

针对 25 种常见病 ...

百姓健康丛书编委会◎编



通过日常饮食  
调整身体状况

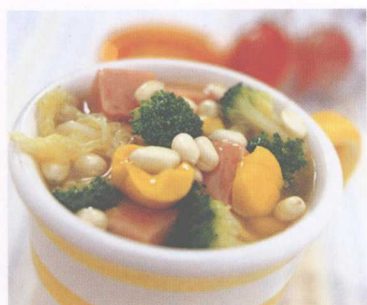
健康宝典

# 家庭常见病 食疗菜典

收集来自全国热心读者的第一手食疗资料

告诉您他们的食用心得，简单有效的食疗方案，用日常饮食调理身体健康。

450 道家常菜，对症食用，快速、有效地帮助您缓解各种不适症状。



吉林科学技术出版社



家庭常见病

# 食疗 菜典

百姓健康编委会 编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭常见病食疗菜典 / 百姓健康编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5384-3682-2

I. 家… II. 百… III. 食物疗法-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第203561号

# 家庭常见病 食疗菜典

百姓健康编委会 编

责任编辑: 李 梁 李永百

图片摄影: 许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

邮 编: 130021

电子信箱: ll\_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 13.75 印张

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3682-2

定价: 26.80 元

# 前言

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人、每个家庭的最大愿望。有人说过，疾病不是一个人的病，而是一家人的病！

随着生活水平的提高，人们的饮食日趋丰富，许多人“食不厌精”。可是，吃得“好”也给人们带来了麻烦，身体肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症人群不断增加，这些都给人们敲响警钟。要改变这种现象，最有效也是最根本的方法是从饮食上做调整。自古就有“医食同源”的说法，以食物预防、改善、治疗疾病在我国有悠久的历史。五谷杂粮、蔬菜、水果各有不同的营养成分，具备不同的疗疾、健身功用。许多食疗食补在民间流传，例如多吃些粗粮可以帮助人们远离便秘，多吃些含纤维高的食物可以刺激肠道蠕动，利于消化。不同疾病的人，可以按照其自身的实际情况选择进食。

耳听为虚，眼见为实，本书征集自全国各地患病人群食用的行之有效的家常食疗菜谱450道，提供给受常见病困扰的人们。书中针对具体的家庭常见疾病，详细地介绍了预防和改善病情发展的食物及其功效。书中对每道菜使用的材料、制作方法详细地进行了介绍，并附有来自各地食用者的心得体会。这些食谱取自于患病人群的食用良方，简便易做，能有效抑制和改善病情发展。

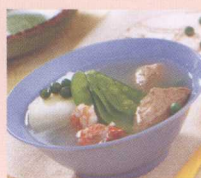
要生活幸福，就要学会从容面对疾病，学会与疾病结伴而行。为自己和全家人的幸福，关注我们的身体状况，关注我们的饮食。饮食决定健康，针对所患病症进食。通过本书，我们希望能够给广大患病人群及其家属，在防病和治病方面带来帮助。身体好了，我们才有精力去做我们想要做的事情。



# 目录

## ■ 高血压食谱

- 14 柠檬银耳浸凉瓜
- 14 紫菜冬菇肉丝汤
- 14 凉拌苦瓜
- 15 芹笋泡菜
- 15 魔芋拌球盖菌
- 15 香蕉拌桃片
- 16 绿豆芽拌干丝
- 16 苦瓜番茄汤
- 16 冬笋茼蒿汤
- 17 娃娃菜鲜鱼汤
- 17 鸡肉炖冬瓜
- 17 山楂小豆南瓜粥
- 18 荸荠粥
- 18 猕猴桃西米粥
- 18 银耳汤
- 19 鲜藕粥
- 19 莲子红枣粥
- 19 银耳杏仁苹果汤
- 20 枸杞牛膝小米粥
- 20 桂圆枸杞粥
- 20 八宝粥
- 21 黄花菜萝卜薏米汤
- 21 黄花菜粥
- 21 银耳红枣粥



## 2

## ■ 高脂血症食谱

- 24 肉末拌豆腐
- 24 百合拌番茄
- 24 玛瑙豆腐
- 25 青瓜玉米笋
- 25 虾子白菜汤
- 25 雪菜毛豆
- 26 菊花核桃粥
- 26 油菜玉米汤
- 26 腐竹瓜片汤
- 27 香菇粳米粥
- 27 黄瓜钱豆板汤
- 27 山楂银耳粥
- 28 番茄玉米汤
- 28 山楂荞麦粥
- 28 黑木耳粥
- 29 冬瓜鲜虾豌豆汤
- 29 薏苡仁党参粥
- 29 羊肝粥
- 30 韭菜面汤
- 30 黑芝麻甜奶粥
- 30 核桃木耳粥
- 31 甘草莲心水果饮
- 31 鸽蛋菜心粥
- 31 杞菊决明瘦肉汤

## ■ 脂肪肝食谱

- 34 十香拌菜
- 34 牛乳粳米粥
- 34 菜卷青豆汤
- 35 青椒拌豆片
- 35 菠菜粥
- 35 龙眼莲子粥
- 36 卤毛豆
- 36 泡八仙菜
- 36 泡橙汁冬瓜



## 3

# 4



- 37 兔肉香芋汤
- 37 猴头菇炖竹丝鸡
- 37 玉米粉粥
- 38 冬瓜芦笋鸽蛋汤
- 38 雪梨青瓜粥
- 38 白菜豆腐汤
- 39 牛蛙山药汤
- 39 金樱子粥
- 39 狗肉粥
- 40 香芹螺片
- 40 鲢鱼冬瓜汤
- 40 白汁番茄鳊鱼
- 41 豆腐蔬菜汤
- 41 芦笋鱿鱼汤
- 41 鲤鱼赤小豆粥

## ■ 糖尿病食谱

- 44 拌肉丝菠菜
- 44 胡萝卜拌青笋
- 44 香芹藕片八爪鱼汤
- 45 油菜叶拌豆丝
- 45 五色蔬菜汤
- 45 芹菜拌豆腐干
- 46 木耳银芽海米粥
- 46 羊肉洋葱汤
- 46 红豆西兰花
- 47 干贝油菜汤
- 47 豆芽肉片汤
- 47 南瓜百合粥
- 48 山药萝卜粥
- 48 冬瓜粥
- 48 芹菜海米粥
- 49 参果炖瘦肉汤
- 49 杜仲牛膝猪手汤
- 49 酸辣球盖胗花汤



# 5

- 50 鳝丝炒韭黄
- 50 清火粥
- 50 三莲鸡肉汤
- 51 杨梅瘦肉粥
- 51 芦荟海参粥
- 51 开洋绿豆芽

## ■ 冠心病食谱

- 54 香椿拌豆腐
- 54 银丝三文鱼
- 54 拌三丝
- 55 排骨洋葱南瓜汤
- 55 猪肝菠菜粥
- 55 奶汤藕块
- 56 什锦蔬菜汤
- 56 山药胡萝卜鸡汤
- 56 米露煮香芋红薯
- 57 番茄鱼汤
- 57 冬木耳煨仔鸡
- 57 玉米菠菜蛤蜊汤
- 58 郁李仁菠菜粥
- 58 泡小番茄
- 58 枸杞鲜藕
- 59 丝瓜粥
- 59 红枣糯米粥
- 59 白果冬瓜粥
- 60 香菇泡菜
- 60 北极贝拌西芹
- 60 开洋香菇汤
- 61 银鱼茼蒿汤
- 61 黑白双会
- 61 蚬尖菠菜

# 目录



6

## 老年性皮肤病痒食谱

- 64 鲜藕粳米粥
- 64 甜浆粥
- 64 苦瓜猪肚汤
- 65 百合玉竹粥
- 65 松花苦苣粥
- 65 白蘑时蔬沙拉
- 66 猪肝拌豆芽
- 66 清补凉鸡脚排骨汤
- 66 拌三皮丝
- 67 荷兰豆肉片汤
- 67 鹌鹑莲藕汤
- 67 鸽肉萝卜汤
- 68 拌红白绿
- 68 双花高粱粥
- 68 肉丝拌芹菜
- 69 鸡丝拌干丝
- 69 绍菜粉丝汤
- 69 桂花拌梨丝

## 失眠食谱

- 72 马铃薯三丝清汤
- 72 金针鸡丝汤
- 72 姜米炒青菜
- 73 菠菜炒粉丝
- 73 糖醋包菜
- 73 西兰花瘦肉汤
- 74 雪梨素鱼片
- 74 三米桂圆粥
- 74 素炒三丁
- 75 花生大蒜排骨汤
- 75 淮山杞子炖水鸭



7



8

- 75 百合绿豆粥
- 76 豆汁粥
- 76 橘子汤圆粥
- 76 龙眼清凉补汤
- 77 卷心菜花蛤汤
- 77 砂糖黑糯米粥
- 77 薏苡杏仁粥

## 颈椎病食谱

- 80 芹菜鱼丝
- 80 百合粥
- 80 板栗红枣烧羊肉
- 81 西葫芦鸡片汤
- 81 莲子粥
- 81 青苹果鲜虾汤
- 82 生煨豆苗菜
- 82 仿真燕窝粥
- 82 木耳炒腐竹
- 83 素炒胡萝卜
- 83 芥菜山药汤
- 83 鱼肉胡萝卜汤
- 84 刀鱼煮南瓜
- 84 鸡汁粥
- 84 滑炒素虾仁
- 85 南瓜牛肉汤
- 85 乞马粥
- 85 莲花汤

## 便秘食谱

- 88 松仁鱼米
- 88 杏仁拌三丁
- 88 蛋丝拌韭菜
- 89 西芹菠萝炒火腿
- 89 枸杞核桃粥
- 89 蟹柳烧冬瓜



9

- 90 多味小番茄
- 90 松仁菜心
- 90 丝瓜肉片
- 91 芦笋菠菜汤
- 91 落花生粥
- 91 鲍鱼菇青笋煲双瓜
- 92 芋头荸荠汤
- 92 黑木耳芹菜粥
- 92 清香小炒
- 93 甘蓝猪肉苹果汤
- 93 萝卜马铃薯猪骨汤
- 93 鹿筋木瓜汤



10

### ■ 前列腺增生食谱

- 96 椰汁黑糯米粥
- 96 海蜇萝卜丝
- 96 香菇栗子
- 97 白菜香菇蹄花汤
- 97 虾仁蜜豆粥
- 97 牛筋花生汤
- 98 鸭丁腰果
- 98 栗子猪肾粥
- 98 家常鲫鱼
- 99 花生米拌豆腐干
- 99 猪蹄花生汤
- 99 海鲜烩菌
- 100 花生鱼头汤
- 100 牛乳蜜枣粥
- 100 松子粥
- 101 翠衣粥
- 101 冬瓜红枣粥
- 101 清炖鲫鱼汤



11

### ■ 性功能障碍食谱

- 104 滋补鞭汤
- 104 芹菜粥
- 104 葱爆羊肉
- 105 酱爆核桃鸭脯丁
- 105 郁李仁紫菜粥
- 105 茄汁素虾仁
- 106 油泡肾球
- 106 滋补灵芝壮阳汤
- 106 菊花鸡丝
- 107 北芪党参煲鸡肾
- 107 萝卜蛤蜊汤
- 107 银耳羊肾粥
- 108 杜仲猪肾粥
- 108 枸杞鸡肾粥
- 108 芝麻粥
- 109 五彩海参汤
- 109 人参粥
- 109 天下第一粥

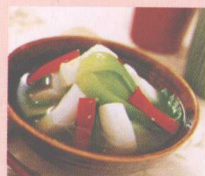


12

### ■ 缓解痛经食谱

- 112 小龙虾汤
- 112 乌梅红枣汤
- 112 麦香鸡丁
- 113 牛肉莲藕黄豆汤
- 113 百合冰糖蛋花汤
- 113 百合大枣乌龟汤
- 114 桃仁红枣粥
- 114 冰糖燕窝粥
- 114 二红粥
- 115 鲫鱼汆豆腐

# 目录



## 13

- 115 白果嫩豆腐
- 115 如意金条
- 116 芦笋南瓜乌鸡汤
- 116 西米桂花粥
- 116 蟹肉扒西兰花
- 117 香菇扒菜胆
- 117 佛手柑粥
- 117 黄芪瘦肉汤

### ■ 月经不调

- 120 猪肾粥
- 120 芦荟黄瓜粥
- 120 杂锦鱿鱼汤
- 121 冬瓜珧柱炖鸭
- 121 雪梨响螺百合汤
- 121 党参银耳牛蛙汤
- 122 羊肉炒鱼丝
- 122 炒猪肝
- 122 果汁鸡块
- 123 荸荠豆腐紫菜汤
- 123 红花山药豆浆粥
- 123 莲子大枣银耳粥
- 124 番茄蜜汁雪梨汤
- 124 墨鱼油菜汤
- 124 珍珠羊肉丸子
- 125 百合鱼圆
- 125 蔗浆粥
- 125 椿芽白米粥



## 15

### ■ 妊娠期食谱

- 128 芹菜山楂粥
- 128 西梅番茄甜汤
- 128 鱼沙拉
- 129 凉拌西瓜皮
- 129 芒果珍珠雪蛤

- 129 五彩拌鲍丝
- 130 拌蜇皮
- 130 酸枣仁粥
- 130 三丝鱼汤
- 131 蜜汁苹果
- 131 香橙冬瓜汤
- 131 豆腐生菜肉丝汤
- 132 山楂丹参粥
- 132 杏仁梨糖粥
- 132 海米拌豆腐
- 133 桂圆莲实粥
- 133 荔枝粥
- 133 芥末蜇丝

### ■ 乳腺增生食谱

- 136 冬瓜莲米粥
- 136 黄瓜拌梨丝
- 136 鹿肉什蔬汤
- 137 冰糖五色粥
- 137 豆板虾仁
- 137 葱油青笋
- 138 猪肉白菜汤
- 138 瓜皮粥
- 138 冬瓜排骨汤
- 139 干贝冬瓜汤
- 139 番茄鱼丸汤
- 139 番茄山药粥
- 140 牛肉苦瓜汤
- 140 柠檬拌白菜
- 140 羊腩苦瓜粥
- 141 多味瓜皮
- 141 芝麻海带结
- 141 油菜粥



## 14



# 16

## ■ 绝经期综合征

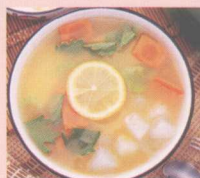
- 144 花生杏仁粥
- 144 冬瓜鲤鱼头汤
- 144 菠萝拌鸭块
- 145 豆芽鱼尾汤
- 145 冬瓜海带鸭骨汤
- 145 白茯苓粥
- 146 鸡丁拌青豌豆
- 146 鱿鱼山药汤
- 146 蔬菜球鱿鱼汤
- 147 红绿双片
- 147 鲍鱼萝卜汤
- 147 莼菜鸽蛋汤
- 148 加味绿豆粥
- 148 海鲜拌菜
- 148 木耳大枣粥
- 149 柠檬汁拌苹果
- 149 荷兰豆拌蟹柳
- 149 薄荷粥



# 17

## ■ 口腔炎、口腔溃疡食谱

- 152 山莲葡萄粥
- 152 郁李仁薤菜粥
- 152 拌墨斗鱼
- 153 清炖甲鱼汤
- 153 二瓜粥
- 153 芦荟粥
- 154 鸡蛋沙拉
- 154 鱼头豆腐汤
- 154 银耳炖白鸽
- 155 彩色海蜇丝
- 155 苹果沙拉
- 155 干贝芥菜汤
- 156 蝶瓜鸡肉汤
- 156 菠菜猪肝汤



# 18

- 156 拌菠萝土豆丁
- 157 冰凉西瓜丁
- 157 山药薏米粥
- 157 薄荷绿豆粥

## ■ 流行性感冒食谱

- 160 菊芽粥
- 160 葱白大蒜汤
- 160 萝卜牛蛙丝瓜汤
- 161 芦笋百合炒明虾
- 161 干白果蔬浸汁
- 161 芦荟黄瓜粥
- 162 胡萝卜炒肉丝
- 162 豆腐黄瓜排骨汤
- 162 消暑绿豆粥
- 163 杂烩蔬菜汤
- 163 赤小豆内金粥
- 163 参归鲳鱼汤
- 164 金瓜百合
- 164 银花山楂汤
- 164 银芽炒鸡丝
- 165 韭黄鱼丝
- 165 菊花茶粥
- 165 玫瑰花粥



# 19

## ■ 胃及十二指肠溃疡食谱

- 168 砂仁猪肚莲藕汤
- 168 蒲公英粥
- 168 栗子炖鸡
- 169 泡胡萝卜
- 169 二粉粥

# 目录

- 169 藕粉牛乳粥
- 170 山楂莱菔子粥
- 170 鲈鱼汤
- 170 冬瓜鸭粥
- 171 地瓜荷兰豆汤
- 171 小豆木瓜凤爪汤
- 171 归圆鸡肉汤
- 172 三米粥
- 172 冰糖洋参粥
- 172 银耳银杏乌鸡汤
- 173 泡红椒芹菜
- 173 天冬狗肉粥
- 173 苹果粥



## 21

### 慢性胃炎食谱

- 176 小米粥
- 176 甘麦大枣汤
- 176 三鲜炒春笋
- 177 口蘑香菇粥
- 177 川贝雪梨苹果猪肺汤
- 177 黄芪大枣粥
- 178 青瓜腰果虾仁
- 178 清汤蟹味菇
- 178 肉丸鲜贝蔬菜汤
- 179 银耳豆腐汤
- 179 枸杞叶猪肝汤
- 179 黑豆粥
- 180 肉片炒蒜薹
- 180 金针木耳瘦肉汤
- 180 苦瓜炒肉片
- 181 枸杞猪肾粥
- 181 川贝雪梨粥
- 181 生姜海参粥



## 20

### 骨质疏松食谱

- 184 蒜香苋菜
- 184 大蒜海参粥
- 184 蟹羹汤
- 185 泡青豌豆
- 185 白菜心拌干丝
- 185 枸杞羊骨粥
- 186 鲜鱼野菜汤
- 186 海带拌粉丝
- 186 墨鱼香菇粥
- 187 凉拌三丝
- 187 莴笋海鲜汤
- 187 椰奶鲜虾马铃薯汤
- 188 干煸萝卜丝
- 188 虾干拌西芹
- 188 苦瓜泡海蜇
- 189 凉瓜排骨老头菌汤
- 189 闸蟹兰花汤
- 189 芦荟马铃薯粥



## 22

### 老年斑预防谱

- 192 三宝粥
- 192 虫草圆肉炖龟肉
- 192 木耳香葱爆河虾
- 193 枣仁枣皮粥
- 193 茯苓黄芪粥
- 193 杜仲粥
- 194 双色鱼丸
- 194 芙蓉冬瓜
- 194 芦荟香蕉粥
- 195 田七木瓜仔鸡汤



# 23

- 195 羊肉山药青豆汤
- 195 白芨大米粥
- 196 鳕鱼薯块洋葱汤
- 196 菱米鱼丁
- 196 面包虾仁
- 197 碧绿银杏
- 197 草决明杞子牛肉汤
- 197 山楂首乌粥

## ■ 脱发食谱

- 200 生滚泥鳅粥
- 200 翡翠拌蚬子
- 200 拌鱼片
- 201 五彩鱼丝
- 201 郁李仁花生粥
- 201 栗子鸡丝粥
- 202 鸡蛋松
- 202 菠菜板栗鸡汤
- 202 虾仁蛋韭黄
- 203 紫菜滑蛋汤
- 203 板栗牛腩粥
- 203 苋菜小鱼粥
- 204 肉片油菜汤
- 204 花生牛肉汤
- 204 肉丝炒土豆
- 205 泰味墨鱼仔
- 205 山楂乌梅粥
- 205 番茄炒豆腐



# 24

## ■ 缺铁性贫血食谱

- 208 草菇海鲜汤
- 208 赤小豆荸荠粥
- 208 米花鸡丁
- 209 炒苦瓜丝
- 209 银花莲子粥
- 209 山药百烩
- 210 乳汁牛蛙
- 210 生姜当归羊肉粥
- 210 醋炒什锦
- 211 白术茯苓鸡汤
- 211 竹荪甜角乌鸡汤
- 211 珧柱海带煲蚝豉
- 212 桂枝人参粥
- 212 大蒜海参粥
- 212 黄瓜炒冬笋
- 213 鱼羊鲜汤
- 213 黄芪红枣粥
- 213 鳕鱼草菇粥

## ■ 脂溢性皮炎食谱

- 216 白菜地瓜豆皮汤
- 216 冬瓜蚕豆壳粥
- 216 冬瓜海带排骨汤
- 217 牛蹄筋粥
- 217 豆浆粥
- 217 首乌羊排汤
- 218 海味青蔬卷
- 218 猪蹄筋黄豆汤
- 218 栗子豆腐
- 219 黄豆芽炒粉条
- 219 醋熘绿豆芽
- 219 四季豆心管汤
- 220 玉米瘦肉粥
- 220 奶香麦片粥
- 220 豌豆粥



# 25

# 高血压食谱

高血压是以体循环动脉压增高为主要表现的临床综合征，是最常见的心血管疾病，可分为原发性及继发性两类。在绝大多数患者中，高血压的病因不明，称之为原发性高血压，占高血压患者总数的95%以上；在不足5%的患者中，血压升高是某些疾病的一种临床表现，其本身有明确而独立的病因，称为继发性高血压。尽管人们对高血压的研究或认识已有很大提高，相应的诊断或治疗方法也不断进步，但它迄今仍是心血管疾病死亡的主要原因之一。

## 凉拌苦瓜

做法见本书 P14



## 香蕉拌桃片

做法见本书 P15



## 莲子红枣粥

做法见本书 P19



## 日常生活注意事项

- 患者要坚持服药，不能自行停药，防止血压反弹。患者服药一段时间后，血压降至正常后，应服用维持量，以保持血压稳定不波动。血压降至正常，患者或患者家属、医护人员应按时观察血压是否稳定，治疗时间是否达到了一定的疗程，患者一定要坚持服药，达到所规定的疗程。
- 患者可在医护人员的指导下进行体育锻炼，如步行，保持120~160步/分钟；慢跑，以心率不超过120次/分钟为度，慢跑后休息3~4分钟，心率恢复正常；患者也可以步行与慢跑交替进行。但注意不要进行高强度的体育锻炼，以防出现猝死。
- 患者要养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠，以保持血压稳定；应保持良好的心境与情绪，防止情绪紧张、急躁等引发的血压升高。
- 饮食上，患者应避免油腻厚味的摄入，多吃含碘以及维生素C较多的食品。另外还要限制食盐的摄入，每日控制在6克以下。
- 高血压病人要吃得科学，保证足够的蛋白质、维生素及微量元素的摄入，严禁烟酒，忌食刺激性的食物。勿饮浓茶、浓咖啡，忌食辣椒、胡椒面等。

## 白菜



BAICAI

对于抗血管硬化、阻止糖类转变成脂肪、防止血清胆固醇沉积有良好功效。

## 山楂



SHANZHA

具有扩张血管,降低血压和胆固醇,软化血管及利尿等作用。

## 芹菜



QINCAI

有降血压、镇静、利尿作用。

## 大蒜



DASUAN

所含物质能舒张血管,防止血小板凝集,能有效防治高血压。

## 番茄



FANQIE

有清热平肝、凉血、降血压作用。

## 莲藕



LIANOU

具有收缩血管和降低血压的功效。

# 有益于 高血压患者食用的食物 及其功效

## 海带



HAIDAI

具有化痰软坚、滞热利尿功效,可治疗甲状腺肿、饮食不下、高血压等症。

## 洋葱



YANGCONG

含有前列腺素,此种物质能舒张血管,降低血压,可防治原发性高血压。

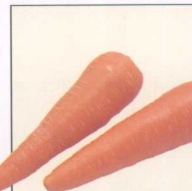
## 菌类



JUNLEI

草菇、香菇、黑木耳、银耳对预防高血压、脑血栓有奇效。

## 胡萝卜、荷叶



HULUOBO、HEYE

胡萝卜含有一种叫琥珀酸钾盐的降血压有效成分,鲜荷叶能直接扩张血管,有降血压作用。

## 柠檬银耳浸凉瓜

■原料 水发银耳1朵,凉瓜1根,柠檬2片。

■调料 精盐1/2小匙,味精1/3小匙,白糖1大匙,醋1小匙,葱油1大匙。

### 做法

- ①将银耳洗净撕瓣;凉瓜洗净切薄片备用。
- ②取一容器,将银耳、凉瓜、柠檬片置于其中,将调料搅拌均匀,淋在上面即可。

新疆哈密石油基地三区冯成

食用心得

患有高血压10年,经常食用这道菜,柠檬和银耳都有降血压、防治脑血栓的功效。



## 凉拌苦瓜



■原料 苦瓜400克,胡萝卜少许。

■调料 精盐4/5小匙,味精1/5小匙,葱油2小匙,蒜泥少许。

### 做法

- ①将苦瓜纵切两半,除去瓜籽,瓜瓢,然后切成0.5厘米厚的薄片;用适量清水冲洗干净,备用。
- ②将胡萝卜用清水洗净,然后切成小方丁,备用。
- ③将备好的苦瓜、胡萝卜丁盛入容器中,加入精盐、味精、蒜泥、葱油拌均入味,装盘即成。

吉林省梅河口市解放街谷明

食用心得

自从得了高血压就坚持食用凉拌苦瓜,血压升高现象明显减少。

## 紫菜冬菇肉丝汤

■原料 猪瘦肉40克,紫菜15克,冬菇20克。

■调料 精盐适量。

### 做法

- ①瘦肉洗净切丝;紫菜撕成小片,用清水浸开,洗净;冬菇浸软,去蒂,洗净,切丝。
- ②把冬菇放入锅内,加清水适量,煮沸15分钟,放入紫菜煮沸后,再放肉丝,再次煮沸,放入精盐调味即成。

吉林省吉林市通潭西区王欣

食用心得

汤中的冬菇对防治高血压、预防脑血栓有奇效。



## 芹菜泡菜



■原料 芹菜60克,鲜笋900克。

■调料 大蒜60克,白糖3大匙,白醋2大匙。

■做法

①将芹菜择洗干净,切成4厘米长段;鲜笋洗净切成4厘米长,1厘米宽的条,放入沸水锅内焯熟捞出,投凉;大蒜切成末。

②将鲜笋装入盆内,加上盐拌匀,腌渍30分钟,取出,挤干水分。

③将大蒜末、白糖、白醋、味精、辣椒粉、虾酱同放在一个碗内,拌均成泡腌调味料。

④将芹菜、鲜笋码入坛内,每两层抹均一层泡腌料,置于阴凉处泡腌24小时,然后放入冷藏箱内,即可食用。

吉林省长春市南关区永吉街孟玉琳

食用心得

常食用这道菜,血压升高的现象明显减少了,每天都神清气爽。

## 香蕉拌桃片

■原料 鲜桃400克,香蕉300克,葡萄50克

■调料 柠檬汁10克,白糖6大匙,白葡萄酒2小匙。

■做法

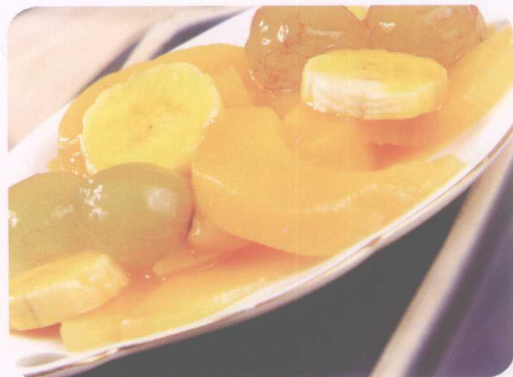
①鲜桃洗净,去皮、核,切成薄片;香蕉去皮,斜切成片;葡萄洗净,剥去皮,去籽,待用。

②将柠檬汁、白糖和白葡萄酒放在碗里调匀,放入鲜桃片、香蕉片和葡萄拌匀,入冰箱冷冻20分钟后,取出即可食用。

天津市汉沽区平阳里丁晨

食用心得

患有高血压兼轻微的动脉硬化,经常食用此道零食有助降低血压,增加血管壁的弹性,促进胆固醇代谢,预防动脉硬化。



## 魔芋拌球盖菌

■原料 球盖菌300克,魔芋丝100克,胡萝卜、西兰花各少许。

■调料 乌醋2大匙,白糖1大匙,蒜茸少许。

■做法

①球盖菌洗净切条,入滚水中焯透,冷水冲凉待用。

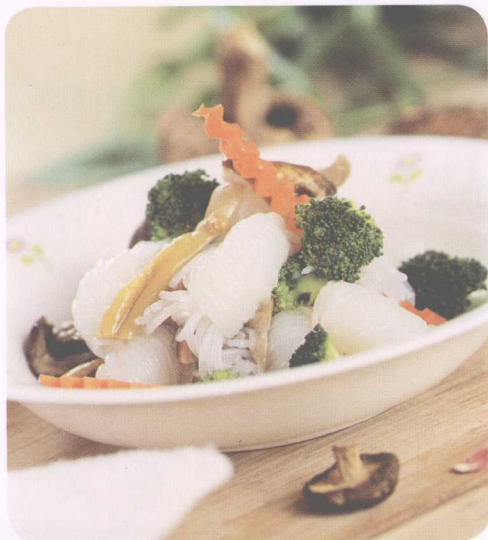
②将魔芋丝和胡萝卜条分别用水冲洗干净,沥水;西兰花掰小朵,洗净,备用。

③将球盖菌、魔芋丝、西兰花、胡萝卜条放入容器内加入调料拌匀装盘即可。

陕西省南郑县青年路许超

食用心得

经常食用此菜,能使血管保持一定的弹性,维持血液循环的正常压力。



## 绿豆芽拌干丝



■原料 五香豆腐干100克, 绿豆芽250克。

■调料 酱油1大匙, 香油1小匙, 糖1小匙, 精盐2/5小匙, 味精1/4小匙。

### ■做法

- ①豆腐干切成细丝。
- ②绿豆芽去根洗净, 沥干水分。
- ③将水烧沸, 下豆腐干丝, 再烧沸, 捞出沥去水分, 放在碗中。
- ④将绿豆芽倒入煮豆腐干丝的锅中, 水沸立即捞出, 沥去水分, 放入装豆腐干丝的碗中, 加入麻油、糖、味精、精盐、酱油拌匀即成。

河北省石家庄市东升镇王红

食用  
心得

此菜含有降血压的有效成分, 能直接扩张血管, 有降血压作用。

## 冬笋莴苣汤



■原料 冬笋罐头1瓶, 莴苣50克, 红椒丝少许, 姜丝少许。

■调料 精盐适量, 味精1/2小匙, 花椒水2大匙, 香油少许。

### ■做法

- ①将冬笋用清水冲洗干净, 切条。
- ②莴苣择洗干净切段。
- ③汤锅中加8杯鸡汤、冬笋、姜丝、花椒水煨入味, 待冬笋熟透后, 下入莴苣、红椒丝氽烫2~3分钟, 加精盐、味精调味, 滴入香油即可。

四川省乐山市犍为县孔磊

食用  
心得

常食用此菜能清热平肝、凉血降血压作用。

## 苦瓜番茄汤



甘肃省武威古浪县高岭新村周玲艳

食用  
心得

常食不仅能降血压, 还有镇静、利尿作用。

■原料 苦瓜1根, 番茄2个, 马铃薯1个, 胡萝卜1/2根, 洋葱片少许。

■调料 精盐适量, 鸡精1/2小匙。

### ■做法

- ①苦瓜洗净, 剖开去子, 切片。
- ②番茄洗净切块。
- ③马铃薯去皮, 切块; 胡萝卜去皮, 切片待用。
- ④置火上, 放入2大匙植物油烧热, 下洋葱片、马铃薯炒至断生后, 下入番茄炒软, 倒入适量清水煮沸, 下入苦瓜、精盐、鸡精, 煮至入味, 离火即可。