

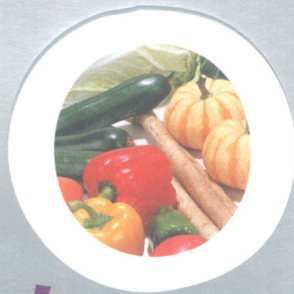
◆ 食疗保健菜 500 款系列丛书

常见病 家常食疗菜

中国饮食文化丛书编委会

5

精选 500 款具有
滋补强身功效的家常食疗菜



款

集国内著名医药师、营养学家、
烹饪师一道，以严谨的科学态度，
精确的理论依据介绍色、香、味俱
全的保健菜。

上海科学技术文献出版社

◆ 食疗保健菜 500款系列丛书



常 见 病

家常食疗菜

500款

中国饮食文化丛书编委会

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病家常食疗菜500款/《中国饮食文化丛书》编委会
编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4
(中国饮食文化丛书)
ISBN 978-7-5439-3137-4

I. 常... II. 中... III. 常见病-食物疗法-菜谱 IV.
R247.1 TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第030924号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

常见病家常食疗菜500款

中国饮食文化丛书编委会 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张9 字数401 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3137-4/T·875

定价: 16.00元

<http://www.sstlp.com>

《常见病家常食疗菜500款》

中国饮食文化丛书编委会

主 编	郭玉华	刘 捷	
编 委	吴昊天	吴慧妮	王永丽
	王桂杰	王天池	王 茹
	刘元香	刘宏涛	马艳华
	李淑芬	李永江	张亚芹
	别 洋	罗琳琳	郑玉平
	申东涛	夏 玲	韩 芳
	雷 春	吴 杰	潘红艳

摄 影 吴昊天



前言

社会在不断地发展和进步，食物的营养价值和进餐的科学方法被人类提高到重要的位置。人们从生命科学的基本常识出发，意识到调补身体是提高健康素质的重要方面。而健康是个积累的过程，健康要从我们自家的厨房开始。最好的保健医生是您自己。

中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中最辉煌的奇葩。中医讲究“药食同源”。这是一个回归自然的科学疗法，将治疗寓于日常的饮食之中，可使体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。

为了让广大读者能在品尝美味、汲取营养的同时，收到疗病健身的效果，尽早摆脱疾病和亚健康的困扰；我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，从普通家庭的视角出发，以严谨的科学态度、精确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，再结合

饮食文化，和各种药物、食物的不同营养成分、药理和疗效，科学组方，搭配组合成各种药膳食疗菜肴，编写了这本《常见病家常食疗菜500款》。

本书详细介绍了500款治疗肝胆病、肺病、咳嗽、便秘、类风湿病、更年期综合征、高脂血症、胃肠病、非疾病，癌为病、糖尿病、高血压病等十余种疾病的美味药膳食疗菜肴，并以简洁的文字对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍，并配有部分精美彩图。步骤清晰，制作简便，原料易取，易学易做。食用后患者可大大改善营养状况，增强机体的抗病能力；健康者可起到防病健身的功效益。这是一本食疗法与食补相结合的菜谱书，也是大众家庭非常实用的科学饮食指导用书。

吴杰

目 录

高血压病

1. 丝子山药甲鱼煲	2
2. 玉米须炖龟	2
3. 冰糖海参银耳羹	3
4. 杜仲海参汤	3
5. 翡翠牡蛎	4
6. 鹌鹑蛋烧牡蛎	4
7. 夏枯草芹菜牡蛎汤	5
8. 沙苑子鱿鱼汤	5
9. 冬瓜炖草鱼	6
10. 莴笋鱼片汤	6
11. 紫菜鱼丸汤	7
12. 双色鱼片	8
13. 补骨脂煲鹌鹑	8
14. 天麻煲肉鸽	8
15. 豆皮鸡肉肠	9
16. 淫羊藿香菇炖鸡	10
17. 碧波珍珠鸡	10
18. 黄花炒芹菜	11
19. 菊花鸡丝	11
20. 鸡丝豆芽	12
21. 茭白炒鸭片	12
22. 巴戟首乌炖兔肉	13
23. 兔肉炒双瓜	14
24. 孜然茄盒	14
25. 山楂牛肉煲	15
26. 芹菜炒肉丝	15
27. 豆腐烧牛肉	16
28. 肉炒苡苳	16

29. 参枣牛肉炖木耳	17
30. 胡萝卜炒木耳	17
31. 什锦土豆丝	18
32. 什锦茄条	18
33. 蒜茸茼蒿	19
34. 蒜茸海带丝	19
35. 双椒拌荠菜	20
36. 荸荠拌海蜇	20
37. 香醋拌菠菜	21
38. 麻香芹菜叶	21
39. 双耳拌瓜条	22
40. 莴笋拌银耳	22
41. 糖拌西红柿	23
42. 蜜汁果蔬	23
43. 什锦水果沙拉	24
44. 山楂银耳瘦肉羹	24
45. 双参猪心煲	24
46. 红杞腰花	25
47. 桑椹杞子炒猪肝	25
48. 什锦烧口蘑	26
49. 土豆茄泥	27
50. 桑椹烧肉丁	27
51. 魔芋烧双冬	28
52. 夏枯草酱肉	28

高血脂病

53. 松仁炒双丁	31
54. 兔肉金针安乐菜	31
55. 山楂冬青炖兔肉	32
56. 车前子山药炖兔肉	32

57. 魔芋烧海带扣	33	94. 桃仁京糕酸奶羹	54
58. 山珍炒肉丝	34	95. 红豆沙甜玉米羹	54
59. 马齿苋炒豆腐干	34	96. 蒜茸蜇丝拌白菜	55
60. 香辣豆腐干	35	97. 蒜茸芦笋	55
61. 三丝里脊	35	98. 蒜拌双耳	56
62. 干煸萝卜条	36	99. 五丁花生米	56
63. 绞股蓝牛肉炖萝卜	36	100. 花生米拌脆瓜	57
64. 绞股蓝木耳烧驴肉	37	101. 洋葱拌黄豆	57
65. 木须肉片	37	102. 平菇烧豆腐干	58
66. 荠菜炒鸡蛋	38	103. 决明子麻香茄子	58
67. 胡桃仁炒韭菜	38	104. 香菇烧芸豆	59
68. 菊花鸡丝	39	105. 平菇炒素鸡	59
69. 三七香菇炒鸡片	40	106. 蚝香素什锦	60
70. 杜仲黄花鹌鹑煲	40	107. 炆拌萝卜丝	61
71. 灵芝兰花鸽子煲	41	108. 什锦绿豆芽	61
72. 黄精鸭肉煲	41	109. 蒜茸竹荪	61
73. 杜仲煲龟肉	42	110. 蒜茸扁豆	62
74. 丹参山楂蒸元鱼	43		
75. 二子烧黄鳝	43	脑中冠心病等	
76. 蒜烧鳝片	44	111. 吉利堂三色白菜	64
77. 蒜烧鳊鱼段	44	112. 什锦炖猪排	64
78. 三七烧带鱼	45	113. 麻雀炖银耳	65
79. 虫草烧鲈鱼	45	114. 虫草炖胎衣(紫河车)	65
80. 三彩橙皮烧鲫鱼	46	115. 木耳枣炖南瓜	66
81. 醋烧鱼块	47	116. 荸荠银耳雪梨汤	66
82. 桃仁炖鱼	47	117. 沙锅炖猪排	67
83. 豆豉蒸鲫鱼	48	118. 兰花鸡心	67
84. 吉利堂五彩毛豆	48	119. 番茄炒蛋白	68
85. 红杞紫菜豆腐煲	49	120. 糖醋莴笋叶	68
86. 荠菜牡蛎汤	49	121. 吉利堂三色茄子	69
87. 蟹柳炒芹菜	50	122. 吉利堂鱼丸豆腐	69
88. 牡蛎烧双花	50	123. 护心煲	70
89. 首乌淡菜烧冬瓜	51	124. 三彩兔块	70
90. 油菜炒蛤蜊	51	125. 吉利堂羊排炖莴笋	71
91. 蛭炒荠菜	52	126. 天麻木耳炖猪脑	71
92. 双冬烧鲜贝	53	127. 吉利堂鸡炖多味菇	72
93. 洋葱炒海参	53	128. 双味兔丸	73

129. 双丝兔肉·····	73	166. 吉利堂什锦海鲜·····	93
130. 人参三七兔肉丸·····	74	167. 牛肉炖甲鱼·····	93
131. 双笋烧兔肉·····	74	168. 扒鱼翅·····	94
132. 双色兔肉·····	75	169. 蟹粉蒸鱼翅·····	94
133. 三色兔肉·····	75	170. 三丝鲤鱼·····	95
134. 竹荪炒丝瓜·····	76	171. 鸡球鲈鱼·····	95
135. 大枣炖鹌鹑·····	76	172. 茄汁带鱼·····	96
136. 鸽肉炖冬瓜·····	77	173. 沙锅炖鱼头·····	96
137. 葱油嫩鸡·····	77	174. 酱焖鱼头·····	97
138. 吉利堂三色鸡块煲·····	78	175. 泥鳅烧花生米·····	97
139. 沙锅乌鸡炖灵芝·····	78	176. 鱼焖茄条·····	98
140. 百页炒韭菜·····	79	177. 双焖鳊鱼·····	98
141. 蒜香甘蓝·····	79	178. 红花魷丝·····	99
142. 土豆丝炒韭菜·····	80	179. 海参肉片·····	99
143. 肉片炒南瓜·····	80	180. 玉翠烧牡蛎·····	100
144. 葱香猪心片·····	81	181. 蜇皮拌香菜·····	100
145. 五香牛肉丝·····	81	182. 虾仁冬瓜·····	101
146. 蒜香酱瓜炒牛肉丁·····	82		
147. 牛肉烧茄子·····	82	糖尿病	
148. 牛肉烧萝卜丁·····	83	183. 嫩玉米炒鱼丁·····	103
149. 腐竹牛肉片·····	83	184. 干贝双蔬·····	103
150. 什锦烧牛肉丁·····	84	185. 苦瓜炖鳝段·····	104
151. 苦瓜烧牛肉·····	84	186. 芦笋炒蛤蜊·····	104
152. 百页牛肉烧鲜蘑·····	85	187. 吉利堂滋补汤·····	105
153. 肉丝炒三珍·····	86	188. 马齿苋炒蛤蜊·····	105
154. 三色牛肉丁·····	86	189. 蟹柳牡蛎蜆肉汤·····	106
155. 木耳炒南瓜·····	87	190. 杞子口蘑炖海参·····	106
156. 番茄炒豆泡·····	87	191. 沙参南瓜汤·····	107
157. 醋拌双丝·····	88	192. 石斛煮花生米·····	107
158. 拌三彩蜇皮丝·····	88	193. 脆瓜拌蜇皮·····	108
159. 豆腐炖海带·····	89	194. 马齿苋拌蜇皮·····	108
160. 海带炒什锦·····	89	195. 麻油拌苦菜·····	109
161. 糖醋海带百页丝·····	90	196. 枸杞拌油菜·····	109
162. 蜜汁什锦水果·····	90	197. 酸辣莴笋·····	110
163. 蛎黄汤·····	91	198. 蒜香甘蓝·····	110
164. 蛎黄粉丝萝卜汤·····	92	199. 五瓜汤·····	111
165. 芹丁鲜贝·····	92	200. 黄芪兔肉苦瓜汤·····	111

201. 丝瓜兔肉汤	112	236. 百合大枣炖兔肉	133
202. 苦瓜兔丸汤	112	237. 烧双菇	133
203. 枸杞芹菜炒兔肉	113	238. 奶香菇枣羹	134
204. 兔肉炒三笋	114	239. 鹅血烧猴头	134
205. 浇汁肉末豆腐片	114	240. 海带炖猴头菇	134
206. 三丝拌茼蒿	115	241. 莼菜豆腐汤	135
207. 茱萸苦菜汤	115	242. 吉利堂素什锦	136
208. 肉苁蓉烧羊腰	116	243. 银耳猴头菇汤	136
209. 魔芋炖羊胰	116	244. 灵耳百合汤	137
210. 羊胰山药丸	117	245. 双耳百莲汤	137
211. 牛肉烧豆腐	118	246. 茯苓炸扁豆	138
212. 莴苣豆腐竹	118	247. 茯苓芋头羹	138
213. 肉末镶苦瓜	119	248. 灵芝粉炸兰花	138
214. 参冬煮蚕蛹	120	249. 西红柿烧豆腐	139
215. 山药炒双瓜	120	250. 蒜香芦笋	139
216. 菜花肚片	121	251. 萝卜拌金针	140
217. 干豆腐烧猪肚	121	252. 双色海带丝	140
218. 奶香杞子腰花汤	122	253. 苡仁南瓜汤	141
		254. 党参菱角炖猪肚	141

防癌抗癌

219. 灵龟炖菇枣	124	255. 番茄鱿鱼汤	144
220. 黑豆香菇炖甲鱼	124	256. 沙锅玉米蚌肉汤	144
221. 海参猪血炖木耳	125	257. 吉利堂翠螺汤	145
222. 三色海参	125	258. 蚌肉炒马齿苋	145
223. 吉利堂海参防癌羹	126	259. 什锦炒羊肝	146
224. 鸡血藤煮黄鱼	126	260. 吉利堂海参豆苗汤	146
225. 三色鲫鱼汤	127	261. 甘草蒸鸽	147
226. 吉利堂香豉带鱼	127	262. 沙锅佛手瓜炖鸽	147
227. 菜花胡萝卜	128	263. 三色保肝鸭	148
228. 花菇炖排骨	128	264. 吉利堂沙锅兔肉	148
229. 吉利堂滋补骨汤	129	265. 兔肉炒荠藕	149
230. 双色牛肉丁	129	266. 山药炖甲鱼	149
231. 牛肉豆腐	130	267. 平菇炖腐竹	150
232. 双菇莼菜汤	130	268. 荸荠氽鱼丸	151
233. 芦笋炒腐竹	131	269. 海带黑鱼煲	151
234. 吉利堂肉帽烧南瓜	131	270. 吉利堂双子带鱼	152
235. 香菇菠菜炖鸡	132		

肝病

271. 桃仁双花	152	306. 槟榔南瓜籽仁汤	172
272. 三色鸡肉羹	153	307. 南瓜汤	173
273. 参芪乳鸽煲鹌蛋	153	308. 冰糖玉米藕粉汤	173
274. 鹌鹑煲蛋	154	309. 银花连翘什锦羹	174
275. 羊排炖佛手	155	310. 牡蛎萝卜汤	174
276. 双杞肉丸汤	155	311. 排骨炖黑豆	175
277. 肘子炖豆苗	156	312. 肉片手瓜汤	175
278. 杞子口蘑猪骨煲	156	313. 螺肉利胆羹	176
279. 排骨炖藕	157	314. 蚌肉冬瓜汤	176
280. 花果烧大肠	157	315. 鸡胗菠菜	177
281. 猪肝炖豆腐	158	316. 苦瓜蚬肉	177
282. 吉利堂三色豆腐扣	158	317. 茭白炖文蛤	178
283. 陈皮百合炒猪肝	159	318. 翡翠金龟煲	178
284. 桑椹羊肝羹	159	319. 杞子山药炖甲鱼	179
285. 枸杞叶羊肝汤	160	320. 香菇烧鲫鱼	179
286. 红花牛肝	160	321. 金钱鲈鱼	180
287. 杞子银耳鸡肝汤	161	322. 吉利堂利胆鳝丝	180
288. 吉利堂翡翠鸭肝	161	323. 平菇牡蛎豆腐汤	181
289. 虫草银耳鸡片汤	162	324. 蛤蜊双菜汤	181
290. 鸡骨草田螺汤	162	325. 杞子绿叶汤	182
291. 枸杞鲍鱼汤	163	326. 翡翠炒白玉	182
292. 玉米须猪排汤	163	327. 吉利堂利胆汤	183
293. 什锦鱼丸汤	164	328. 老黄瓜炒肉片	183
294. 吉利堂黑豆煲鸭	165	329. 猪蹄煲玉米	184
295. 黑鱼炒茴香	165	330. 猪蹄汤	184
296. 乌鸡炖藕	166	331. 萝卜黑豆炖猪蹄	185
297. 吉利堂三味鳝段	166	332. 金钱鸡胗汤	185
298. 吉利堂淡菜鸡丁	167	333. 蜜汁果丁	185
299. 鲜藕鲫鱼汤	167	334. 三彩猪肝	186
		335. 猪肝炒油菜	186
		336. 芹菜拌姜片	187
		337. 牡蛎兰花	187
		338. 吉利堂三色牛肉片	188
		339. 什锦青笋丝	189
		340. 吉利堂蜜什锦	189
		341. 鲜贝什锦	190
		342. 青笋鱼片	190
胆囊炎 胆石症			
300. 利胆鱼丸汤	170		
301. 杞子炒佛手瓜	170		
302. 泥鳅炖茭白	171		
303. 豆苗瘦肉汤	171		
304. 使君子肉丸汤	172		
305. 吉利堂利胆羹	172		

343. 三色蚌肉	191
344. 鲜贝炖菜花	191
345. 雪里蕻炖黄豆芽	192
346. 苦瓜炖腐竹	192
347. 菠菜炖鸡胗	192
348. 荸荠腐竹炖鸡胗	193
349. 玉米木耳炖猪排	193
350. 双蔬魔芋	194
351. 青蒜炒蛰子	194
352. 杞子蛤蜊扒芥蓝	195
353. 吉利堂三味泥鳅煲	195
354. 蚝香西芹	196
355. 吉利堂白玉兔肉	196

止咳平喘

356. 南瓜炖鸡肉	198
357. 香菇炖鸡	198
358. 炒鸡丁花生米	198
359. 猴菇鸭丸	199
360. 沙参百合乳汁肉	199
361. 猪肉茭白炒芥蓝	200
362. 麻油炒猪肺	200
363. 吉利堂土豆扣肉	201
364. 双色猪排	201
365. 木耳百合炒肉片	202
366. 菠菜炖豆腐	202
367. 京酱豆腐	203
368. 鲜笋炒火腿肠	203
369. 猪肉拌冬笋	204
370. 胡萝卜炒茭蓝	204
371. 三彩西芹	204
372. 素三鲜	205
373. 双色瓜条	205
374. 茼蒿拌木耳	206
375. 鸭肉红椒拌蕨菜	206
376. 油菜冬笋拌火腿肠	207
377. 醋拌海蜇头	207

378. 拌籽仁南瓜	207
379. 双笋拌海带	208
380. 柠檬藕夹	208
381. 双色果肉羹	209
382. 紫菜萝卜丝汤	209
383. 豆腐烧蜆肉	209
384. 沙锅炖甲鱼	210
385. 笋烧鱼皮	210

胃肠病

386. 吉利堂养胃三丁	213
388. 炒青笋银鱼	213
387. 鱿鱼头烧豆腐扣	214
389. 番茄炒兔肉	214
390. 萝卜炖猪肚	215
391. 橙皮豆腐炖鸡块	215
392. 乌鸡炖猴头	216
393. 熏肉烩蘑菇	216
394. 沙锅兔肉炖栗子	217
395. 豆腐扣烧猪肚	217
396. 洋葱炒肚片	218
397. 砂仁口蘑猪肚汤	218
398. 肉烧豆干白菜	219
399. 参芪菜花煲	219
400. 香鲜土豆泥	220
401. 酱汁小土豆	220
402. 牛肉口蘑炒甘蓝	221
403. 菊香鱿鱼	221
404. 白芨乌龟煲	222
405. 山药豆沙羹	222
406. 芹菜炒牛肉	223
407. 羊肉炒茴香	223
408. 榨菜炒牛肚片	224
409. 猪肚片炒青椒	224
410. 姜香鳊鱼	225
411. 木耳煎带鱼	225
412. 吉利堂炖鸭	226

413. 香辣胗花	226	448. 吉利堂精参鸡煲	246
414. 青椒羊肚片	227	449. 参精余鸡丸	246
415. 参芪鲤鱼汤	228	450. 鸡肉羹	247
416. 萝卜炒苤蓝	228	451. 百部五味炖乌鸡	247
417. 火腿肠炒鞭笋	229	452. 翡翠香菇鸡	248
418. 酸萝卜丝炒大肠	229	453. 吉利堂茯苓鸭煲	249
419. 萝卜丝芽菜汤	230	454. 虫草鸭丸汤	249
420. 菠菜滑子蘑	230	455. 木耳百合炖鸭	250
421. 翡翠方肉	231	456. 鸭肉百合炒木耳	250
422. 回锅肉	231	457. 沙锅虫草鸭	251
423. 吉利堂三彩花肉	232	458. 杏仁银耳肉丸汤	251
424. 猪腰炒韭菜	232	459. 沙参炖乳鸽	252
425. 百页丝炒韭菜	233	460. 银果鹌鹑	252
426. 猪肠烧甘蓝	233	461. 绞股蓝炖鹌鹑	253
427. 豆汁土豆	234	462. 四仁煎蛋	253
428. 杏仁空心菜	234	463. 驴肉木耳炒白菜	254
429. 冬笋炖鸭块	235	464. 双冬焖驴肉	254
430. 三彩蜇皮丝	235	465. 沙锅黄精驴肉	255
431. 凉拌黑豆苗	236	466. 驴肉香菇炒菠菜	256
432. 蒜香海带丝	236	467. 扣驴肉	256
433. 杏仁蕉香嫩豆腐	237	468. 阿胶炖驴肉	257
		469. 杜仲炖羊排	257
		470. 三色牛肉	258
		471. 蒜香木耳肉片	258
		472. 肉丝三色蒜苗	259
		473. 山药烧猪肚	259
		474. 双色萝卜炒肺片	260
		475. 鱼腥草炖猪肺	261
		476. 麻香猪肺	261
		477. 油菜炒猪肺	262
		478. 白萝卜炖猪肺	262
		479. 吉利堂杜仲肉羹	263
		480. 蜇皮荸荠汤	263
		481. 川贝银耳梨片汤	264
		482. 杏仁椿芽荷包蛋	264
		483. 山药猪胰羹	265
		484. 茄汁煎蛋	265

肺结核病

434. 炖鳗鱼	239
435. 吉利堂油淋鳗鲡	239
436. 杞子鱼片炒百合	240
437. 吉利堂鱿鱼花藕汤	240
438. 沙锅蛤蚧炖甲鱼	241
439. 红杞炖乌龟	241
440. 生地炖龟肉	242
441. 蛤蚧炒韭苔	242
442. 吉利堂虫草鳝汤	243
443. 山药烧牡蛎	243
444. 油菜牡蛎汤	244
445. 桑椹龟煲	244
446. 蒜苔炒海红	245
447. 吉利堂奶汤燕窝	245

485. 木耳肉枣羹	266	493. 吉利堂多彩山药	270
486. 三色大骨汤	266	494. 蒜香双笋	270
487. 枇杷排骨汤	267	495. 枸杞香菇芦笋	271
488. 双鲜粉丝萝卜汤	267	496. 松花豆腐泥	271
489. 蜜汁双色萝卜	268	497. 参竹熏蛋	272
490. 地黄藕汤	268	498. 酥炸羊腿	272
491. 吉利堂什锦金针	269	499. 猪肉蛋皮饺	273
492. 什锦银耳羹	269	500. 什锦炒山药	273

健康

● 智慧

● 营养

● 美容

高血压病

茺丝子山药甲鱼煲

原料

茺丝子 15 克, 甲鱼 1 只, 山药 150 克, 葱段、姜片各 10 克, 料酒 10 克, 精盐 3 克, 清汤 1250 克, 醋 2 克。

制作步骤

(1) 将甲鱼宰杀, 剔出甲鱼壳, 去除内脏, 用冷水冲洗干净, 沥去水, 切成约 3 厘米见方的块。山药削去外皮, 洗净, 切成滚刀块。茺丝子洗净, 装入纱布口袋内扎紧袋口成药包。

(2) 锅内放入清水烧开, 加入醋, 下入甲鱼块、甲鱼壳烧开, 焯去血污捞出, 沥去水。沙锅内放入药包、葱段、姜片, 下入甲鱼块, 盖上甲鱼壳, 加入料酒、清汤, 用大火烧开, 改用小火煲约 90 分钟。

(3) 拣出葱段、姜片、药包不用。下入山药块, 加入精盐烧开, 继续用小火煲至山药块熟烂即成。

特点

鱼肉软烂, 山药柔软, 汤鲜味醇, 营养滋补。

功效

茺丝子味辛、甘, 性平。入肝、肾经。有补肾固精, 养肝明目的功能。现代研究表明, 茺丝子能使血压降低, 减慢心率。甲鱼味甘, 性平。有滋阴凉血, 清热散结, 益肾健骨的功能。甲鱼富含优质不饱和脂肪酸及亚油酸, 维生素种类较多, 还含有磷脂酰胆碱、糖类、胆碱, 以及钙、磷、铁、钾等成分, 可降低血压。此款菜肴具有补肾益精, 滋补气血, 降低血压的功效。适宜于高血压病伴有头晕眼花、耳鸣、心悸气短、腰膝酸软、阳痿早泄者食用。

操作提示

山药块要切得比甲鱼块稍小一些。甲鱼块要用大火焯制。

玉米须炖龟

原料

乌龟 1 只, 油菜心 100 克, 玉米须 50 克, 葱、姜各 10 克, 料酒 10 克, 醋 2 克, 精盐、鸡精各 3 克, 清汤 1000 克。

制作步骤

(1) 将乌龟宰杀, 剔出龟壳, 去净内脏, 用清水冲洗干净, 沥去水, 切成约 3 厘米见方的块。玉米须用冷水洗净, 沥去水, 装入纱布口袋内扎紧袋口成药包。油菜心用冷水冲洗干净。葱切成段。姜去皮切成片。

(2) 锅内放入清水烧开, 加入醋, 下入龟肉块、乌龟壳用大火烧开, 焯去血污捞出, 沥去水。沙锅内放入葱段、姜片、药包, 下入龟肉块, 盖上乌龟壳, 加入料酒、

清汤用大火烧开, 改用小火炖约 2 小时。

(3) 拣出药包、葱段、姜片, 加入精盐, 下入油菜心围摆在乌龟壳的边缘, 用中火烧开, 炖至油菜心熟透, 加入鸡精略炖即成。

特点

龟肉酥烂, 油菜爽嫩, 汤汁鲜美, 营养丰富。

功效

玉米须中含木聚糖、谷固醇、维生素 K、有机酸等, 有利尿、降压的作用。龟肉含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等, 是高蛋白、低脂肪的食物, 能增加血浆蛋白, 抑制结缔组织增生, 调节免疫功能, 促进骨髓造血, 提高淋巴细胞转化率, 并有较好的净血作用, 可降低血脂、血压, 防止高血压、心脏病的发生。此款菜肴具有养阴潜阳, 平肝

降压的功效。适宜于高血压病伴有眩晕头痛、头胀耳鸣、心烦不眠、便秘等症患者食用。

操作提示

油菜心入沙锅后,沙锅盖不要再盖,炖至断生即可。

冰糖海参银耳羹

原料

水发海参 100 克,银耳、枸杞子各 15 克,冰糖 25 克,精盐 1 克,葱、姜各 10 克,清汤 650 克,醋 2 克,湿淀粉 20 克。

制作步骤

(1) 将银耳拣去杂质,放入容器内,加入温水浸泡变软后,洗净,沥去水,撕成小片。枸杞子放入容器内,加入冷水漂洗干净捞出,沥去水。海参洗净,沥去水,切成小片。

(2) 锅内放入清水烧开,下入海参片,加入醋烧开,焯透捞出,沥去水。

(3) 另将锅内入水清汤,下入拍松的葱、姜用大火烧开,下入银耳片烧开,改用小火煮约 15 分钟左右,拣出葱、姜不用。加入精盐,下入海参片烧开,放入枸杞子,下入冰糖煮至溶化,加入湿淀粉勾芡,出

锅盛入汤碗即成。

特点

色彩分明,海参滑嫩,银耳滑糯,汤汁稠滑。

功效

枸杞子味甘、性平。入肝、肾经。有补肝肾、强筋骨、润肺、明目的功能。现代研究表明,枸杞子具有降压作用。海参味咸,性温。入肝、肾经。有补肾益精、养血润燥、止血消炎的功能。海参是高蛋白、低脂肪的食品,几乎不含胆固醇,有降压作用。银耳中含有的银耳多糖能降低血清胆固醇、三酰甘油,对高血压病、动脉粥样硬化、高脂血症等均有良好的功效。此羹可滋阴补肾,养血润燥,适宜于高血压病、肝肾阴虚患者食用。

操作提示

海参片要用大火焯制。

杜仲海参汤

原料

杜仲 18 克,水发海参 175 克,银耳 25 克,香菜 10 克,葱段、姜片各 10 克,料酒 10 克,精盐 3 克,醋 2 克,鸡汤 1000 克。

制作步骤

(1) 将银耳拣去杂质放入容器内,加入温水浸泡至回软,去根,洗净沥去水。香菜摘洗干净,沥去水,切成约 2 厘米长的段。海参用冷水反复冲洗干净,擦干水分,切成片。

(2) 锅内放入清水烧开,加入醋,下入海参片用大火烧开,焯透捞出,沥去水。另将锅内放入鸡汤,下入杜仲、葱段、姜片用大火烧开,改用小火煎煮 15 分钟。

(3) 下入海参片、银耳,加入料酒烧开,继续用小火煮约 50 分钟,拣出杜仲、葱段、姜片不用,加入精盐继续煮 5 分钟,下入香菜段,出锅装碗即成。

特点

海参滑嫩,银耳滑糯,汤汁清醇,咸鲜味美。

功效

杜仲味甘、微辛,性温。入肝、肾经。

有补肝肾、强筋骨、降血压的功能。海参是一种高蛋白、低脂肪的美味海产品,不含胆固醇。其味咸、性温。入肝、肾经。有补肾益精、养血润燥、止血消炎的功能。并有降压作用。银耳营养丰富,所含银耳多糖能降低血清胆固醇、三酰甘油,对高血压病、动脉粥样硬化、高脂血症等均有

良好疗效。此款菜肴具有补肝肾、降血压的功效,适宜于高血压病伴有头晕眼花、耳鸣、腰膝酸软、肢冷麻木、阳痿早泄者食用。

操作提示

海参要切成厚薄均匀的薄片。



翡翠牡蛎

原料

西芹 300 克,净牡蛎肉 150 克,蒜头 20 克,料酒 10 克,醋 2 克,精盐 2 克,胡椒粉 0.5 克,湿淀粉 10 克,清汤 25 克,植物油 25 克。

制作步骤

(1) 将西芹拣去黄叶、老叶、老根,洗净沥去水,斜切成 1.5 厘米长的段。牡蛎肉放入容器内,加入冷水反复冲洗干净捞出,沥去水。蒜头剥去外皮,切成小片。

(2) 锅内放入清水烧开,加入醋,下入牡蛎肉烧开,焯透捞出,沥去水,另将锅内放入植物油烧热,下入蒜片炆香,下入西芹段煸炒至微熟。

(3) 下入牡蛎肉炒匀,加清汤、料酒、精盐、胡椒粉炒匀至熟,用湿淀粉勾芡,出

锅装盘即成。

特点

色彩分明,西芹脆嫩,牡蛎鲜嫩,咸鲜清香。

功效

西芹味甘、苦,性凉。有平肝清热、祛风利湿、健脑醒神、润肺止咳的功能。现代研究证明,芹菜含有丰富的生物类黄酮(维生素 P),能降低毛细血管通透性,对高血压病有明显的防治作用。牡蛎含有丰富的而优质的氨基酸、牛磺酸、无机盐等,常食牡蛎肉,可提高人体的锌/铜比值,有利于防治高血压病及脑血管病。二物同烹成菜,常食有很好的降压作用。

操作提示

牡蛎肉入沸水锅后,要用大火烧开,焯至刚透立即捞出,以保持其鲜嫩的口感。



鹌鹑蛋烧牡蛎

原料

鹌鹑蛋 200 克,净牡蛎肉 150 克,油菜心 100 克,新鲜橙皮 15 克,葱段、姜片各 10 克,料酒、酱油各 10 克,精盐、鸡精各 3 克,湿淀粉 10 克,清汤 350 克,花生油 35 克。

制作步骤

(1) 锅内放入清水,下入鹌鹑蛋用小火烧开,煮至熟透捞出,放入冷水中投凉

捞出,剥去外壳。牡蛎肉放入容器内,加入冷水反复冲洗干净捞出,沥去水。油菜心洗净,沥去水。橙皮洗净,切成菱形片。

(2) 锅内放入清水烧开,下入牡蛎肉用大火烧开,焯至断生捞出,沥去水。另将锅内放油 20 克烧热,下入葱段、姜片炆香,加清汤、料酒、酱油。

(3) 下入橙皮片、鹌鹑蛋、牡蛎肉,精盐和鸡精各 2 克烧开,烧至汤汁将尽,用湿淀粉勾芡,出锅装入盘中。另将锅内放余下的油烧热,下入油菜心、余下的精盐和鸡精煸炒至熟,出锅围摆在鹌鹑蛋牡蛎