

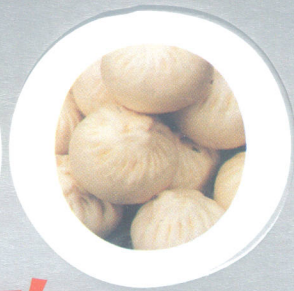
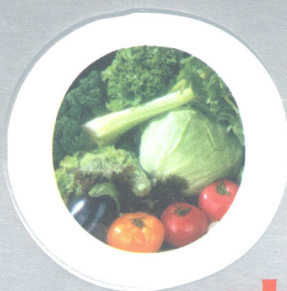
◆ 食疗保健菜 500 款系列丛书

常见病 食疗米面食

中国饮食文化丛书编委会

精选 500 款专为常见病患者
具有食疗保健功效的米面食品

5



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

食 疗 米 面 食

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

常见病食疗米面食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 978-7-5439-3139-8

I. 常… II. 中… III. ①常见病-大米-食物疗法-食谱 ②常见病-面食-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030928号

责任编辑: 何兰林 应丽春
封面设计: 何永平

常见病食疗米面食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9.25 字数402 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3139-8/T·877

定价: 16.00元

<http://www.sstlp.com>

《常见病食疗米面食500款》

中国饮食文化丛书编委会

主 编	郭玉华	刘 捷	
编 委	王天池	王永丽	王贵杰
	王 茹	孙 岩	郭立军
	赵小爽	罗琳琳	武淑芬
	陆春江	张春娟	别 洋
	李淑芬	李 博	刘宏涛
	翟乃翠	苏文华	郑玉平
	潘红艳	韩玉星	韩锡艳
	吴慧妮	吴昊天	宋美艳

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的关注提高到空前的程度。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。而健康又是个积累的过程，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一页。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、延年益寿。

为了让广大读者能在品尝美味、汲取营养的同时，收到治病健身的效果，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，站在普通家庭的视角上，以严谨的科学态度、精到的理论依据，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、食品的不同营养成分、药理和疗效，科学组方，搭配组合成各种药膳食疗主食，编写了这本《常见病食疗米面食500款》。

本书详细介绍了500款防治高血压、糖尿病、肝胆病、肠炎、便秘、腹泻、贫血、癌症、胃病、高脂血等疾病的美味药膳食疗主食，另以简洁的文字对每款主食的营养成分、药理和疗效，用料配比，制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的介绍。步骤清晰，制法简便，原料易取，易学易做。食用后可大大改善患者的身体营养状况，增强机体的抗病能力。故本书是集食补与食疗相结合的食谱书，也是大众家庭非常实用的科学饮食指导用书。

相信本书必定会成为您健康生活中不可或缺的挚友，让它的爱心和服务伴随您一路走来，使您拥有健康和快乐！

郭玉华

2007年3月于北京

目 录

高血压

1. 青笋猪肉蒸饺	2
2. 三蔬汤饺	2
3. 驴肉蒸饺	3
4. 芦笋兔肉汤饺	3
5. 黄芪牛肉汤饺	4
6. 木耳鸡兔蒸饺	4
7. 四味素菜包	5
8. 冬瓜龙凤包	5
9. 四味牛肉包	6
10. 芹菜降压包	6
11. 药汁馒头	7
12. 山楂汁茶香花卷	8
13. 青笋牛肉炒饼	8
14. 香菇芹菜炒饼	9
15. 苦瓜兔肉馅饼	9
16. 菊香生枣蒸糕	10
17. 虾仁枸杞肉丝面	10
18. 韭香海红卤面	11
19. 牛肉韭菜炒面	11
20. 土豆丝韭菜拌面	12
21. 茄丝炒面	12
22. 吉利堂菊香面丁汤	13
23. 什锦鸡丝炒面	13
24. 菊花肉丝菠菜面	14
25. 蒜香鸭肉卤面	14
26. 什锦卤面	15
27. 牛肉笋丁卤面	16
28. 莼菜鱼丸面	16
29. 虾仁肉丝面	17
30. 海参鸭肉炒饭	17

31. 三色牛肉饭	18
32. 芦笋鸡肉炒饭	18
33. 淡菜薏米麦仁粥	19
34. 绿豆粥	19
35. 枸杞玉米糙粥	20
36. 荞麦降压粥	20
37. 药汁双米粥	21
38. 果香大米粥	21
39. 绿豆玉米须粥	22
40. 黑豆花生糙子粥	22
41. 二米绿豆粥	23
42. 二米降压粥	23
43. 糙子果肉粥	23
44. 麦仁双耳粥	24
45. 吉利堂糙子粥	24
46. 玉米芹菜粥	25
47. 吉利堂薏米双蔬粥	25
48. 参枣二米粥	26

糖尿病

49. 枸杞鲜虾饺	28
50. 鹅肉山药饺	28
51. 蚌肉鲜饺	29
52. 菠菜鹿肉汤饺	29
53. 莴苣叶芪汁水饺	30
54. 藕香兔肉荷包饺	30
55. 吉利堂鲜鱿水饺	31
56. 百合鸡肉饺	31
57. 杞叶鸡肉馄饨	32
58. 莴苣叶兔肉水饺	33
59. 兔肉芹菜汤饺	33
60. 葱香芹菜水饺	34

61. 玉竹牛肉汤饺	34	100. 吉利堂大饼	56
62. 山药粉牛肉汤饺	35	101. 飘香大肉饼	56
63. 海参肉馄饨	36	102. 青瓜兔肉饼	57
64. 吉利堂双杞馄饨	36	103. 茯苓山药合面饼	57
65. 黄精汁猪肉馄饨	37	104. 西洋参玉面馅饼	58
66. 牛肉香菇白菜馄饨	37	105. 绿豆芽木耳炒饼	58
67. 山药粉牛肉冬瓜包	38	106. 葱香牛肉焖饭	59
68. 山药粉清香包	38	107. 吉利堂三丁炒饭	60
69. 荞麦面莲藕山药包	39	108. 鞭笋毛豆炒饭	60
70. 兔肉包	39	109. 菇笋牛肉饭	61
71. 青笋牛肉包	40	110. 牛肉双蔬炒饭	61
72. 洋葱鹿肉包	41	111. 毛豆鸡肉炒饭	62
73. 兔肉锅烙	41	112. 猪肉豆角炒饭	62
74. 吉利堂酱肉烧卖	42	113. 饭炒苦瓜兔肉	63
75. 吉利堂药汁花卷	42	114. 吉利堂五色饭	63
76. 吉利堂药汁馒头	43	115. 枸杞二米饭	64
77. 茱萸蛋香馒头	43	116. 肉末炒绿豆饭	64
78. 降糖馒头	44	117. 黄瓜鸡丁炒豆饭	65
79. 什锦鸡肉面片汤	44	118. 毛豆鸡肉炒饭	65
80. 马齿苋猪腰汤面	45	119. 笋肉糙豆饭	66
81. 芹竹鸡条炒面	45	120. 牛肉黄豆芽炒饭	66
82. 腰片炒面旗	46		
83. 黄芪茱萸面	47	肝胆病	
84. 麦冬鸭块煮面	47	121. 马齿苋木耳汤饺	68
85. 多彩降糖面	48	122. 羊肉水饺	68
86. 面条拌兰花银鱼	48	123. 参枣山药水饺	69
87. 牛肉马齿卤面	49	124. 飘香猪肉水饺	69
88. 蒜香鹿肉面	49	125. 猪肉茴香蒸饺	70
89. 碧波玉面条	50	126. 清香首乌馄饨	70
90. 芹菜鱼参炒面	50	127. 甘草冬瓜锅烙	71
91. 玉米面条拌三丝	51	128. 苦瓜瘦肉炒面旗	71
92. 山药兔肉拌面	51	129. 黄芪煮面	72
93. 山茱萸鱼肉汤面	52	130. 菜花卤面	72
94. 鸭块冬瓜海带面	52	131. 双冬淡菜卤面	73
95. 骨汤牛肉冬瓜面	53	132. 四素炒面	73
96. 三丁拌面	53	133. 鲜香长寿菜炒面	74
97. 豆腐海带面	54	134. 番茄银耳煮面旗	75
98. 黄芪枸杞煮面	54	135. 吉利堂四色面旗	75
99. 鸡肉马齿苋炒饼	55	136. 兔肉枸杞炒饼	76

137. 吉利堂多味炒饼	77
138. 豆干芸豆炒饼	77
139. 蛋香玉米糊	78
140. 牛奶玉米甜饼	78
141. 豆泡肉菇炒饭	79
142. 杞子大枣鸡肉饭	79
143. 杞子绿豆糙子饭	80
144. 山药豆胡萝卜粥	80
145. 枣杞蛋花粥	81
146. 大黄茵陈粥	81
147. 葛根粉绿豆粥	82
148. 萝卜山药莲子粥	82
149. 吉利堂蜂蜜荞麦粥	83
150. 芹叶汤面	83
151. 什锦糙子饭	84
152. 黄花芹菜炒面	84
153. 芹菜双冬炒饼	85
154. 吉利堂三素炒面	85
155. 多彩双耳疙瘩汤	86
156. 双色牡蛎炒饼	87
157. 牛肉双蔬包子	87
158. 葱芹兔肉炒饭	88
159. 番茄菜花炒饭	88
160. 吉利堂蚝香素面	89

肠炎

161. 枣菇玫瑰汤饺	91
162. 白术鲈鱼水饺	91
163. 青椒羊肉汤饺	92
164. 苦瓜牛肉黄金饺	92
165. 猪肉干菜水饺	93
166. 茯苓苋菜水饺	93
167. 吉利堂鲤鱼汤饺	94
168. 玉米苋菜牛肉饺	94
169. 吉利堂荞麦面蒸饺	95
170. 五味鸭肉蒸饺	95
171. 瓜皮黑面蒸饺	96
172. 补骨脂双鲜馄饨	96
173. 橘香狗肉馄饨	97

174. 吉利堂神曲包子	98
175. 葱香煊馅包子	98
176. 山药黄鱼小笼包	99
177. 双粉枣泥包	99
178. 猪肠烧麦	100
179. 吉利堂苋菜烧卖	100
180. 人参术苓花卷	101
181. 胡椒狗肉烩饼	101
182. 双鲜苋菜烩饼	102
183. 鲜藕荸荠炒饼	102
184. 双色萝卜丝面	103
185. 三丝鲈鱼炒面	103
186. 双蔬蜆皮拌面	104
187. 良姜胡椒面	104
188. 茄丝卤面	105
189. 鸡骨草猪排煮面	105
190. 羊肉菠菜汤面	106
191. 洋葱牛肚煮面	106
192. 牛奶鸡丝煮面	107
193. 翡翠鹌鹑面	107
194. 三七鸡肉炒面片	108
195. 银鱼玉米面片	108
196. 鲜虾猪腰焖饭	109
197. 枸杞芡实粥	109
198. 高粱豆粥	110
199. 莲藕狗肉粥	110
200. 大米鸭肉粥	111

便秘

201. 萝卜牛肉水饺	113
202. 苦瓜肉汤饺	113
203. 葱香鸡肉饺	114
204. 木耳油菜肉馄饨	114
205. 韭香鲜虾馄饨	115
206. 海参鸭肉包	115
207. 吉利堂麻酱花卷	116
208. 玉米面馅馒头	116
209. 吉利堂什锦炒饼	117
210. 蜆皮烩饼	117

211. 豆泡酱肉饼	118
212. 贝母沙参酱肉饼	118
213. 甘蓝萝卜蒸饼	119
214. 鸭肉双蔬炒饼	119
215. 什锦猪肠炒面	120
216. 白菜木耳炒面	120
217. 菠菜汤面	121
218. 蜜汁牛奶煮面	122
219. 桑椹鱼片面	122
220. 甘蓝玉米面片	123
221. 苋菜海米炒面	123
222. 苡蓉腰丝炒面	124
223. 海参猪肠煮面	124
224. 吉利堂鲜鱿卤面	125
225. 吉利堂多彩面片	125
226. 参冬茯苓饭	126
227. 炒三色饼	126
228. 蜂蜜蜜桃芝麻粥	127
229. 蜜汁胡萝卜粥	127
230. 桃仁荸荠粥	128
231. 双味荞麦粥	128
232. 二米猪肠粥	129

腹泻

233. 茴香牛肉包	131
234. 山药牛肉炒面丁	131
235. 陈皮生姜鱼丝面	132
236. 马齿兔肉面片汤	132
237. 山药肉丝面	133
238. 板栗山药炒面片	133
239. 山楂炒面片	134
240. 太子参鸡肉烩饼	135
241. 吉利堂什锦面丁	135
242. 银鱼玉米面片汤	136
243. 吉利堂鲜香狗肉面	137
244. 三丝玉米汤面	137
245. 鸡丝奶汤面	138
246. 双色蜚丝拌面	139
247. 姜椒鸡丝卤面	139

248. 双丁兔肉卤面	140
249. 海参猪肠炒面	141
250. 吉利堂鲈鱼炒饼	141
251. 吉利堂健脾粥	142
252. 扁豆二米粥	142
253. 山药芡实大米粥	143
254. 参芪莲子粥	143
255. 黄鳝山药糙子粥	144

贫血

256. 山药粉苋菜水饺	146
257. 吉利堂脊骨汤饺	146
258. 三蔬猪血汤饺	146
259. 吉利堂玉面蒸饺	147
260. 吉利堂一品汤饺	148
261. 吉利堂参杞葱香盒	148
262. 吉利堂双鲜包子	149
263. 枣芪干菜包	149
264. 菠菜牛肉龙眼包	150
265. 吉利堂虫草荷包	151
266. 牡蛎紫菜烩饼	151
267. 杞子合面饼	152
268. 菊花蛭肉炒饼	152
269. 苋菜虾仁汤面	153
270. 牛肉海带面	153
271. 当归枸杞鸡肉面	154
272. 吉利堂补血汤面	154
273. 牛肉菠菜面	155
274. 吉利堂韭香卤面	155
275. 木耳猪肝面	156
276. 花生莲米炒面丁	156
277. 吉利堂鸡块面	157
278. 吉利堂双色肉面	157
279. 枸杞鱼丸面	158
280. 白菜木耳炒鸡蛋面	158
281. 什锦蛋香面片汤	159
282. 吉利堂猪心炒面	160
283. 彩豆炒面丁	160
284. 枸杞子肉末焖饭	161

健康

营养

营养

美食

285. 羊肉黑米饭	161
286. 肉藕焖饭	162
287. 参芪枣粥	163
288. 大米黑枣粥	163
289. 桃仁黑米粥	163
290. 红枣羊肉粥	164
291. 芝麻粥	164
292. 榛仁黑米粥	164
293. 粽子双豆兔肉粥	165
294. 肉笋杞子炒饼	165
295. 吉利堂多味菜粥	166
296. 蛋黄柿子粥	166

糖病

297. 三合面洋葱蒸饺	168
298. 胡萝卜芹菜蒸饺	168
299. 鸡肉香菇汤饺	169
300. 猪肉白菜馄饨	169
301. 腐竹萝卜烧卖	170
302. 绞股蓝龙眼包子	171
303. 鸭肉芦笋包	171
304. 兔肉猴头炒饼	172
305. 三丝炒饼	172
306. 油菜豆泡烩饼	173
307. 腐竹木耳烩饼	173
308. 吉利堂三素炒饼	174
309. 枣香薯饼	174
310. 什锦黑面汤	175
311. 香菜牛肉面	176
312. 玉米面条拌三丝	176
313. 木耳黄花卤面	177
314. 番茄香菇面	177
315. 豆芽兰花炒面棍	178
316. 黄鱼面片汤	178
317. 鸭肉海参面片汤	179
318. 黑豆鸭丁炒饭	180
319. 土豆丁炒粽子饭	180
320. 牛肉香菇炒饭	181
321. 猴头茄子炒饭	181

322. 忘忧桃仁粥	182
323. 豇豆胡萝卜粥	182
324. 二米黑白粥	183
325. 蛋花菠菜粥	184

胃病

326. 五味鸭肉蒸饺	186
327. 猪肉茄菇煎饺	186
328. 山药粉菇香水饺	187
329. 肉笋黄面饺	187
330. 猴蘑麦香蒸饺	188
331. 猪肉白菜饺	188
332. 鸭肉蘑菇饺	189
333. 鸡肉黑面饺	190
334. 牛肉黄面饺	190
335. 翡翠椒麻馄饨	191
336. 参鱿煎饺	191
337. 参精山药水饺	192
338. 海参猪肉汤饺	192
339. 吉利堂鹿肉汤饺	193
340. 香菇鸡肉馄饨	194
341. 木耳姜香烧卖	194
342. 吉利堂猴蘑烧卖	195
343. 金粉白术枣泥包	195
344. 橘笋荷包	196
345. 吉利堂紫菜荷包	196
346. 吉利堂养胃包子	197
347. 吉利堂多面包子	197
348. 吉利堂丹参煎包	198
349. 莲枣桂圆包	199
350. 吴记猪肉山药包	199
351. 香葱肉包	200
352. 牛奶山药卷	200
353. 豆蔻合面馍	201
354. 吉利堂健胃煎饼	201
355. 虾米鲜菜饼	201
356. 单饼肉片炒双耳	202
357. 三鲜养胃饼	203
358. 兔肉鹌鹑烩饼	203

359. 鸡内金砂仁烩饼	204	398. 小米莲子粥	225
360. 牛肉菠菜烩饼	204	399. 大米南瓜粥	226
361. 甘蓝瘦肉炒饼	205	400. 羊肉香米粥	226
362. 乌枣糯米饼	205	401. 麦仁养胃粥	227
363. 奶香芝麻饼	206	402. 猪肚麦仁粥	227
364. 山楂猪肉饼	206	403. 狗肉二米粥	228
365. 炸蛋饼	207	404. 南瓜枣粥	228
366. 吴家黑色牛肉饼	207	405. 二米南瓜粥	228
367. 狗肉炒面	208	406. 吉利堂养胃粥	229
368. 南瓜山药炒面丁	208	407. 莲子小米粥	229
369. 吉利堂猴蘑炒面片	209	408. 荞麦肉粥	230
370. 砂仁牛肉面丁	209	409. 吉利堂山药枣粥	230
371. 苋菜虾米面	210	410. 吉利堂薏米粥	231
372. 兰花猴头玉面条	210	411. 二米绿豆粥	231
373. 玉米金针面	211	412. 白芨猪肠粥	231
374. 兔肉黄瓜卤面	211	413. 香甜黑米粥	232
375. 葱香肉末面	212	414. 蕃茄苦瓜肉丁粥	233
376. 肉椒刀切面	212	415. 肉丁砂仁粥	233
377. 玉米面片汤	213		
378. 炒三色黄面片	214	高脂血症	
379. 蚝油莲藕炒面	214	416. 木耳黄花水饺	236
380. 什锦狗肉面	215	417. 酱肉萝卜汤饺	236
381. 双椒炒面旗	215	418. 胡萝卜合面汤饺	237
382. 山珍鸡丝炒面	216	419. 冬瓜蒸饺	237
383. 肉丝山药面	217	420. 吉利堂杞苗猪肉饺	238
384. 豆干木耳炒面片	217	421. 玉竹汁菜肉馄饨	238
385. 砂姜猪蹄汤面	218	422. 荞面三蔬蒸饺	239
386. 黄芪玉竹汤面	219	423. 萝卜玉米面水饺	239
387. 圆白菜炒面片	219	424. 荞麦面萝卜酱肉饺	240
388. 肉炒芦笋粽子饭	220	425. 乌枣三蔬汤饺	240
389. 党参鱿鱼炒饭	220	426. 黄精汁清香汤饺	241
390. 吉利堂养胃饭	221	427. 韭菜酱肉锅烙	241
391. 什锦粽子饭	221	428. 甘果仁降脂包	242
392. 砂芪肚丁炒饭	222	429. 玉米牛肉包子	242
393. 猴头菇山药炒饭	222	430. 吉利堂山药包	243
394. 党参三丁炒饭	223	431. 洋葱木耳包	244
395. 菇丁牛肉炒饭	224	432. 豆泡白菜包子	244
396. 炒三色粽子饭	224	433. 玉竹芦笋龙眼包	245
397. 番茄瓜肉饭	225	434. 荞麦面果仁包	245

435. 驴肉冬瓜降脂包	246	469. 吉利堂煮菜面	264
436. 麻酱花卷	246	470. 豆泡菠菜面	264
437. 山药苡仁蒸糕	247	471. 吉利堂海带扣煮面	265
438. 吉利堂降脂馒头	247	472. 芦笋腐竹肉丁拌面	265
439. 菊杞蒸糕	248	473. 吉利堂菊花芦笋面	266
440. 吉利堂黄瓜烧麦	248	474. 牛肉豆丝面	266
441. 龙凤炒饼	249	475. 马齿苋木耳兔肉面	267
442. 平菇兔肉炒饼	249	476. 海参玉面条	267
443. 茄子鸡肉烩饼	250	477. 煮牛肉苋菜面	268
444. 豆泡苋菜烩饼	250	478. 桃仁芹菜炒面	268
445. 山药粉枣泥饼	251	479. 青笋煮面片	269
446. 蜜汁红薯饼	251	480. 海带冬笋煮面	269
447. 山楂糕淡菜炒饼	252	481. 山楂煮面旗	270
448. 炒素饼	252	482. 兔肉香菇炒面旗	270
449. 牡蛎木耳菠菜烩饼	253	483. 豆香玉米面片	271
450. 马齿苋炒饼	253	484. 多彩玉米糙饭	271
451. 牛肉香芹炒饼	254	485. 粽子焖饭	272
452. 海参鸭肉炒饼	254	486. 苡仁糯米饭	272
453. 马齿苋蚝油炒面	255	487. 菜花炒饭	273
454. 吉利堂平菇炒面	255	488. 兔肉青瓜炒饭	273
455. 三鲜兔肉炒面	256	489. 芹菜双豆粽子饭	274
456. 猴头兰花卤面	257	490. 三丁炒饭	274
457. 吉利堂五丝汤面	257	491. 木耳牛肉豆腐盖饭	275
458. 吉利堂天麻炒面	258	492. 牛肉炒粽子饭	275
459. 杞子鱼肉冬笋面	259	493. 兔肉笋丁炒饭	276
460. 鱼丝白菜炒玉米条	259	494. 吉利堂车前子粥	276
461. 吉利堂鸡丝汤面	260	495. 吉利堂降脂粥	277
462. 青翠海红玉米面条	260	496. 麦仁粟米粥	278
463. 牛肉蒜苔浇面	261	497. 泽泻山药海参粥	278
464. 鲜蘑炒面	261	498. 枸杞肉丁梁米粥	279
465. 山楂糕松仁炒面	262	499. 芹菜瘦肉粥	279
466. 吴记双鲜炒面	262	500. 黑豆玉米糙粥	280
467. 干虾仁韭菜面	263		
468. 千张卤面	263		

高血压

健康

● 益智

● 营养

● 美食

青笋猪肉蒸饺

原料

荞麦面 300 克, 面粉 100 克, 猪瘦肉 200 克, 青笋 225 克, 姜末 10 克, 葱末 15 克, 料酒 15 克, 精盐 2 克, 五香粉 0.5 克, 玉米油 15 克。

制作步骤

(1) 将荞麦面内加入面粉拌匀, 用开水烫搅 $\frac{1}{2}$, 稍凉后, 加入温水和匀成软面团。青笋削去外皮切细, 猪瘦肉剁成末。

(2) 将猪肉末内加入料酒、精盐、五香粉顺方向充分搅匀上劲, 再加入姜末、葱末、青笋末、玉米油拌匀成馅。

(3) 将面团搓成条, 揪成均匀的剂子, 按扁, 擀成小圆饼皮。取一饼皮, 放上馅, 捏成半圆形饺子。全部做好后, 摆在抹油的蒸帘上, 入蒸锅内蒸至熟透取出,

装盘即成。

特点

个头均匀, 皮面筋软, 馅心咸香, 营养丰富。

功效

荞麦面中含有烟酸和维生素 P、具有降低血脂和血压的作用; 青笋含蛋白质、胡萝卜素、糖类、维生素原 A、维生素 B、维生素 B₂、维生素 C 和多种矿物质, 还含有较高的钾, 而含钠非常低, 有利于维持人体的水盐平衡, 改善心脏功能, 促进排尿, 降低血压。此款主食可滋阴生津, 清热利水, 降压降脂, 是高血压患者的一款美味主食。

操作提示

饺子皮要擀得中心略厚, 四周稍薄。用大火蒸制。

三蔬汤饺

原料

猪肉芹菜馅水饺 300 克, 番茄 75 克, 菠菜叶、洋葱各 30 克, 葱丝 5 克, 药包 1 个(内装半夏、白术、天麻各 10 克), 料酒 10 克, 精盐 2 克, 五香粉 0.5 克, 芝麻油 5 克。

制作步骤

(1) 将洋葱去皮洗净切成丝。番茄去蒂洗净切成滚刀块。锅内放入清水 600 克, 下入药包用大火烧开, 改用小火煎煮 30 分钟左右, 捞出药包不用。下入葱丝、洋葱丝。

(2) 加入料酒、精盐、五香粉, 下入番茄块、菠菜叶烧开略煮。

(3) 另将锅内放入清水烧开, 下入猪

肉芹菜水饺煮熟, 捞入存器内。倒入烧好的番茄汤, 淋入芝麻油即成。

特点

色泽美观, 水饺鲜香, 汤汁清爽, 咸鲜微酸。

功效

猪肉味甘, 性平。入肺、脾、肝经。能滋阴润燥, 补血; 芹菜味甘, 苦, 性凉。能清热平肝, 润肺止咳, 降压降脂; 番茄, 洋葱均有降压作用。配以半夏、白术和天麻三味草药同煮, 可化痰降浊, 和中补虚, 降压降脂。适宜于高血压、痰浊中阻患者食用。

操作提示

饺子要用中火煮制。勤用手勺推搅。

驴肉蒸饺

原料

面粉 450 克, 驴肉末 400 克, 姜末 15 克, 葱末 10 克, 药包 1 个(内装三七花、菊花、槐花各 10 克), 料酒、酱油各 15 克, 精盐 2 克, 五香粉 0.5 克, 芝麻油 15 克, 泡打粉 0.3 克。

制作步骤

(1) 将药包放入容器内, 加入清水 200 克, 入蒸锅内用大火蒸 30 分钟左右取出, 拣出药包不用。药汁 100 克倒入驴肉末内。余下的药汁倒入面粉内, 再加入开水烫搅 $\frac{1}{2}$ 后, 加适量温水和匀成软面团。

(2) 将驴肉末内加入葱末、姜末、料酒、泡打粉、酱油、精盐、五香粉、芝麻油顺一个方向充分搅匀上劲。将面团搓成条, 揪成均匀的剂子, 逐个按扁, 擀成小圆饼皮。

(3) 取一饼皮, 放上馅, 将两对边中间捏严, 再提褶对捏成月牙形饺子生坯。全部制好后, 摆在抹油的蒸帘上, 入蒸锅

内用大火蒸 15 分钟左右, 至熟透取出、装盘即成。

特点

形态美观, 个头均匀, 皮面筋软, 馅香流汁。

功效

驴肉是典型的高蛋白, 低脂肪肉食。其味甘、酸、性平。能补气血, 益脏腑。对于积年劳损, 久病初愈; 气血亏虚、短气乏力、倦怠羸瘦、食欲不振、失眠心悸者皆有一定的补益作用; 三七花味甘, 性凉, 能清热、平肝、降压; 槐花具有清热, 泻火, 凉血止血、降低血压的作用, 菊花味甘、苦, 性凉。能清热, 解毒、疏风、明目、降低血压。此款主食可益气养血, 清热、降压。适宜于高血压病气血不足患者食用。

操作提示

面剂子一定要揪得大小均匀。
饺子皮一定要擀成中间略厚, 四周稍薄的圆皮。

芦笋兔肉汤饺

原料

面粉 300 克, 兔肉 150 克, 芦笋 100 克, 药包 1 个(内装黄精 20 克), 葱段、姜片各 10 克, 姜末 10 克, 葱末 5 克, 料酒 15 克, 精盐 2 克, 五香粉 0.3 克, 芝麻油 3 克, 玉米油 15 克, 香菜 3 克。

制作步骤

(1) 将面粉用温水和匀成软硬适中的面团, 饧透。药包下入盛有 800 克清水的锅内煮至汤汁余下 500 克时, 捞出药包不用。药汁备用。兔肉、芦笋均剁成末。香菜洗净切成小段。

(2) 将兔肉末放入容器内, 加入药汁

15 克, 料酒 5 克, 精盐 1 克, 五香粉顺一方向充分搅匀上劲, 再加入芦笋末, 玉米油拌匀成馅。面团搓成条, 揪成均匀的剂子, 按扁, 逐一擀成圆薄片。

(3) 取一面皮放上馅, 捏成半圆形饺子生坯。锅内药汁烧开, 加入葱段、姜片煮约 2 分钟左右, 捞出葱、姜不用。下入饺子生坯, 余下的料酒、精盐烧开, 煮至熟透, 出锅盛器内, 淋入芝麻油, 放上香菜段即成。

特点

饺子皮薄馅嫩, 汤汁清爽咸鲜。

功效

黄精味甘, 性微温。可补脾, 润肺, 生津止渴。并有降压作用。芦笋营养丰富, 有很高的药用价值, 可降压、利尿、保护血

健康

营养

美容

美食

管。兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉类食品,有健脾滋阴、补中益气的功效。是高血压患者的理想肉食。此款主食可益气、养阴、止渴。适宜于高血压病合并糖尿病气阴两虚患者食用。

操作提示

饺子入汤锅后,要用手勺推搅至水流旋转,用中火盖上锅盖煮制。中间点冷水两次。

黄芪牛肉汤饺

原料

黄芪 20 克,面粉 275 克,牛肉末 150 克,芹菜 50 克,水发木耳、水发银耳各 50 克,葱末 3 克,姜末 5 克,料酒 15 克,葱姜汁 10 克,精盐 2 克,五香粉 0.5 克,芝麻油 3 克,玉米油 10 克,芹菜叶 5 克。

制作步骤

(1) 将黄芪下入 500 克清水锅中煎煮至药汁余下 200 克时,将药汁滗入容器内,再加入清水 800 克,煎煮至药汁余下 500 克时,捞出药渣不用,药汁倒入第一次熬煮的药汁内。

(2) 将面粉内加入药汁 100 克和匀成软硬适中的面团,略饧。木耳、银耳各半及芹菜均剁成末。余下的木耳、银耳撕成小片。牛肉末内加入药汁 15 克、料酒 5 克,精盐 1 克、五香粉 0.2 克搅匀,再加入姜末、葱末、芹菜末、木耳末、银耳末、玉米油拌匀成馅。

(3) 面团搓成条,揪成均匀的剂子,按扁,擀成小圆皮,放上馅,捏成饺子生坯。锅内放入药汁,余下的料酒、葱姜汁、

精盐、五香粉烧开,下入饺子生坯、木耳片、银耳片烧开,煮至熟透,下入芹菜叶,淋入芝麻油,出锅盛入汤碗即成。

特点

色泽素雅,双耳脆嫩,饺子浓香,汤汁清爽。

功效

黄芪味甘,性微温。入脾、肺经。有补气固表、利尿托疮的功能。并可扩张血管,降低血压。木耳含有 8 种人体必需氨基酸,并富含钙、磷、铁、钾,属高钾低钠食品,是高血压病的保健食品。银耳既是一种名贵的营养滋补食品,又是一味扶正固本的良药,对高血压病有良好疗效。芹菜中含有较丰富的维生素 P,具有良好的降压作用。此款主食可益气养血,降低血压。适宜于高血压病气血不足患者食用。

操作提示

药汁要等温度降至 40℃ 左右时,再加入面粉内和成面团。饺子入锅后,要先用大火烧开,再改用中火煮熟。

木耳鸡兔蒸饺

原料

荞麦面 500 克,净兔肉,净鸡肉各 200 克,水发木耳 50 克,葱末,姜末各 15 克,料酒 10 克,精盐 2 克,白糖 1 克,胡椒粉

0.5 克,十三香粉 0.5 克,玉米油 15 克。

制作步骤

(1) 将荞麦面用开水烫搅 $\frac{2}{3}$,再加入温水和匀成软面团。兔肉、鸡肉、木耳均剁成末。兔肉末、鸡肉末放入容器内,加入料酒、精盐、白糖、胡椒粉,十三香粉搅匀。

(2) 将木耳末、葱末、姜末、玉米油放

入调好的肉末内拌匀成馅。将面团搓成条,揪成均匀的剂子,按扁,擀成小圆薄面皮。

(3)取一面皮,放上馅,捏成半圆形饺子生坯。全部制好后,摆在抹有油的蒸帘上,入蒸锅内用大火蒸至熟透取出,装盘即成。

特点

皮面筋软,馅心香嫩,咸香鲜美,营养丰富。

功效

荞麦面中含有尼克酸和维生素P,具有降低血脂和血压的作用,还可保护血

管,兔肉、鸡肉均为高蛋白、低脂肪的肉类食品,食用可增强体质,又不会使人发胖,是高血压病患者较理想的肉食,木耳是一种高蛋白,低脂肪,多纤维素和矿物质的食品,对高血压病有防治作用,将四者在此组合,是高血压病患者的美味主食。

操作提示

肉末内加入调味料后,要顺一个方向充分搅匀上劲。

四味素菜包

原料

面粉 500 克,茼蒿 500 克,天麻、钩藤、杜仲、黄芩各 10 克,香甜泡打粉 10 克,虾皮 20 克,精盐 1 克,十三香粉 0.5 克,香油 10 克,玉米油 20 克,葱、姜各 20 克。

制作步骤

(1)将锅内放清水 500 克,下入天麻、杜仲、黄芩小火烧开,煎煮约 50 分钟,下入钩藤继续煎煮约 5 分钟,捞出药渣不用。药汁滤入容器内晾凉。面粉内加入香甜泡打粉拌匀,用药汁和成面团,略饧。

(2)葱、姜、茼蒿、虾皮分别剁碎。茼蒿挤去水分放入容器内,加入葱、姜、虾皮及全部调料拌匀成馅。

(3)将面团搓成条,揪成均匀的剂子,按扁,擀成中间略厚,周边稍薄的圆皮,放上馅,收口提褶捏成圆形包子,摆入蒸锅内,蒸至熟透取出,装入盘内即成。

特点

皮面暄软,馅心清鲜。

功效

天麻味甘,性平。具有平肝熄风、定惊的功效。杜仲味甘、辛,性温,具有补肝肾、强筋骨的功能。勾藤味甘,性微寒。具有清热镇惊,平肝熄风的功效。三者均有降压作用。茼蒿除含有丰富的氨基酸、胡萝卜素及钙、磷、铁外,还含有一种挥发性的精油及胆碱等物质,具有开胃健脾、降压补脑的作用。本品具有平肝熄风,滋阴清热的功效。对高血压病肝阳上亢患者有辅助治疗作用。

操作提示

钩藤不宜久煎,必须后放入汤剂内。药汁微温时,倒入面粉内和成面团。用大火蒸制。药汁煎至余下 250 克左右时即可。

冬瓜龙凤包

原料

面粉 400 克,水发海参、净鸭肉各 100

克,冬瓜 125 克,葱末 15 克,姜末 5 克,料酒 10 克,精盐 2 克,五香粉 0.5 克,蛋清 1 个,玉米油 15 克,香甜泡打粉 8 克。

制作步骤

(1)将面粉内加入香甜泡打粉拌匀,