

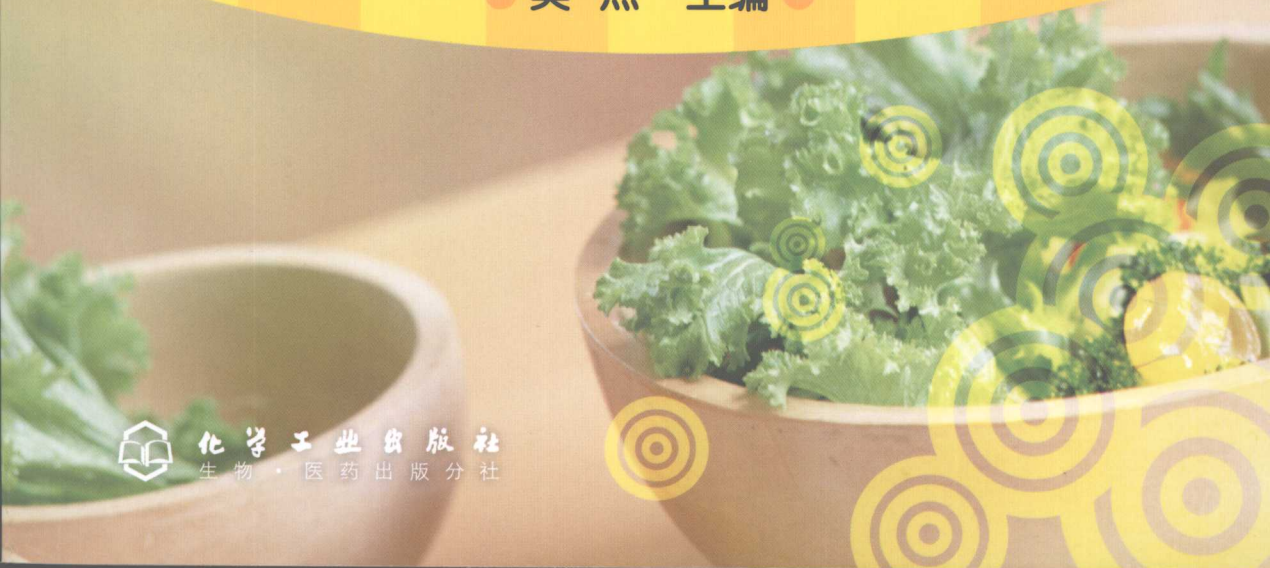


美味保健食谱系列

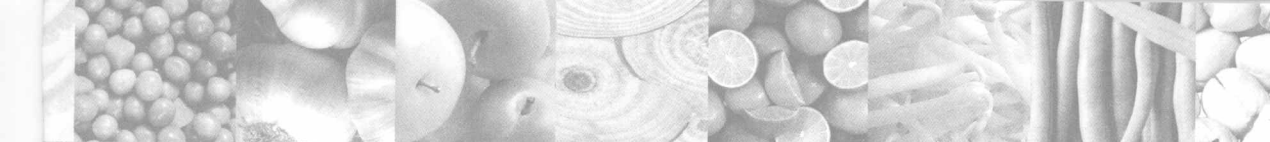
高血压病

美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



化学工业出版社
生物·医药出版分社



美味保健食谱系列

高血压病

美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病美味保健食谱/吴杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 9

(美味保健食谱系列)

ISBN 978-7-122-01041-4

I. 高… II. 吴… III. 高血压-食物疗法-食谱 IV. R247.1
TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 134393 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/24 印张 10 字数 235 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

《高血压病美味保健食谱》

编写人员

主 编 吴 杰

编 者 (以姓氏笔画为序)

马艳华	刘 捷	刘洪涛	李 松	李 晶
李永江	李桂珍	李淑芬	连 霞	吴 杰
吴昊天	宋美艳	张春娟	张珠珍	陆春江
武淑芬	郑玉平	赵晓爽	夏丙和	郭玉华
韩锡艳	雷 春	鲍跃强		

前 言

高血压病是一种常见病、多发病。在现代社会中，高血压病被列为威胁人类健康的“十大杀手”之一，其发病率排在各类疾病的第一位。

高血压病是以血压升高为主要表现的一种疾病。由于其发病早期症状不明显，如仅有轻微的头痛、头晕、耳鸣、健忘、失眠、乏力、心悸等症状，大多数患者不知道已经患病，致使疾病得不到有效的治疗，未能及时采取防治措施，最后导致心肌肥厚、心力衰竭，或引发冠状动脉供血不足、心肌梗死，或出现偏瘫、失明、失语、肾功能衰竭等病症。诱发高血压病的因素很多，诸如遗传、内分泌失调等，而饮食不当是诱发高血压病的重要因素。所以，科学合理的饮食调养是预防和辅助治疗高血压病的重要方法。

本书共精选 200 余种具有预防和辅助治疗高血压病作用的药膳菜肴和主食，并以简洁的文字对每款菜肴、主食的用料配比、制作方法、操作小贴士、营养与功效等做了具体的介绍。这些食谱原料易取，易学易做。按书习做，您一定会烹制出一款款色、香、味、型俱佳的保健菜肴和主食，从而增进身体健康，延年益寿！

书中一些食谱还配合了特定的药包烹制，在实际应用中，须结合医生建议因人施用。

吴 杰

2007 年 10 月

目 录

玉米须汁烧青鱼 * 1

猪脑山药饺 * 2

翡翠青鱼丸汤 * 3

黑色羊肉饺 * 4

莼菜鲫鱼煲 * 5

金色兔肉饺 * 6

柿饼鲫鱼羹 * 7

芹香鳊鱼肉饺 * 8

菊花鲤鱼丸 * 9

鸡肉香菇天麻饺 * 10

黄芪双冬鲤鱼汤 * 11

鸡肉韭香饺 * 12

草鱼丸烧冬瓜 * 13

芹香肉饺子 * 14

莼菜鱼片汤 * 15

牛肉荠面饺 * 16

沙锅天麻炖鱼头 * 17

芹香水饺 * 18

荠菜鱼肉丝 * 19

菠菜牛肉水饺 * 20

烧鲢鱼 * 21

猪肉韭菜水饺 * 22

炸银鱼排 * 23

黄瓜鸭肉水饺 * 24

桃仁烧仔墨 * 25

杜仲双耳汤饺 * 26

烧三色真鲷鱼 * 27

山楂糕枣仁汤饺 * 28

海带金针炖鳗鱼 * 29

荞麦面蒸饺 * 30

蒸双色带鱼 * 31

牛肉土豆黑面饺 * 32

双色刀鲚鱼片 * 33

降压菜包子 * 34

笋丝黄鳝 * 35

党参鸭肉包子 * 36

麦冬熟地黄甲鱼汤 * 37

五丁荞麦包 * 38

酸辣海参汤 * 39

玉竹猪肉包 * 40

三菇烩海参 * 41

多味包 * 42

淫羊藿金扣炖鸡 * 43

萝卜牛肉包 * 44

首乌红果蒸仔鸡 * 45

兔肉荠菜包子 * 46

凤翅猴头菇 * 47
参芪猪肉煎包 * 48
三七大枣烧鸡块 * 49
丝瓜黄面包 * 50
参芪冬瓜烩鸡柳 * 51
山楂汁韭香锅贴 * 52
玉翠鸡片 * 53
驴肉锅贴 * 54
西芹鸡柳 * 55
韭菜盒子 * 56
翡翠龙凤双丝 * 57
玉米须葛根烧卖 * 58
菊花炒鸡丝 * 59
鱼肉黑烧卖 * 60
多彩鸡丁 * 61
鱼香玉米粒馄饨 * 62
人参乌鸡汤 * 63
桑椹海带馄饨 * 64
鸡肉菠萝羹 * 65
鸳鸯卷 * 66
双参鸡心烧木耳 * 67
蛋香花果糕 * 68
荷香赤豆鸡胗羹 * 69
三重降压糕 * 70
仲耳清脑乌鸡汤 * 71
葡萄干蒸糕 * 72
山楂洋参乌鸡煲 * 73
天麻汁薄饼菜卷 * 74
怀山药炖乌鸡 * 75
葱香牛肉馅饼 * 76
草菇焖乌鸡 * 77

兔肉药笋馅饼 * 78
首乌口蘑烧乌鸡 * 79
茭白馅饼 * 80
山茱萸炒乌鸡丁 * 81
党参地瓜饼 * 82
竹荪乌鸡肉丸汤 * 83
肉丝豆芽炒饼 * 84
桑菊双子炖仔鸭 * 85
红椒茼蒿炒饼 * 86
蒜茸双耳拌鸭脯 * 87
重样饼 * 88
鸭肉酿乌参 * 89
玉米面素菜饼 * 90
车前草鸭肉海带煲 * 91
炸豆沙饼 * 92
荠蜇鸭丸汤 * 93
枣丁薯饼 * 94
参竹鸭羹 * 95
刺嫩芽炒饼 * 96
炖大鹅 * 97
牛肉火烧 * 98
山楂魔芋炖兔肉 * 99
手擀面煮鱼丸 * 100
兰花兔片 * 101
海带煮面 * 102
洋葱炒兔肉 * 103
芦笋牛肉卤面 * 104
鹌鹑炖大枣 * 105
什锦海参卤面 * 106
肉鸽烧双笋 * 107
花粉玉米须汤面 * 108

鸽肉藕豆羹 * 109
三鲜荞麦面条 * 110
红参炒菇丝 * 111
海红韭菜拌面 * 112
干贝烧香菇 * 113
葛根面旗汤 * 114
肉末草菇烧豆腐 * 115
菜蛋黑面片汤 * 116
海蜇荸荠汤 * 117
葱菇瘦肉拌面 * 118
海红拌松花蛋 * 119
葡萄干大枣炒面 * 120
虾仁菠菜豆腐汤 * 121
果蔬炒面 * 122
翠绿蝎子 * 123
杞子炒面 * 124
牛肉菊花炒蒜薹 * 125
龟肉灵芝面 * 126
荷香肉卷 * 127
芦笋牛筋面 * 128
杞叶里脊丝 * 129
什锦瘦肉荞麦面 * 130
归芪大枣瘦肉煲 * 131
兔肉玉米面 * 132
独活牛肉炖黑豆 * 133
龟肉芹菜玉面条 * 134
什锦金针菜 * 135
降压菠萝面 * 136
牛肉炒茼蒿 * 137
多彩玉面条 * 138
沙锅驴肉 * 139

瘦肉茼蒿炒面 * 140
薏苡仁炖排骨 * 141
洋葱炒面 * 142
金针洋葱炖牛肉汤 * 143
三蔬瘦肉拌面 * 144
首乌黑豆炖羊肉 * 145
蒜薹拌面 * 146
天麻炖猪脑 * 147
蕨菜牛肉面 * 148
大枣口蘑烧猪心 * 149
蕨菜肉丝拌面 * 150
杞叶猪肝汤 * 151
菇笋炒糙子饭 * 152
羊肉腰条 * 153
葱香双丁炒饭 * 154
洋葱炒荠菜 * 155
海参鸭丁糙子饭 * 156
淡菜茄子煲 * 157
双鲜炒饭 * 158
糖醋百合 * 159
三丁炒饭 * 160
什锦刺嫩芽 * 161
红杞栗子粥 * 162
松仁土豆泥 * 163
桑椹二米粥 * 164
肉末茄泥 * 165
枣香山药荞麦粥 * 166
什锦绿豆芽 * 167
首乌薏苡仁粥 * 168
花生米炆莴笋 * 169
芪汁绿豆二米粥 * 170

蚝香素芹 * 171

降压粥 * 172

桃仁拌茼蒿 * 173

柿饼枸杞粥 * 174

口蘑淡菜汤 * 175

归芪楂子粥 * 176

红杞牡蛎萝卜汤 * 177

麦冬大米粥 * 178

奶汤番茄 * 179

山药枣粥 * 180

桑椹银耳大枣羹 * 181

双仁莲子粥 * 182

清香紫菜瓜片汤 * 183

高粱米菜粥 * 184

核桃仁莲子羹 * 185

海参冰糖粥 * 186

银耳山楂羹 * 187

嫩玉米红薯粥 * 188

大枣山药羹 * 189

花生燕麦粥 * 190

三色凤梨羹 * 191

干贝海带麦仁粥 * 192

什锦山楂糕羹 * 193

黑米西芹淡菜粥 * 194

双味桃羹 * 195

玉米须龟肉粥 * 196

大枣羹 * 197

玉米荠菜粥 * 198

菊花山楂炖银耳 * 199

麦冬熟地甲鱼粥 * 200

麻油海带丝 * 201

芪参薏苡仁鸡肉粥 * 202

糖醋甘蓝 * 203

玉米蚌肉粥 * 204

蜂蜜三丁 * 205

菊花瘦肉玉米粥 * 206

蒜茸菠菜 * 207

茯苓薏苡仁海带粥 * 208

蒜拌马兰头 * 209

槐花绿茶粥 * 210

金针拌瓜丝 * 211

黄芪鱼肉焖饭 * 212

翠珠黄芪烧鲫鱼 * 213

芪归莲子焖楂子 * 214

黄焖鲤鱼 * 215

薏苡仁赤豆茯苓饭 * 216

归芪炖土鸡 * 217

山楂龙眼玉米饭 * 218

蒜蚝猪心 * 219

荷香鸭肉蒸饭 * 220

肉末双冬 * 221

大枣香菇蒸饭 * 222

翠油松花海红羹 * 223

海带绿豆蒸楂子 * 224

附录 烹饪术语小提示 * 225

食材索引 * 226

玉米须汁烧青鱼

【用料配比】

青鱼 1 条 (约 800 克), 水发香菇、口蘑各 75 克, 葱段、姜片、蒜瓣、香菜各 10 克, 料酒 15 克, 精盐 3 克, 醋 2 克, 湿淀粉 10 克, 鸡清汤 600 克, 植物油 1000 克。

【药包】

玉米须 50 克。



制 作 方 法

(1) 香菇去蒂, 与口蘑均洗净。香菜去根, 清洗干净, 切成 2 厘米长的段。青鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 沥去水, 在鱼身两面均剞上坡刀。

(2) 锅内放油烧至七成热, 下入青鱼用大火炸至外表脆硬、呈灰黄色捞出, 沥去油。锅内留油 15 克, 下入葱段、姜片、蒜瓣 (拍松) 炝香, 加鸡清汤、料酒、醋烧开。

(3) 下入青鱼、香菇、口蘑、药包用大火烧开, 改用小火烧约 40 分钟, 拣出药包、葱、姜、蒜不用, 再加入精盐, 烧至熟透。将鱼取出, 放入盘内, 香菇、口蘑分别围摆在青鱼的腹、脊两侧。锅内汤汁用大火收浓, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在

青鱼上即成。



营 养 与 功 效

青鱼富含优质蛋白、钙、磷、铁、锌、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、核酸等, 可益气养胃、化湿利水、祛风除烦、增强体质、延缓衰老, 且鱼类的蛋白质有降低血压的作用。玉米须含木聚糖、谷固醇、维生素 K、有机酸等, 有利尿、降压、利胆、抗凝血等作用。香菇、口蘑均为高蛋白、低脂肪的食物, 有降低血压、降胆固醇、防癌抗癌等作用。



菜 肴 效 用

此菜具有清热平肝、利尿降压的功效, 适宜于高血压病, 头目眩晕、耳鸣、烦躁易怒等症状患者食用。

操作小贴士

青鱼剞刀刀距为 1.5 厘米。芡汁炒制要稍薄一些。

猪脑山药饺

【用料配比】

面粉 200 克，山药 100 克，猪脑 100 克，枸杞子 15 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，姜汁 2 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克，胡椒粉 0.2 克，清汤 850 克，香油 10 克。



制 作 方 法

(1) 将面粉放入容器内，加入温水和匀成软硬适中的面团，饧透。猪脑洗净，下入沸水锅中焯透捞出，沥去水，剁成末。山药削去外皮，洗净，剁成末。枸杞子洗净。

(2) 猪脑末放入容器内，加入山药末、香油、胡椒粉、味精、姜汁、料酒 5 克拌匀成馅。面团搓成条，揪成 25 个均匀的剂子，按扁，逐一擀成圆饼皮，放上馅，捏成饺子生坯。

(3) 锅内放入清汤，下入葱段、姜片烧开，再下入枸杞子、饺子生坯，加入余下的料酒和精盐烧开，煮至微熟，捞出葱、姜不用，再加入鸡精，煮至熟透，出锅装碗即成。

操作小贴士

饺子皮要擀制得薄而匀。



营 养 与 功 效

枸杞子味甘，性平，有补肝肾、益精血、强筋骨、润肺、明目等功能，可降低血压、降低血脂、降低血糖。猪脑味甘，性平，有滋肾补脑、补骨髓、益虚劳的功能，对头风、内伤头痛、眩晕等均有疗效。山药含皂苷、黏液质、胆碱、淀粉酶、糖蛋白、维生素 C 等，有降脂祛腻、预防动脉硬化、预防肥胖症的作用。



主 食 效 用

此款主食可滋补肝肾、祛风止痛、降低血压、降低血脂，适宜于脑卒中（中风）头晕头痛、耳鸣目眩、腰酸腿软、失眠多梦患者食用。

翡翠青鱼丸汤

【用料配比】

净青鱼肉 150 克，苋菜 125 克，水发木耳、水发银耳各 20 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，醋 2 克，精盐 3 克，鸡蛋 1 个，香油 3 克。

【药包】

杭菊花 10 克，乌龙茶 2 克。



制 作 方 法

(1) 将青鱼肉洗净，沥去水，制成茸。苋菜择洗干净，沥去水。木耳、银耳均去根、洗净，撕成小片。锅内放入清水 750 克，下入药包、葱段、姜片烧开，煎煮 5 分钟，捞出药包、葱、姜不用，汤汁备用。

(2) 锅内放入清水烧开，下入苋菜烧开，焯透捞出，沥去水，放入碗内。将鱼茸放入容器内，加入醋、鸡蛋清、料酒 5 克、精盐 1 克搅匀上劲呈稠糊状，制成均匀的丸子，下入烧沸的汤汁锅内烧开，煮熟捞出，放入苋菜碗内。

(3) 将木耳片、银耳片下入煮鱼丸的汤锅内，加入余下的料酒和精盐烧开，煮约 3 分钟，淋入香油，出锅浇在盛有苋菜鱼丸的碗内即成。

操作小贴士

煮鱼丸的汤汁要先撇净浮沫，再下入木耳片、银耳片。



营 养 与 功 效

杭菊花味甘、苦，性凉，可疏风清热、平肝明目、解毒、降压降脂。乌龙茶富含铁、钙等物质，并含有促进分解和消化脂肪的成分，可以促进体内脂肪的消耗，对肥胖症、高血脂症、高血压病等患者有益。青鱼富含优质蛋白、钙、磷、铁、锌、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、核酸等，可益气养胃、化湿利水、祛风除烦、增强体质、延缓衰老，其蛋白质有降低血压的作用。



菜 肴 效 用

此菜具有清热、平肝、明目、降脂、降压的功效，适宜于高血压病头目眩晕、心胸烦热、肥胖等症状态患者食用。

黑色羊肉饺

【用料配比】

面粉 175 克，黑米面 25 克，羊肉末 100 克，洋葱 125 克，水发银耳 25 克，当归 15 克，枸杞子 5 克，葱段、姜片各 10 克，姜汁 3 克，料酒 15 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克，清汤 1000 克，植物油 10 克。



制 作 方 法

(1) 将当归洗净，下入清汤锅中用大火烧开，改用小火煎煮 1 小时，捞出当归不用，汤汁备用。面粉放入容器内，加入黑米面拌匀，用温水和匀成软硬适中的面团，饧透。洋葱剥去老皮，洗净，剁成末。银耳去根，洗净，撕成小片。

(2) 将羊肉末放入容器内，加入汤汁 20 克、姜汁、味精、料酒 5 克、精盐 1 克搅匀上劲，再加入洋葱末、植物油拌匀成馅。面团搓成条，揪成 25 个均匀的剂子，逐一按扁，擀成圆饼皮，放上馅，捏成饺子生坯。

(3) 将锅内备用汤汁烧开，下入葱段、姜片、饺子生坯、银耳片，

加入鸡精、余下的料酒和精盐烧开，再下入枸杞子烧开，煮至熟透，捞出葱姜不用，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

当归味甘、辛，性温，有补血活血、调经止痛、润肠通便的功能，具有降血脂作用。羊肉含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸和丰富的钙、磷、铁等，其脂肪中胆固醇含量低，铁的含量十分丰富，能促进红细胞生成。洋葱营养丰富，几乎不含脂肪，具有降血压、降血脂、抗血栓等作用。



主 食 效 用

此款主食具有温中补血、散寒止痛、降血脂、降血压、抗血栓的功效，经常食用对脑血管疾病有较好的预防和辅助治疗作用。

操作小贴士

洋葱末要装入纱布口袋内，充分揉搓挤去水分再放入肉末中。

莼菜鲫鱼煲

【用料配比】

大鲫鱼 1 条（约 350 克），莼菜 200 克，胡萝卜 75 克，葱段、姜片、蒜瓣各 10 克，料酒 15 克，精盐、醋各 2 克，植物油 650 克。



制 作 方 法

（1）将大鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沥去水，在鱼身两面分别剖上柳叶花刀。莼菜择洗干净，沥去水。胡萝卜削去外皮，洗净，切成菱形片。

（2）锅内放油烧至七成热，下入鲫鱼炸呈金黄色、外表脆硬捞出，沥去油。锅内留油 15 克，下入葱段、姜片、蒜瓣（拍松）炝香，下入鲫鱼，烹入醋、料酒，加清水 500 克烧开后，出锅倒入沙锅内，用小火炖约 20 分钟，拣出葱、姜、蒜不用。舀出 1/3 汤汁备用。

（3）加入精盐，炖至熟透。下

入胡萝卜片烧开后，下入莼菜烧开后，炖熟。加入备用汤汁烧开后即成。



营 养 与 功 效

鲫鱼含水溶性蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、无机盐等，可健脾利湿、和中开胃、利尿消肿，还能降低血液黏稠度，促进血液循环。莼菜含有丰富的钙、磷、铁、锌、维生素 A、维生素 C、维生素 E、甘露糖及多种氨基酸等，可降血压、抗癌。胡萝卜富含胡萝卜素、维生素 C、维生素 E、糖类、蛋白质等，可健脾消食、强心降压、降胆固醇、防癌抗癌。

操作小贴士

鲫鱼要用大火炸制。

金色兔肉饺

【用料配比】

面粉 150 克，玉米面、黄豆面各 25 克，西瓜皮 150 克，净兔肉 100 克，龙眼肉 15 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 10 克，蚝油 20 克，姜汁 2 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克，鸡蛋 1 个，清汤 1000 克，香油 10 克。

【药包】

决明子 10 克，西瓜硬皮适量。



制 作 方 法

(1) 将面粉放入容器内，加入玉米面、黄豆面拌匀，用温水和匀成面团，饧透。西瓜皮洗净，削去硬皮，取嫩西瓜皮 20 克切成菱形片，余下的嫩西瓜皮剁成末。兔肉用温水洗净，剁成末。龙眼肉洗净。决明子洗净，砸碎，与削下的西瓜硬皮均装入纱布袋内扎严口制成药包。

(2) 锅内放入清汤，下入药包、葱段、姜片用大火烧开，改用小火煎煮 40 分钟，捞出药包、葱、姜不用，汤汁备用。将兔肉末放入容器内，加入汤汁 20 克、鸡蛋清、姜汁、料酒 5 克、精盐和鸡精各 1 克、味精搅匀，再加入香油、西瓜皮末拌匀成馅。

(3) 将面团搓成条，揪成均匀的 25 个剂子，逐一按扁，擀成圆饼皮，放上馅，捏成饺子生坯。将汤汁烧开，下入饺子生坯、龙眼肉、

西瓜皮片，加入蚝油和余下的料酒、精盐、鸡精用中火烧开，煮至熟透，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

决明子味甘、苦、咸，性微寒，有清肝益肾、明目通便的功能，主治头痛、目赤、昏暗不明、内热便秘等症，并能降低胆固醇。西瓜皮味甘，性凉，有清热解暑、止渴利尿的功能，并有降压作用，所含纤维素可减少肠道对胆固醇的吸收。兔肉是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉食，可预防动脉硬化的形成，其卵磷脂含量丰富，可以预防血栓形成。龙眼肉营养丰富，对脑细胞特别有益，能增强记忆、消除疲劳、抗衰老。



主 食 效 用

此款主食可清肝明目、利水通便、降低血压、降胆固醇、提高血清高密度脂蛋白含量，经常食用对脑动脉硬化症有防治作用。

操作小贴士

面粉要用 45℃ 温水 100 克和匀成稍软的面团。

柿饼鲫鱼羹

【用料配比】

净鲫鱼肉、柿饼子各 75 克，熟葵花子仁 25 克，蒜末 10 克，料酒 8 克，醋 1 克，精盐 2 克，湿淀粉 30 克，植物油 20 克。



制作方法

(1) 将鲫鱼肉洗净、沥去水，柿饼子去蒂、洗净，均切成粒状。熟葵花子仁切碎。鱼肉粒用湿淀粉 2 克拌匀上浆。

(2) 锅内放油烧热，下入蒜末炝香，下入鱼肉粒炸至断生，下入柿饼子粒炒匀，烹入醋、料酒炒匀，加清水 650 克烧开。

(3) 下入碎葵花子仁，加入精盐烧开，煮约 2 分钟，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装碗即成。

操作小贴士

湿淀粉要先用清水调开成稀糊状，再徐徐倒入汤锅内，并用手勺搅散成稠稀适中的糊状。



营养与功效

鲫鱼含水溶性蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、无机盐等，可健脾利湿、和中开胃、利尿消肿、通络，并可降低血液黏稠度，促进红细胞生成。柿饼子含甘露醇、葡萄糖、果糖、蔗糖、无机盐、蛋白质等，对高血压病、动脉硬化症和有中风倾向的患者有疗效。葵花子仁富含脂肪、蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、糖类、钙、磷、铁等，所含亚油酸和维持细胞膜柔软、弹性和活动性的物质对人体的新陈代谢和调节血压等机能有重要作用。

芹香鲮鱼肉饺

【用料配比】

面粉 200 克，净鲮鱼肉 100 克，芹菜 50 克，芹菜叶 10 克，葱段、姜片各 10 克、葱末、姜末各 5 克，料酒 15 克，醋 1 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克，鸡蛋 1 克，清汤 1000 克，香油 10 克。

【药包】

川芎 10 克，白芷 12 克。



制 作 方 法

(1) 将面粉放入容器内，加入温水和匀成面团，饧透。鱼肉用温水洗净，搦干水分，剁成末。芹菜去根、叶，洗净，剁成末，装入纱布口袋内，充分揉搓，挤去水分。芹菜叶洗净。

(2) 将鱼肉末放入容器内，加入葱末、姜末、醋、料酒 5 克、精盐和鸡精各 1 克，磕入鸡蛋液搅匀，再加入香油、芹菜末拌匀成馅。面团搓成条，揪成均匀的剂子，按扁，擀成圆饼皮，放上馅，捏成饺子生坯。

(3) 锅内放入清汤，下入药包、葱段、姜片烧开，煎煮 1 小时，再下入饺子生坯，加入余下的料酒、精盐、鸡精用中火烧开，拣出药包不用，煮至饺子熟透，下入芹菜叶

烧开，加味精，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

川芎味辛，性温，有活血行气、祛风止痛的功能。白芷味辛，性温，有发表散风、消肿止痛的功能。鲮鱼肉是高蛋白、低脂肪的食物，还含有丰富的钙、磷、铁、锌、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸等，所含不饱和脂肪酸对清理和软化血管、降胆固醇、降血脂及健脑、延缓衰老等都有好处。芹菜、芹菜叶营养丰富，具有降低血清总胆固醇和降低血压的作用。



主 食 效 用

此款主食具有活血行气、祛风除湿、益脑髓的功效，高血压病、动脉硬化症患者经常食用，能抑制血小板聚集，抗血栓形成。

操作小贴士

鱼肉末内加入调味料后，要用筷子顺一个方向充分搅匀上劲成稠糊状。