋菜羹.....	155
马蹄		韭菜	
橙汁马蹄.....	139	韭菜炒黄豆芽.....	157
芦荟炒马蹄.....	139	韭菜炒香干.....	157
马齿苋		黄花菜	
凉拌马齿苋.....	141	凉拌黄花菜.....	159
马齿苋杏仁瘦肉汤....	141	黄花菜炒海蜇.....	159
香菇		茭白	
芹菜炒香菇.....	143	拌茭白.....	161
香菇饭.....	143	金针菇木耳拌茭白....	161
草菇		白萝卜	
芹菜烧草菇.....	145	酸甜白萝卜条.....	163
草菇黄瓜.....	145	家乡白萝卜拌海蜇....	163
口蘑		黑木耳	
口蘑拌花生.....	147	黄瓜炒木耳.....	165
双椒拌口蘑.....	147	笋尖木耳.....	165
平菇		银耳	
炒双菇.....	148	雪梨银耳枸杞汤.....	167
蘑菇		银耳山药羹.....	167
莴笋炒蘑菇.....	149	黄豆芽	
莲藕		黄豆芽拌海蜇皮.....	169

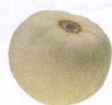


豆油黄豆芽.....	169	梨汁.....	189
芥菜		贡梨酸奶.....	189
芥菜粥.....	171	西瓜	
芥菜四鲜宝.....	171	西红柿西瓜柠檬饮....	191
猕猴桃		西瓜葡萄柚汁.....	191
草莓芦笋猕猴桃汁....	173	橙子	
猕猴桃柠檬汁.....	173	柳橙汁.....	193
金橘		红薯叶苹果柳橙汁....	193
金橘苹果汁.....	175	柠檬	
金橘番石榴鲜果汁....	175	芹菜生菜柠檬汁.....	195
草莓		白菜柠檬汁.....	195
草莓柠檬乳酪汁.....	177	柿子	
草莓珍珠奶茶.....	177	芹菜柿子饮.....	197
葡萄		柿子胡萝卜汁.....	197
葡萄芦笋苹果饮.....	179	菠萝	
葡萄苹果汁.....	179	莴笋菠萝汁.....	199
苹果		茼蒿包菜菠萝汁.....	199
芹菜苹果汁.....	181	火龙果	
苹果橘子汁.....	181	火龙果降压果汁.....	201
桃子		香蕉火龙果汁.....	201
桃汁.....	183	芒果	
桃子杏仁汁.....	183	草莓芒果芹菜汁.....	203
李子		圣女果芒果汁.....	203
李子牛奶饮.....	185	山楂	
李子柠檬汁.....	185	山楂猪排汤.....	205
香蕉		山楂绿茶饮.....	205
香蕉西红柿汁.....	187	核桃	
香蕉燕麦牛奶.....	187	核桃烧鲤鱼.....	207
梨子		红枣核桃乌鸡汤.....	207



板栗	
板栗饭.....	209
板栗鸡翅煲.....	209
莲子	
参片莲子汤.....	211
莲子桂圆粥.....	211
杏仁	
芝麻花生杏仁粥.....	213
杏仁核桃牛奶饮.....	213
红枣	
酒酿红枣蛋.....	215
红枣桃仁羹.....	215
花生	
糖饊红枣花生.....	217
花生粥.....	217
腰果	
腰果西芹.....	219
香脆腰果.....	219
桑葚	
桑葚青梅杨桃汁.....	220
南瓜子	
凉拌玉米瓜仁.....	221
葵花子	
葵花子鱼.....	223
胡萝卜瓜子饮.....	223
大蒜	
蒜蓉菜心.....	225

大蒜炒马蹄.....	225
生姜	
姜泥猪肉.....	227
姜丝红薯.....	227
醋	
酒醋拌花枝.....	229
醋熘土豆丝.....	229
芝麻	
芝麻拌包菜.....	231
芝麻花生仁拌菠菜.....	231
葱	
大葱牛肉丝.....	233
葱白红枣鸡肉粥.....	233
蜂蜜	
蜂蜜红茶.....	235
人参蜂蜜粥.....	235
橄榄油	
牛肉烧饼.....	236
菜籽油	
清炒莴笋丝.....	237
玉米油	
枸杞拌青豆.....	238
茶油	
青椒炒西葫芦.....	239
香油	
凉拌绿豆芽.....	241
西芹拌腐竹.....	241





鹿茸.....	284	番石榴消食茶.....	298
黄芩.....	285	甘草茶.....	299
山豆根.....	285	桂花普洱茶.....	299
地骨皮.....	286	桂花减压茶.....	300
马兜铃.....	286	荷叶甘草茶.....	300
防己.....	287	荷叶瘦身茶.....	301
川芎.....	287	蒲公英清凉茶.....	301
芹菜籽.....	288	天花粉枸杞茶.....	302
青箱子.....	288	白菊花枸杞茶.....	302
菊花.....	289	车前草凤尾茶.....	303
山药.....	289	芙蓉荷叶消食茶.....	303
推荐降压中药花草茶饮		玉竹西洋参茶.....	304
金银花绿茶.....	290	马蹄茅根茶.....	304
金莲花清热茶.....	290	柴胡祛脂茶.....	305
菊花山楂茶.....	291	陈皮姜茶.....	305
菊花蜜茶.....	291	蜂蜜绿茶.....	306
洋甘菊红花茶.....	292	茯苓清菊消肿茶.....	306
薄荷甘草茶.....	292	红枣党参茶.....	307
薄荷茶.....	293	黄芪普洱茶.....	307
薄荷甘菊茶.....	293	黄芪红茶.....	308
薄荷绿茶.....	294	杭菊龙井茶.....	308
莲花蜜茶.....	294	决明子苦丁茶.....	309
莲花心金盏茶.....	295	两山柳枝茶.....	309
莲子茶.....	295	麦门冬竹叶茶.....	310
芦荟红茶.....	296	麦芽山楂饮.....	310
芦荟清心美颜茶.....	296	山楂薏米茶.....	311
绿豆菊花茶.....	297	牛蒡子清热祛脂茶.....	311
草本瘦身茶.....	297	山楂五味子茶.....	312
番石榴蕊叶茶.....	298	乌龙茯苓溶脂茶.....	312



乌龙山楂茶.....	313	阴虚阳亢型.....	318
养阴百合茶.....	313	肝肾阴虚型.....	321
田七瘦身茶.....	314	阴阳两虚型.....	324
丹参减肥茶.....	314	痰湿阻逆型.....	327
高血压中医分型及对症		瘀血阻滞型.....	330
药膳		气血两虚型.....	333
肝阳上亢型.....	315		

降压第五关

专家连线有问必答

高血压知识在线答疑	338
生活保健在线答疑	344



健康大讲堂

GAO XUE YA CHI SHEN ME JIN SHEN ME

高血压吃什么？ 什么？

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5388-8094-6

I. ①高… II. ①健… III. ①高血压—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288844号

高血压吃什么? 禁什么?

GAOXUEYA CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 焦 琰 徐 洋

文字编辑 黄 佳

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

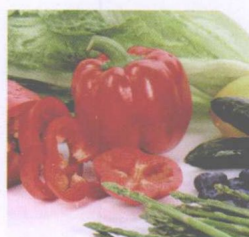
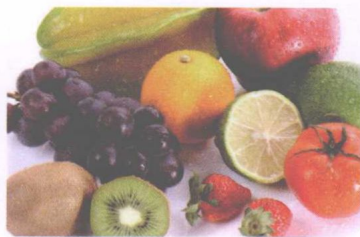
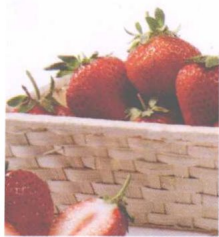
字 数 350千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8094-6/R · 2418

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



高血压是最常见的心血管疾病之一，是全球范围内的重大公共卫生问题。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压患者及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理对于防治高血压有重要的意义，而饮食控制是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。

在日常生活中，对于许多高血压患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一，本书重点针对这个问题，列举了110种高血压患者宜吃的食物和72种高血压患者忌吃的食物。

在宜吃的食物中，我们详细介绍了每种食物的别名、适用量、性味归经、降压作用、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌以及其对高血压并发症的好处等，并且以表格的形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了1~2种降压食谱，详解其原料及制作过程，使高血压患者合理安排自己一天的饮食，食谱均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。

在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由、热量以及营养成分，从而帮助读者远离这些食物，控制好血压，远离并发症。

此外，本书还为读者朋友详细介绍了高血压的基本知识，食疗原则以及饮食禁忌，第四章中还介绍了中医对高血压的认识，推荐了多例有稳定血压和降低血压作用的中药茶饮。人们对于高血压的认识相对较少，所以存在着很多疑问，在本书的第五章中，我们也针对人们常见的关于高血压的疑问一一给予了详细的解答。

衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。



降压第一关

掌握高血压患者的饮食要点



与高血压有关的名词解释.....	016
遵循饮食原则高血压轻松降.....	020
谨记饮食宜忌保持健康好状态.....	027

降压第二关

掌握110种降压食材的正确吃法



黄豆		香干	
醋渍黄豆.....	037	香干芹菜.....	047
黄豆烧豆腐.....	037	芥蓝香干.....	047
红薯		蚕豆	
清炒红薯丝.....	039	泡椒拌蚕豆.....	049
干锅红薯片.....	039	湘味蚕豆炒瘦肉.....	049
黑豆		燕麦	
黑豆鸡汤.....	041	燕麦猪血粥.....	051
豆奶南瓜球.....	041	香菇燕麦粥.....	051
绿豆		荞麦	
绿豆粥.....	043	肉丝黄瓜拌荞麦面....	053
山药绿豆汤.....	043	牛奶煮荞麦.....	053
豌豆		小米	
豌豆拌豆腐丁.....	045	小米粥.....	055
豌豆炒香菇.....	045	龙眼小米粥.....	055



玉米	凉粉烧海参..... 075
枸杞炒玉米..... 057	螃蟹
玉米排骨汤..... 057	姜葱肉蟹..... 077
黑米	洋葱蟹肉..... 077
黑米黑豆莲子粥..... 059	银鱼
黑米菜饭..... 059	银鱼苦瓜..... 079
薏米	发菜银鱼羹..... 079
半夏薏米粥..... 061	武昌鱼
猪腰山药薏米粥..... 061	清蒸武昌鱼..... 081
鲫鱼	香煎武昌鱼..... 081
蒜蒸鲫鱼..... 063	章鱼
剁椒清香鲫..... 063	小炒章鱼..... 083
草鱼	脆椒章鱼..... 083
秘制香辣鱼..... 065	虾皮
剁椒草鱼尾..... 065	炒虾皮..... 085
海蜇	虾皮西葫芦..... 085
薏米黄瓜拌海蜇..... 067	干贝
蚕豆拌海蜇头..... 067	干贝蒸萝卜..... 087
海虾	芥蓝干贝..... 087
西红柿青豆虾仁..... 069	鲍鱼
黄瓜炒虾仁..... 069	鲍鱼参杞汤..... 088
海带	海藻
海带鸡脚煲骨头..... 071	凉拌海藻丝..... 089
白菜海带豆腐汤..... 071	淡菜
牡蛎	党参苕蓉黑豆淡菜汤 090
牡蛎白萝卜蛋汤..... 073	紫菜
牡蛎酸菜汤..... 073	紫菜蛋花汤..... 091
海参	乌鸡
葱熘海参..... 075	黄芪乌鸡汤..... 093

