

GAOXUEYA SHIPU

家庭理疗师食谱

主编 于晓华

高血压

食谱



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

药膳降低高血压
食疗回复好身体

朝華出版社

家庭营养师食谱

高血压食谱

GAO XUE YA SHI PU

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005.10

(家庭理疗师食谱)

ISBN 7-5054-1385-6

I. 高… II. 于… III. 高血压—食物疗法—食谱
IV. ①247.1 ②S972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115055 号

高血压食谱

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 石含钰

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 **邮政编码:**100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1385-6/G·0754

定 价:60.00 元(全 10 册)

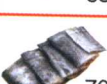
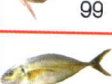
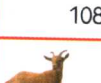
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶(鲜)	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

三丝冬瓜卷



原料

嫩冬瓜 200 克，火腿 15 克，冬菇 15 克，猪瘦肉 15 克，菜心 30 克，花生油 20 克，盐 6 克，味精 5 克，白糖 3 克，鸡精粉 5 克，水生粉适量，熟鸡油 5 克。

做法

1. 嫩冬瓜去皮、去籽、切长薄片；火腿切丝；冬菇切丝；猪瘦肉切丝；菜心改去老叶。
2. 火腿丝、瘦肉丝、冬菇丝加入少许盐、味精、水生粉拌匀，把三种丝用冬瓜片卷起待用。
3. 待蒸笼水开时放入卷好的冬瓜三丝卷，用大火蒸 5 分钟后，把菜心烫熟摆入旁边，另用锅烧油，倒入清汤，调入剩下的盐、味精、白糖、鸡精粉烧开，用水生粉勾芡，淋熟鸡油到冬瓜卷上即成。

芝麻芦笋



青芦笋 500 克，清水 800 克，黑芝麻 50 克，冰开水 1.5 千克（分 2 份），食盐、味精、酱油各适量。

原/料

做/法

1. 芦笋把老茎切去并削去一些靠老茎处的笋皮，切成寸段洗净。
2. 清水加盐（50 克）煮滚放下切段的芦笋煮 2 分钟，捞出浸冰水中再换一次冰水，等完全凉透即可沥干水分备用。
3. 黑芝麻淘洗干净一次入净炒锅中用小火干炒香。
4. 芦笋先用调味料拌匀，撒上芝麻即可供食。

牛蒡排骨汤



原料

牛蒡 1 个，小排骨 500 克，清水、盐、味精各适量。

做法

1. 牛蒡洗净，用小刀刮去外皮，切成寸长段。
2. 煮锅装入适量清水，牛蒡及排骨同时下锅，加入盐、味精先用大火煮滚，再改小火炖煮 1 个半小时，即可供食。

甘菊猪肚



猪肚 1 个，清汤 3 千克，甘菊、黄耆各 5 克，老姜片 1 大片，面粉、沙拉油、盐、味精各适量，香菜少许。

原料

做法

1. 猪肚先用刀刮去污物，再用面粉加沙拉油 1 大匙搓洗后，再用面粉，沙拉油再搓洗一次，用滚水煮 2~3 分钟，捞起浸于冷水中刮去白膜切成大片块。
2. 取一大煮锅放下所有材料和调味料一起煮滚后，改小火焖煮 1 个半小时盛入汤煲，撒上香菜即可。

北芪瘦肉



原料

猪腰枚肉 700 克，北芪 10 克，天麻 0.5 克，枸杞 3 克，清水、酒、盐、姜酒汁、味精、胡椒粉、太白粉各适量。

做法

1. 猪肉洗净切 1 厘米厚圆片，用腌料抓匀腌放 30 分钟。
2. 用一深口盘子，将腌好猪肉铺放在上面，再撒放北芪、枸杞和清水加酒移入蒸锅内蒸 20 分钟即可，熄火后焖 5 分钟即可食用。

香菜鱼片汤



鲩鱼柳 150 克，香菜 250 克，姜片 5 片，葱段 3 段，食盐、胡椒粉、白糖、上汤、生粉各适量，花生油 250 克。

原料

做法

1. 将鲩鱼柳切片，加少许食盐、生粉拌匀；生菜切段。
2. 起锅爆香姜片、葱段，注入上汤煮沸；放入鲩鱼肉片，加食盐、胡椒粉、白糖调味略煮。
3. 放入香菜段煮开，上碟即可。

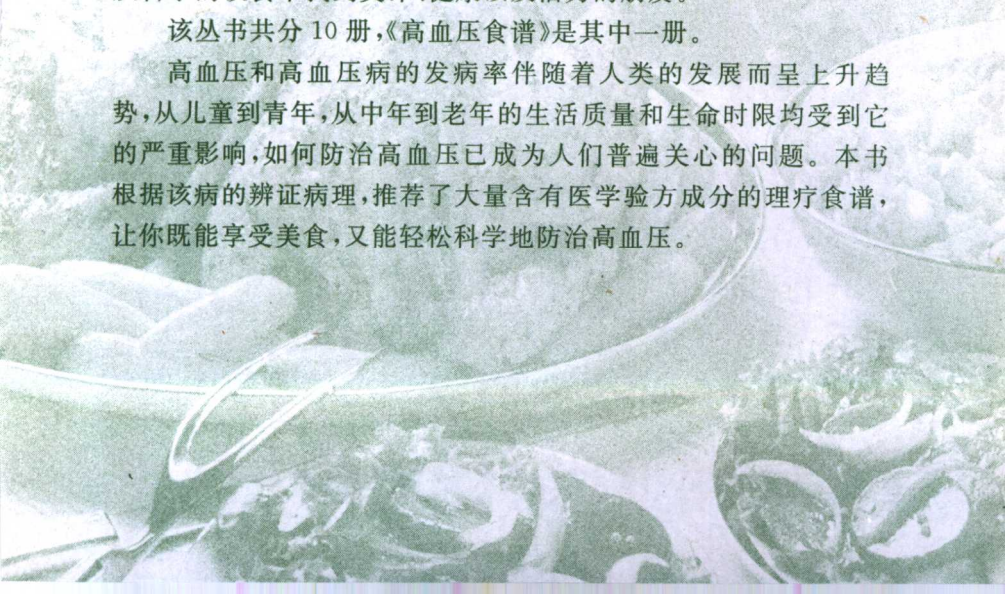
前言

古今中外的医学研究表明,饮食科学与否跟寿命的健康长短密切相关。我国最早的医学著作《黄帝内经》载道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”说明科学的饮食既能补充人体所需的营养物质,又可以改善增强患者的体质,提高抗病免疫能力。美国当代著名医学教授霍华德·希尔在他所著的《九个长寿秘诀》一书中,便把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出,只有懂得“吃什么”以及“怎么吃”,才能真正找到长寿之门。

如果你在林林总总的各种滋补保健品面前茫然失措,如果你对昂贵的药费叹为观止,如果你因工作繁忙而无暇驾临各大医院,那么,请回到科学方便、简单经济的家庭食疗上来吧。正有感于此,我们精心组织编撰了这套《家庭理疗师食谱》,以便帮助那些想从科学的饮食中找到美味、健康以及活力的朋友。

该丛书共分 10 册,《高血压食谱》是其中一册。

高血压和高血压病的发病率伴随着人类的发展而呈上升趋势,从儿童到青年,从中年到老年的生活质量和生命时限均受到它的严重影响,如何防治高血压已成为人们普遍关心的问题。本书根据该病的辨证病理,推荐了大量含有医学验方成分的理疗食谱,让你既能享受美食,又能轻松科学地防治高血压。



目 录

一、蔬菜类 (7)

百合炒白菜 (7)

荷花西红柿 (7)

芝麻菠菜 (8)

煎茄排 (8)

黄焖茄子 (8)

椒盐茄夹 (9)

烧茄子 (10)

大蒜茄子煲 (10)

西红柿炒鸡蛋 (11)

麻油拌菠菜 (11)

酸甜泡菜 (11)

笋菇芥菜 (12)

百合炒苋菜 (12)

百合炒丝瓜 (13)

洋葱肉片 (13)

炸洋葱盒 (14)

咖喱土豆 (14)

红烧土豆 (15)

拌茄子 (15)

海米芹菜 (16)

八宝瓢西红柿 (16)

酸辣萝卜丝 (17)

炆黄瓜 (17)

酸辣黄瓜条 (17)

扒冬瓜条 (18)

板栗丝瓜 (18)

榨菜炒茭白 (19)

扒芦笋菜心 (19)

糖醋藕片 (20)

番茄鸡蛋汤 (20)

菠菜银耳汤 (21)

苦瓜蚌肉汤 (21)

冬瓜肉片汤 (21)

奶油菠菜汤 (22)

黄豆芽汤 (22)

土豆番茄汤 (23)

牛奶土豆汤 (23)

土豆牛肉汤 (24)

芹菜黑枣汤 (24)

二、食用菌类 (25)

烧香菇 (25)

酿香菇	(25)
平菇焖鸡块	(26)
牡丹银耳	(26)
双菇银耳	(27)
卤口蘑	(27)
炸平菇	(28)
口蘑鸡丁	(28)
木耳炒虾仁	(29)
木耳烩鱼片	(29)
绿叶口蘑	(30)
香菇烧白菜	(30)
鲜蘑烧菜花	(31)
鲜蘑烧笋	(31)
口蘑烧白菜	(32)
鲜蘑里脊片	(32)
鲜果银耳	(33)
鸡蛋银耳汤	(33)
蘑菇鸡块汤	(33)
珍珠银耳汤	(34)
鲜菇瘦肉汤	(34)
冬菇苋菜汤	(35)
冬菇凤爪汤	(35)
番茄蘑菇汤	(36)
八宝人参汤	(36)
银耳鸡丝汤	(37)
清汤银耳	(37)
竹荪银耳汤	(38)
蘑菇汤	(38)

鲜莲银耳汤	(39)
木耳黄花汤	(39)

三、畜肉类

黄焖牛肉	(40)
西芹牛肉丝	(40)
山楂炖羊肉	(41)
五香兔肉	(41)
猪肉焖芹菜	(42)
洋葱炒肉片	(42)
芦笋炒肉片	(43)
灵芝牛肉干	(43)
黄芪炖牛肉	(44)
枸杞叶炒羊肝	(44)
黑芝麻炖兔肉	(45)
菊花肉片	(45)
冬瓜炒肉末	(46)
韭菜炒猪肝	(46)
茼蒿炒肉丝	(47)
莲子百合煲肉	(47)
咖喱牛肉	(48)
芫爆兔条	(48)
清炖兔肉	(49)
锅烧兔肉	(49)
苦瓜炒兔肉	(50)
枸杞炒猪肝	(51)
花生猪尾汤	(51)
丝瓜肉片汤	(51)

肉片玉须汤	(52)
笋丝肉片汤	(52)
黄花肉片汤	(53)
茼蒿肉丝汤	(53)
冬瓜排骨汤	(54)
花生排骨汤	(54)
板栗排骨汤	(54)
淡菜排骨汤	(55)
黄豆芽排骨汤	(55)
清炖牛尾汤	(56)
羊肉片汤	(56)
羊肉冬瓜汤	(57)
羊肝大枣汤	(57)

四、禽蛋类

黄焖香鸡	(58)
清蒸鸡	(58)
竹荪氽鸡片	(59)
葱烧鸡块	(60)
冬笋野鸡片	(60)
荠菜炒鸡片	(61)
菊花鸡片	(61)
菊花煲鸡丝	(62)
鲜菊炒鸡片	(62)
鸡脯扒白菜	(63)
虫草全鸭	(63)
酱爆萝卜鸡丁	(64)
人参蒸鸡	(64)

天麻焖鸡块	(65)
天麻鸭掌	(65)
地黄玉竹鸭	(66)
虫草鹌鹑	(66)
枸杞牛膝鹌鹑	(67)
卤鹌鹑	(67)
口蘑鹌鹑	(68)
鸳鸯鹌鹑蛋	(68)
葱煎鹌鹑蛋	(69)
荷叶鹌鹑片	(69)
红烧鹌鹑蛋	(70)
凤尾鹌鹑蛋	(70)
熘鹌鹑蛋	(71)
葱烤鹌鹑	(71)
全鸡清汤	(72)
海米冬瓜蛋汤	(72)
鸡丝鹌鹑蛋汤	(73)
柴把鸽蛋汤	(73)
鸡肉海参汤	(74)
龙井鸡片汤	(74)
鸡片莼菜汤	(75)
鸡茸豆花汤	(75)
家常蛋汤	(76)
冬瓜蛋花汤	(76)

五、水产品类

雪笋鲫鱼	(77)
荷包鲫鱼	(77)

烹带鱼条	(78)
红烧带鱼段	(79)
菊麻鱼	(79)
天麻海参	(80)
海参烧木耳	(80)
竹荪炒虾仁	(81)
醋椒鲫鱼	(81)
大蒜炖墨鱼	(82)
菠菜炒墨鱼	(82)
枸杞炒虾仁	(83)
竹笋烧海参	(83)
虾仁烘蛋清	(83)
枸杞蟹肉	(84)
红烧海参	(84)
酸辣海参	(85)
葱烧海参	(85)
肉丝拌蜆头	(86)
烧淡菜	(86)
油爆淡菜	(87)
马兰头拌海带	(87)
金瓜拌蜆头	(88)
银针拌海蜆	(88)
首乌焖草鱼	(89)
紫菜汤	(89)
赤豆鲤鱼汤	(90)
花生鱼头汤	(90)
香菇鱼片汤	(90)
草鱼冬瓜汤	(91)

高汤鲫鱼	(91)
山楂鳅鱼汤	(92)
奶汤鲫鱼	(92)
淡菜瘦肉汤	(93)

六、豆制品类

肉末豆腐	(94)
烧豆腐	(94)
翡翠豆腐	(95)
石榴豆腐	(96)
豆腐圆子	(96)
六味豆腐	(97)
砂锅豆腐	(97)
煮炸豆腐	(98)
焖豆腐盒	(99)
香炸豆腐卷	(99)
炸荸荠豆腐	(100)
酿馅豆腐	(100)
口袋豆腐	(101)
鲜蘑扁豆	(102)
绿豆灌藕	(102)
烩豌豆三丁	(102)
蚕豆炒腰花	(103)
豌豆熘鱼片	(103)
银芽拌鸡丝	(104)
肉末炒蚕豆	(104)
鸡片烩蚕豆	(105)
豆腐汤	(105)

一品豆腐汤	(105)
豆腐皮汤	(106)
豆腐参汤	(106)
紫菜豆腐汤	(107)
香菇豆腐汤	(107)
酸辣豆腐汤	(108)
莲蓬豆腐汤	(108)

七、水果类

酿香蕉	(110)
高丽香蕉	(110)
酿苹果	(111)
四喜苹果	(111)
蜜汁莲花草果	(112)
红果梨丝	(112)
水晶梨	(113)
冰糖梨块	(113)
糖汁菠萝	(114)
炒西瓜皮	(114)
拔丝西瓜	(114)
干炸柿子块	(115)
山楂拌梨丝	(115)

蜜汁柿子块	(116)
拔丝葡萄	(116)
龙眼马蹄	(117)

八、主食

芹菜水饺	(118)
荞麦米馅饺	(118)
荞麦绿豆饭	(119)
荷叶粳米饭	(119)
黄豆粳米饭	(120)
玉米红枣饭	(120)
胡萝卜莲肉饭	(120)
山药粥	(121)
豌豆粥	(121)
皮蛋淡菜粥	(121)
龙眼猪肝粥	(122)
海参玉米粥	(122)
银耳百合粥	(123)
果茸糕	(123)
南味绿豆糕	(124)
乌梅糕	(124)