



高血压病食疗

菜谱

GAO XUE YA BING SHI LIAO CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:马义杰 张绪华

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病食疗菜谱 / 马义杰, 张绪华主编. — 2 版.
青岛: 青岛出版社, 2002
ISBN 7-5436-1264-X
I. 高… II. ①马… ②张… III. 高血压—食物
疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 083257 号

- 书 名 高血压病食疗菜谱
策划主审 王作生
主 编 马义杰 张绪华
菜品制作
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新 尹红侠
装帧设计 范开玉
电脑制作 青岛深白广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 2 次印刷
开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)
印 张 7
印 数 1-10000
定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)





高血压病食疗菜谱

爱心家肴



A I X I N J I A Y A O



高血压病食疗菜谱

青岛出版社



目 录

4	鲫鱼冬瓜汤	35	香菇油菜
6	黄花瘦肉豆腐汤	36	蘑菇丝瓜枸杞溜肉片
8	枸杞杜仲鹌鹑汤	36	炒香菇松子仁
10	山楂橘皮粥	36	五味苦瓜
12	清汤平菇	40	肉丝拌芥菜
14	枸杞炒芹菜	40	金针菇炒松仁
16	海蜇皮拌芹菜	40	凉拌苦瓜番茄
18	鸡丝拌芹菜	40	黑木耳煎嫩豆腐
20	白木耳拌冬瓜	40	参归蒸猪心
22	香菇烧二冬	50	灵芝烧猪心
22	荷叶米砂肉	50	天麻炖猪后肘肉
26	金针菇炒双耳	50	炒平菇海带丝
28	炒洋葱丝	50	炒香菇荸荠
30	银耳豆腐	50	银耳香菜豆腐



鲜蘑扁豆

86

虫草炖野鸡



香菇酥桃仁

88

蒸香菇鲫鱼



荠菜炒肉丝

90

荠菜合



芪七炖兔肉

92

韭菜肉丝春卷



鸡肉蒸三七

94

木耳桃仁饼



枸杞鲜蘑炒猪心

96

芹菜水饺



鸡肉焖天麻

98

双耳拌海蜇



红杞蒸鸡

100

莼菜蛋清炒虾仁



竹笋炒猪腰

102

天麻鲤鱼



天麻炖猪脑

104

天麻川芎茯苓鱼



菊花鸡片

106

藕丝山药糕



陈皮兔

108

山药豆沙糕



香菇炖鸡腿

110

芹菜团



鲫鱼冬瓜汤



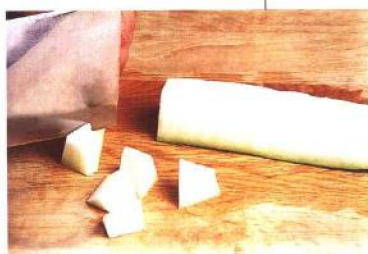
● 用 料

鲫鱼 250 克,
冬瓜 500 克,
姜、葱、精盐各适量。



● 制 法

冬瓜洗净切块。



鲫鱼去鳞及内脏洗净, 放入锅中, 加入冬瓜、调料, 一起炖汤至鲫鱼烂熟。吃鱼喝汤, 每日 1 次。



● 功 效

健脾除湿, 利尿, 补肝益肾, 安胎。适用于治疗妊娠高症食少乏力、头晕耳鸣、下肢水肿、肝肾虚损、腰膝酸软、乏力。



黄花瘦肉豆腐汤



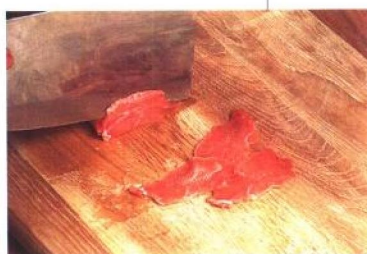
用 料

干黄花菜 30 克，
猪瘦肉 60 克，
嫩豆腐 60 克，
精盐适量。

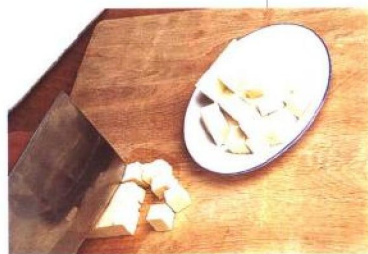


制 法

猪瘦肉洗净，切薄片。干黄花菜清水泡发，洗净，切段。



嫩豆腐切小块，与黄花菜、肉片一起炖汤，加精盐调味。佐餐用。每日 2 次食完，连用 7 日。



功 效

补益气血，宁心安神，适用于治疗产后气血两虚、贫血、瘦弱。



枸杞杜仲鹌鹑汤



● 用 料

枸杞 30 克,
杜仲 10 克,
鹌鹑 1 只,
鸡汤、精盐、料酒各适量。



● 制 法

将枸杞、杜仲用水浸泡，洗净。



鹌鹑去内脏洗净，放入锅内，加入鸡汤、枸杞、杜仲及浸液、精盐、料酒煲汤。佐餐用。



● 功 效

补肝益肾、安胎。适用于治疗妊高症伴肝肾虚损、腰膝酸软、乏力。



山楂橘皮粥



用 料

山楂 50 克。
鲜橘皮 30 克。
桂花 2 克。
粳米 50 克。
红糖、白糖各 10 克。



制 法

将新鲜橘皮反复用清水洗净，切成豌豆大小的丁。



将山楂洗净后切成薄片，与桂花、橘皮、粳米同入沙锅，加适量水，大火煮沸后改用小火爆煮 20 分钟，调入白糖、红糖各 10 克，煨煮几分钟即成。



功 效

适用于治疗痰浊内蕴兼有血瘀型高血压病。



清汤平菇



● 用 料

平菇 250 克,
青菜心 50 克,
冬笋 50 克,
精盐、味精、鸡汤、绍酒各适量。

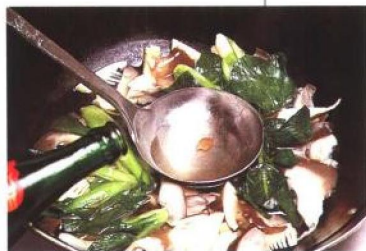


● 制 法

平菇洗净，切成片，入沸水锅中略烫，捞出，沥去水分。青菜心洗净，一切为二，用开水烫一下。冬笋去皮洗净，切片。

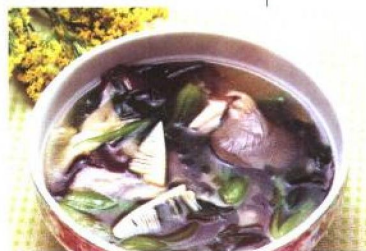


锅置旺火上，倒入鸡汤、绍酒、味精、精盐，下入平菇、笋片、菜心，煮沸5分钟左右，撇去浮沫，倒入汤碗即成。



● 功 效

此菜汤清味鲜，有利于降低血压、降低胆固醇和减肥。



枸杞炒芹菜

