

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



百味

降压菜

100



大厨家里的功能菜
Dachu Jialide Gongnengcai



品质生活工作室 编



中国医药出版社

营养美味系列

品质生活工作室编



压

菜

100

图书在版编目 (CIP) 数据

降压菜100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80220-672-4

I. ①降... II. ①品... III. ①高血压-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第233900号

降压菜100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail: pzsh100@sina.com)

责任编辑: 王少娟

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣成三星印刷有限公司

监 印 敖 晔

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-672-4

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编



压

菜

100

 中国日报出版社

目 录

Contents

三豆粥·····	5
虾仁炒芹菜·····	6
鸡蛋玉米羹·····	7
香油芹菠菜·····	8
番茄烧菜花·····	9
大枣芹菜汤·····	10
虾皮芹菜粥·····	11
鲜玉米饭团·····	12
醋豆·····	12
番茄炒山药·····	13
香菇粥·····	14
冬瓜银耳羹·····	14
香菇烧二冬·····	15
蒸灵芝蜜桃·····	16
番茄炒鱼片·····	18
香菇酥桃仁·····	19
青椒豆腐丝·····	20
番茄海带汤·····	21
番茄烧豆腐·····	22
炒香菇荸荠·····	23
西芹苹果虾仁沙拉·····	24
菠菜拌海蜇头·····	25

香菇炖鸡腿·····	26
冬瓜粥·····	27
菠菜麻油拌粉丝·····	27
拌菠菜·····	28
冬瓜绿豆保健汤·····	29
香菇炒松仁·····	30
山楂炒绿豆芽·····	32
绿豆海带粥·····	33



麦芽山楂·····	34
番茄冬瓜汤·····	34
芫荽冬瓜木耳汤·····	35
苹果菠菜汁·····	36
山楂玉米须汤·····	36
山楂鱿鱼卷·····	37
鲤鱼山楂鸡蛋羹·····	38
养血润燥桃果酱·····	39
煎西瓜瓤饼·····	40
蜇皮荸荠汤·····	41
豆沙香蕉·····	42
海蜇皮拌芹菜·····	43
双耳拌海蜇·····	44
海蜇荸荠芹菜汤·····	45
太子参海蜇汤·····	45
蒜泥白肉·····	46
豆腐冬瓜鳊鱼头汤·····	47
豌豆苗蛤蜊汤·····	48
清汤竹荪·····	50
蘑菇粥·····	51
荸荠豆浆·····	51
芹菜山楂粥·····	52
凉拌双耳·····	53
蒜蓉菜花·····	54
银耳炒菠菜·····	55
双耳茶·····	56
蒸茄子·····	57



香辣茭白·····	58
香菇炒黄花菜·····	60
鲍鱼汤·····	61
木耳烧腐竹·····	62
青菜降压粥·····	63
芹菜荸荠炒肉丝·····	64
海带豆芽汤·····	65
芹菜大枣汤·····	66
鲜芹菜汁·····	66
香蕉粥·····	67
海参烧木耳·····	68
鲍鱼杜仲炖水鸭·····	69
油菜虾仁·····	70



白菜荸荠汁·····	72
鲜柠檬荸荠水·····	72
胡萝卜炒木耳·····	73
蒜蓉茼蒿·····	74
金针菇炒双耳·····	75
茄子肉末粥·····	76
洋葱炒牛肉·····	77
洋参雪羹汤·····	78
桑葚大枣饮·····	78
胡萝卜拌菠菜·····	79
金针菇拌黄瓜·····	80
蒸香菇鲫鱼·····	81
黑米党参山楂粥·····	82

须蕉栀水·····	82
菠菜拌蛋皮·····	83
浸醋花生米·····	84
杏菊饮·····	84
洋葱烧香菇·····	85
大蒜海参粥·····	86
浸汁菠萝·····	87
薏苡仁山楂红豆粥·····	87
鱼香油菜·····	88
白萝卜海带汤·····	89
酸辣胡萝卜丝·····	90
凉拌洋葱·····	91
鸡丝烩青豆·····	92
茼蒿豆腐·····	93
芦笋烧虾仁·····	94
黄瓜拌猪耳·····	95

三豆粥

原料：黄豆50克，赤小豆、绿豆、粳米各100克。

制作：

- ① 将黄豆、赤小豆和绿豆淘洗干净，清水浸泡5小时。

- ② 粳米淘洗干净，清水浸泡1小时。

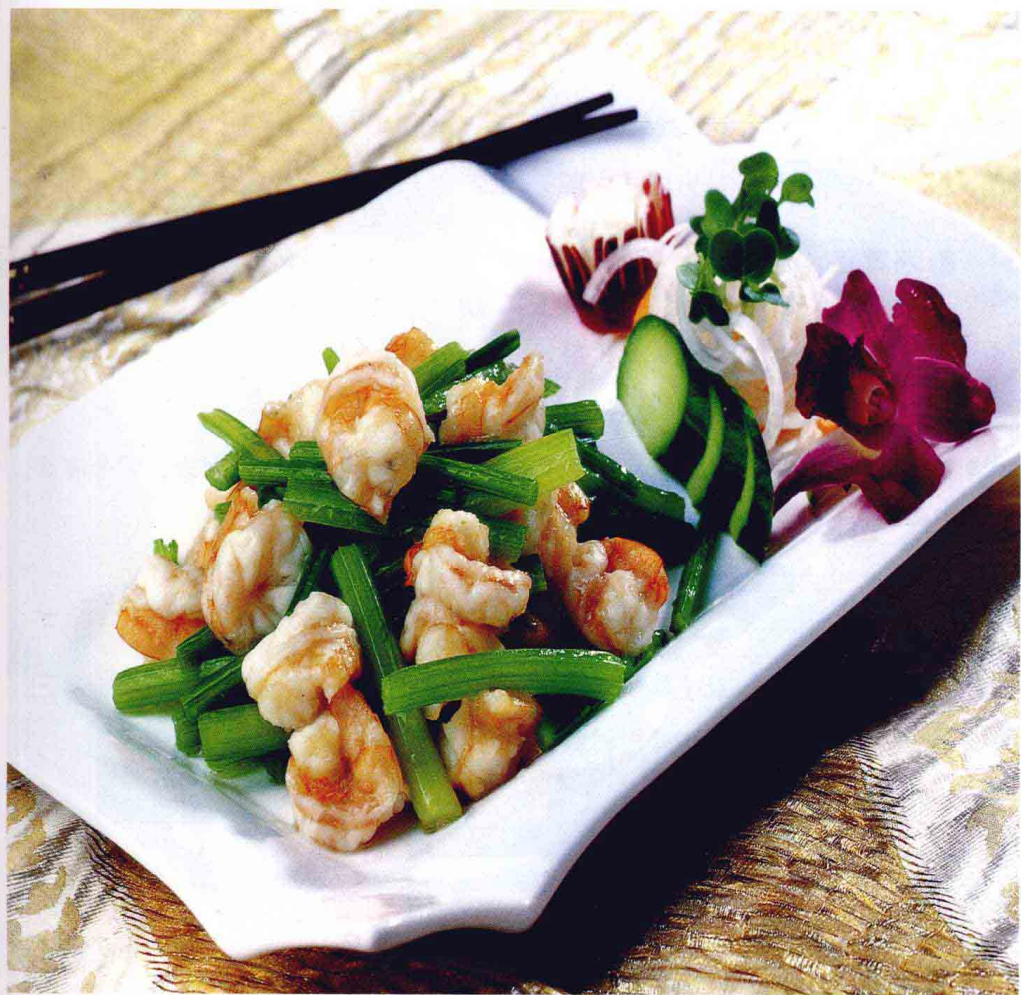
- ③ 净锅内加入适量清水，放入黄豆、赤小豆和绿豆烧沸，加入粳米，小火熬煮成粥即可。

功效：健脾，利水，消肿。

爱心叮咛

- 适宜于妊娠高血压综合征伴头晕眼花、水肿等症。
- 黄豆中磷含量丰富，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者，常食有益。黄豆也富含铁可治疗缺铁性贫血。





虾仁炒芹菜

原料：芹菜200克，虾仁50克，猪油、葱花、姜末、料酒、精盐、味精各适量。

制作：

- ① 将芹菜择洗干净，去叶留梗，切成段，入沸水中焯一下，捞出沥水。

- ② 锅置火上，加猪油烧热，放入虾仁炸至变色时盛出，随即下入葱花、姜末煸香，加入芹菜，烹入料酒，调入精盐、味精，倒入炸好的虾仁，翻炒均匀，出锅盛盘即可。

功效：预防高血压。

爱心叮咛

- 虾中含有大量的钙、磷元素，经常食用可促进骨骼生长，并可有效防止骨质疏松症。
- 芹菜具有利尿、镇静中枢神经、降低血压和血液中的胆固醇浓度等作用。

鸡蛋玉米羹

原料：罐头玉米粒160克，罐头蘑菇40克，鲜豌豆粒20克，净冬笋25克，鸡蛋2个，牛奶100克，淀粉、料酒、精盐、葱花、姜末、玉米油各适量。

制作：

- ① 鲜豌豆放入热碱水中泡一下，捞出，凉水中过凉。冬笋切丁。

- ② 鸡蛋打入碗中搅匀。

- ③ 炒锅置火上，加玉米油烧热，下葱花、姜末爆锅，烹入料酒，倒入豌豆、蘑菇、冬笋、玉米粒稍烩，加入适量清水，倒入牛奶，开锅后淋入鸡蛋液，煮开，用精盐调味，淀粉勾稀芡即可。

功效：利尿降压，助消化。

爱心叮咛

- 玉米油能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病的发生。





香油芹菠菜

原料：菠菜250克，芹菜250克，味精、精盐、香油各适量。

制作：

- ① 将菠菜择洗干净，切段。
- ② 芹菜去根叶，留梗，洗净切段。
- ③ 将菠菜段、芹菜段分别入沸水中烫透，捞出，投入凉开水中过凉沥水，倒入大碗中，加精盐、味精、香油拌匀即成。

功效：滋阴润燥，通便降压。

爱心叮咛

- 芹菜具有利尿、镇静中枢神经、降低血压和血液中的胆固醇浓度、帮助消化、抑制蛋白糖化、缓解关节炎、消除疲劳、促进胃液分泌、增加食欲和祛痰等作用。

番茄烧菜花

原料：番茄200克，菜花300克，花生油、葱花、姜末、精盐、味精各适量。

制作：

- ① 番茄洗净，烫去外皮，切块。
- ② 菜花洗净，切块，入沸水中焯透，捞出沥水。

- ③ 锅内加入花生油烧热，下葱花、姜末炒香，加入番茄炒至糊状，放入菜花炒匀，加精盐、味精调味即可。

功效：降压，凉血，平肝，清热解毒。

爱心叮咛

- 此菜对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。
- 菜花具有补脑髓、利脏腑、开胸膈、益心力、壮筋骨等作用，现代研究证实，菜花可健脑益智，提高免疫力，杀菌，防感染，防癌。





大枣芹菜汤

原料：鲜芹菜梗120克，大枣30克。

制作：

① 鲜芹菜梗洗净切段，大枣洗净。

② 净锅中加入适量清水，放入大枣、芹菜梗烧沸，小火煮30分钟即可。

功效：清热平肝，健脾养心。

爱心叮咛

● 此汤适宜于高血压病、冠状动脉硬化性心脏病患者服食。

虾皮芹菜粥

原料：虾皮30克，芹菜50克，大米100克，精盐适量。

制作：

- ① 将虾皮用温水泡洗干净。
- ② 芹菜择洗干净，切4厘米长的段。
- ③ 大米淘洗干净，浸泡1小时。

- ④ 净锅内加入适量清水，放入大米，置武火上烧沸，改文火煮30分钟，再加入芹菜、虾皮烧沸，精盐调味，开盖再煮10分钟即成。

功效：养血润燥，降低血压。

爱心叮咛

- 此汤适宜于高血压症见便秘、小便不利等患者食用。





鲜玉米饭团

原 料：鲜玉米、糯米各100克，红豆馅50克。

制 作：

将玉米、糯米洗净，加水煮熟，捣成泥状，同红豆馅做成饭团即可。

功 效：健脾开胃，养阴生津。

爱心叮咛

- 常食鲜玉米能降低血清胆固醇，预防各型高血压。
- 糯米具有补中益气、止泻、健脾养胃、止虚汗、安神益心、调理消化和吸收的作用。



醋 豆

原 料：黄豆200克，醋1000毫升。

制 作：

将黄豆洗净凉干，炒熟，冷却后倒入器皿中，加醋浸泡1周后食用。每晚5~10粒。

功 效：降血压，预防缺铁性贫血。

爱心叮咛

- 黄豆中磷含量丰富，对大脑神经非常有益，神经衰弱及体质虚弱者常食有益。黄豆也富含铁，可治疗缺铁性贫血。



番茄炒山药

原料：番茄150克，山药250克，花生油、葱花、姜末、精盐、味精各适量。

制作：

- ① 山药去皮洗净，斜刀切片。
- ② 番茄烫去外皮，切片。

③ 净锅置火上，加入花生油烧热，下葱花、姜末烹香，放入番茄略炒，加入山药，用精盐、味精调味，炒熟即可。

功效：预防高血压，降低胆固醇，利尿，润滑关节。

爱心叮咛

- 山药具有健脾补肺、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨的功效。主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢等。



香菇粥

原料：香菇30克，粳米100克。

制作：

- ① 香菇洗净，温开水泡发10分钟，取出，切成小丁。
- ② 粳米淘洗干净，用水浸泡1小时。
- ③ 净锅中加入适量清水，放入粳米，大火煮沸，加入少许泡发香菇的温水，改小火煨煮，放入香菇丁，煮至粥稠即可。

功效：滋阴平肝，降低血压。

爱心叮咛

- 主治肝阳上亢型高血压。



冬瓜银耳羹

原料：冬瓜250克，银耳30克，花生油、精盐、味精、黄酒各适量。

制作：

- ① 将冬瓜去皮、瓤，洗净切片。
- ② 银耳用温水泡发洗净，撕成小朵。
- ③ 锅置火上，倒入少许花生油烧热，放入冬瓜煸炒片刻，加水，烧至冬瓜将熟时，加入银耳稍煮，用精盐、味精、黄酒调味即成。

功效：清热生津，利尿消肿。

爱心叮咛

- 此汤羹适宜于高血压、心脏病、肾炎水肿患者饮用。