

“三高”调养食谱

(高血糖、高血压、高血脂)

300道“三高”调养菜品，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供针对性的健康配菜方案、营养价值等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

超值精选
300例

《实用生活》编委会 编著



生实用
016

Therapeutic Food Series

“三高”调养食谱

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

◎ 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

“三高”调养食谱/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009. 5
(食疗佳肴系列)

ISBN 978-7-80759-880-0

I. 三… II. 实… III. ①高血压—食物疗法—食谱②高
血脂病—食物疗法—食谱③高血糖病—食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第068455号

设计制作/  智品書業
ZHIPIN BOOKS

“三 高” 调 养 食 谱

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	三河市宏凯彩印包装有限公司
经 销	全国新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
责任编辑	杨春光
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-880-0
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



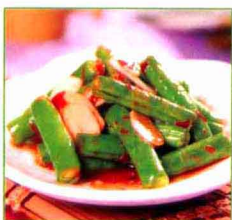
前言

近些年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血糖、高血脂——“三高”的发病率逐年增高，严重危害了人民群众的生命健康。而药补不如食补，饮食结构合理会对“三高”的人群在健康方面有很大的帮助。

大蒜可降低血糖，提高血液中胰岛素水平。高血脂患者经常吃洋葱，体内的胆固醇、甘油三酯和脂蛋白水平均会明显下降。洋葱可以防止血脂代谢紊乱，长期稳定血压，改善血管硬化。对人体动脉血管有很好的保护作用。香菇性平，味甘，有消食、去脂、抗癌、抗病毒、降血压等功效。患有高血脂且体重超重的人多吃黄瓜，不但能降血脂、降血压，还有利于减肥。

本书针对“三高”人们的需要，汇集了300道调养菜肴，包括蔬菜、肉类等的搭配，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种菜肴所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您学做菜的同时学习料理知识，享受从内而外的健康。

《实用生活》编委会
二〇〇九年五月





目录

C o n t e n t s

高血糖病人食谱



- 7 八宝黄瓜 | 瓢黄瓜
- 8 三丝黄瓜卷 | 黄瓜虾仁 | 炆辣椒黄瓜
- 9 黄瓜炒籽虾 | 拌白菜黄瓜丝
- 10 麻辣莴笋 | 虾籽烧莴笋 | 三色葫芦
- 11 姜汁莴笋 | 酱烧莴笋
- 12 酸辣瓜片 | 扒冬瓜球
- 13 什锦冬瓜帽 | 清蒸冬瓜盅 | 细露冬瓜
- 14 凉拌冬瓜 | 茄汁冬瓜排
- 15 鲜香菇烧冬瓜 | 四方冬瓜肉 | 肉丝炒绿豆芽
- 16 冬菜肉末 | 枸杞肉丝
- 17 冬笋里脊丝 | 瘦肉白菜 | 肉蓉菠菜
- 18 肉丝炒菠菜粉丝 | 胡萝卜炒肉丝
- 19 核桃肉卷 | 扁豆炒木须肉 | 干煸豆角
- 20 酱烧四季豆 | 葱油拌豆角
- 21 油焖扁豆 | 麻酱拌豆角 | 番茄炒扁豆
- 22 芥末拌豆角 | 姜汁扁豆
- 23 鱼香扁豆丝 | 多味扁豆 | 蒜泥拌豆角
- 24 二冬烧扁豆 | 素炒扁豆 | 枸杞炖鱼

- 25 松仁鱼米 | 清拌扁豆
- 26 姜汁桂鱼片 | 豆腐鲤鱼块 | 生炒鳝片
- 27 香菜梗炒鳝丝 | 拌脆鳝
- 28 酸辣鱼片 | 辣豆瓣鱼
- 29 海米烧芹菜 | 香干炒芹菜 | 柴把芹菜
- 30 椒油炆芹菜 | 麻酱菠菜
- 31 菠菜拌粉丝 | 菠菜卷 | 腐竹拌菠菜
- 32 香拌菠菜 | 虾皮炒菠菜
- 33 香肠拌菠菜 | 煸苦瓜鲜青椒 | 油苦瓜
- 34 凉拌苦瓜丝 | 扒苦瓜
- 35 鲜香菇苦瓜 | 蒜泥茄子 | 鱼香苦瓜
- 36 冰冻茄丁 | 海米烧茄子
- 37 煎茄排 | 凉拌芦笋茄泥 | 焖茄豆
- 38 辣味茄丝 | 芝麻拌茄泥
- 39 菊花茄子 | 口袋茄子 | 油焖茄子
- 40 核桃仁鸡丁 | 豆苗鸡丝 | 黄焖鸡块
- 41 豆苗炒鸡片 | 干葱豆豉鸡
- 42 桃酥鸡糕 | 棒棒鸡
- 43 凉拌怪味鸡 | 金银双脆 | 拌绿豆芽

- 44 炆绿豆芽 | 三色豆芽
45 青椒绿豆芽 | 银芽素卷 | 韭菜银芽
46 干煸黄豆芽 | 绿豆芽拌干丝 | 干烧冬笋
47 永冬笋片 | 虾籽烧冬笋
48 辣味笋 | 海米炒笋 | 炒双冬

高血压病人食谱



- 49 鲜蘑冬笋 | 蚕豆春笋 | 酱烧冬笋 | 鲜蘑腐竹
50 蘑菇炖豆腐 | 白汁鲜蘑 | 蘑菇白菜 | 鸡蛋白
煨蘑菇
51 蘑菇焖土豆 | 黄焖玉兰片 | 烧冬笋 | 烧二冬
52 鸡油笋豆 | 菠菜泥老鸡蛋 | 姜汁拌菠菜 | 奶
油菠菜
53 芝麻菠菜 | 两吃菠菜 | 蒜泥菠菜 | 砂仁蒸
鲫鱼
54 茄汁草鱼片 | 豆瓣鲫鱼 | 葱辣鱼条 | 回锅鱼
55 清蒸鲩鱼 | 三鲜豆腐合 | 鲜香菇豆腐 | 麻酱
豆腐
56 西红柿拌豆腐 | 香脆冻豆腐 | 鱼蓉蒸豆腐 |
青椒炒豆腐
57 豆腐干拌芹菜 | 六味苦瓜 | 酱炒苦瓜 | 五味
苦瓜
58 香炒苦瓜 | 苦瓜烘蛋 | 黄瓜炒牛肉 | 酱牛肉
59 麻辣牛肉丝 | 炖牛肉 | 辣子牛肉丁 | 川味牛肉
60 黑椒牛仔扒 | 干煸牛肉丝 | 凉拌三丝木耳 |
木耳海蜇
61 清炒木耳菜 | 黑木耳炒肉 | 芹菜牛肉丝 | 黑
木耳炒芹菜

- 62 肉丝炒芹菜干张丝 | 西红柿焖土豆 | 西红柿
拌芦荟 | 番茄炒鲜香菇
63 番茄马蹄 | 蛋包番茄 | 奶汁番茄 | 菠萝炒
鸭片
64 青椒鸭丁 | 炉鸭丝炒冬笋丝 | 鸭腰烧口蘑 |
砂锅鸭块
65 姜芽炒鸭片 | 胡萝卜炒雪菜 | 五香萝卜皮 |
海蜇拌萝卜丝
66 麻酱拌萝卜 | 鲜蘑萝卜 | 鲜香菇青菜 | 烧鲜
香菇
67 卤汁鲜香菇 | 芹菜炒鲜香菇 | 冬笋鲜香菇 |
拌炒鲜香菇
68 鲜香菇烧淡菜 | 鲜香菇豆苗 | 鲜香菇炒板栗 |
芥蓝腰果炒鲜香菇
69 鲜香菇蕨菜 | 青菜炒蚕豆 | 素焖蚕豆 | 青扁
鲜蚕豆
70 冬菜炒蚕豆 | 麻辣蚕豆 | 蚕豆炒虾仁 | 四宝
芦笋
71 蟹黄扒芦笋 | 芦笋烧干贝 | 糖醋芦笋片 | 芦
笋煎鸡蛋
72 芦笋熘肉片 | 油焖笋尖 | 西红柿丝瓜汤 | 西
红柿生菜汤

高血脂病人食谱



- 73 酿馅青椒 | 生煸青椒 | 青椒炒黄瓜 | 甘蓝拌
青椒丝
74 炸青椒合 | 干辣酱鲶鱼条 | 葱油鱼 | 虾油小
梭鱼

- 75 香菇蒸鲤鱼 | 烟鲳鱼 | 荷包鲫鱼 | 拆烩鱼头
- 76 西湖醋鱼 | 五香鱼 | 酱汁活鱼 | 果汁鱼块
- 77 白汁鱼 | 啤酒鱼 | 咖喱菜花 | 珍珠菜花
- 78 冬菇烧菜花 | 芥末菜花 | 金酥菜花 | 凉拌西兰花
- 79 苦瓜肉冻 | 清蒸苦瓜塞肉 | 苦瓜炒冬菜 | 清拌苦瓜条
- 80 三丝芹菜 | 开洋炆芹菜 | 芹菜豆腐皮 | 茄汁芹菜
- 81 炒韭菜 | 豆腐干炒韭菜 | 虾皮炒韭菜 | 韭菜炒鸡蛋
- 82 香油春笋 | 炒笋皮 | 蚕豆春笋 | 鲜蘑火腿冬瓜
- 83 奶油冬瓜条 | 肉末冬瓜 | 奶油瓜菇汤 | 面花蒸酿冬瓜
- 84 酿馅冬瓜 | 软炸冬瓜 | 冬瓜夹火腿 | 虾米烧冬瓜
- 85 芥菜炒蚕豆 | 萝卜叶拌蚕豆 | 蚕豆泥拌雪

里蕻 | 糖醋蚕豆

- 86 双色菜松 | 麻辣白菜 | 鲫羹白菜 | 蚝菇白菜
- 87 芥末菜墩 | 奶汤白菜 | 栗子白菜 | 醋熘白菜
- 88 蒜蓉白菜 | 虾米烧白菜 | 芝麻小白菜 | 三丝菜卷
- 89 番茄焖酸白菜 | 三味白菜 | 番茄菜花 | 醋熘菜花
- 90 海米烧菜花 | 豌豆菜花 | 菜花炒虾球 | 奶油蘑菇菜心
- 91 鱼香菜心 | 炆油菜 | 海米拌油菜 | 紫菜南瓜汤 | 海带绿豆汤 | 笋耳汤
- 92 双色素菜 | 奶油扒菜心 | 口袋豆腐 | 海鲜豆腐羹
- 93 铁板豆腐 | 枸杞翡翠豆腐 | 巧炒豆渣 | 砂锅豆腐
- 94 香菜拌干丝 | 椿芽拌豆腐 | 茼蒿拌豆干 | 苦瓜荠菜瘦肉汤 | 多味豆腐 | 杂拌豆腐丝
- 95 香菇豆腐汤 | 紫菜瘦肉汤 | 紫菜黄瓜汤 | 紫菜鸡蛋汤 | 紫菜虾皮汤 | 南瓜百合汤





高血糖病人食谱

高血糖的人宜吃清淡的食物，忌吃纯糖食物，应多吃些新鲜的蔬菜和鱼类，适量吃些瘦肉来补充蔬菜和鱼类所缺失的营养。蔬菜中降血糖的蔬菜为数不少，像芹菜、苦瓜、黄瓜等都对降低血糖含量或者控制血糖含量有着食疗的效果。

八宝黄瓜

材料：黄瓜 500 克，胡萝卜 150 克，青椒 150 克，熟芝麻 25 克，熟花生 50 克，味精，干辣椒末，辣椒油、姜、蒜泥、盐各适量。

做法

1. 将黄瓜、胡萝卜、青椒洗净切成小方丁，然后装入同一容器中，撒上盐拌匀，腌 3 小时。
2. 捞出挤干渗出的水分，在大碗内备用，最后把所有的调料放在一起拌匀，放 2 小时即可食用。



瓤黄瓜

材料：黄瓜 500 克，豆腐 100 克，莲菜 50 克，冬笋 50 克，蘑菇 50 克，蛋清 2 个，盐，葱，姜，香油各适量。

做法

1. 黄瓜洗净切两半，再切成 3 厘米长的段，去掉瓤籽。葱、姜切末备用。
2. 将蘑菇洗净，莲菜去皮洗净，与冬笋均切成末。将豆腐压成泥，放入蘑菇末、莲菜末、冬笋末、葱末、姜末、盐、味精、蛋清、香油，调匀备用。
3. 将调好的馅酿入黄瓜中，上笼蒸 10 分钟取出，摆在盘内即可。





三丝黄瓜卷

材料：黄瓜5条，冬笋、冬菇、豆腐干各100克，盐、香油各5克，味精1克，花生油50克。

做法

1. 将黄瓜洗净切成3厘米长的段，然后将黄瓜平放在菜板上，滚刀切成黄瓜卷，再撒上盐，腌5分钟。
2. 将冬笋、冬菇及豆腐干均切成3厘米长的丝，然后锅上火，加花生油50克，烧热后，放入三丝煸炒，加盐、味精、水少许，炒熟后起锅。
3. 将三丝包裹在腌好的黄瓜卷内，淋上香油即可。



黄瓜虾仁

材料：熟面筋150克，蛋清3个，鲜黄瓜150克，水、花生油、胡椒面、白糖、盐、味精、淀粉各适量。

做法

1. 黄瓜切方丁。将熟面筋切丁，装入碗内，加3个蛋清、淀粉（适量）、盐和味精，拌匀。
2. 水烧开，放入面筋，待淀粉蛋衣煮熟，捞出，用清水透透，做成“虾仁”。
3. 炒锅下花生油，烧至六成热，下“虾仁”，煸炒几下，放黄瓜合炒，加水烧开，下盐、味精，用淀粉色勾薄芡，起锅即可。



炆辣椒黄瓜

材料：鲜嫩黄瓜500克，盐、辣椒、胡麻油、酱油、葱、姜、白糖、醋各适量。

做法

1. 将黄瓜洗净，用刀劈成两半去瓤，直刀切成8厘米长段，撒上盐，腌10分钟，控干水分。
2. 再把酱油、醋、白糖、盐一起拌匀。
3. 辣椒切丝，葱、姜切丝放上，胡麻油加热后炆在辣丝上，用盘扣上一会即可。



黄瓜炒籽虾

材料：籽虾 150 克，黄瓜 130 克，猪油 45 克，白糖、盐、酱油、料酒各适量。

做法

1. 籽虾用水轻轻洗一下，不要碰掉籽，然后剪去须和脚。黄瓜洗净，带皮切成 3 厘米长、1 厘米厚的斜片。
2. 炒锅放火上，下入猪油，在旺火上烧到八成热，起浓烟时放入籽虾翻两下，加入黄瓜片、料酒、白糖、酱油、盐，再翻两下，加水烧开，翻炒出锅即可。



拌白菜黄瓜丝

材料：白菜 350 克，黄瓜 100 克，葱 8 克，蒜 5 克，干红辣椒 5 克，味精、盐、醋、香油各适量。

做法

1. 葱切丝，蒜切末。干红辣椒洗净切成丝。
2. 将白菜、黄瓜洗净切丝，加入葱丝、蒜末、干红辣椒丝及味精、盐、醋、香油拌匀即可。



营养价值

大白菜富含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素、膳食纤维等成分。其中所含的膳食纤维能够刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化，对预防肠癌有良好作用。

黄瓜含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、纤维素以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等丰富的成分，尤其是黄瓜中含有的细纤维素，可以降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量，促进肠道蠕动，改善人体新陈代谢。



麻辣莴笋

材料：莴笋 750 克，酱油 20 克，盐 8 克，干辣椒 25 克，味精 1 克，香油 25 克，花椒 20 粒。

做法

1. 去除莴笋皮、筋，切成长条，用盐腌 1 小时，控出水，拌上味精。干辣椒切成 3 厘米长的段。
2. 炒锅放火上烧热，放入香油，下入花椒炸糊，把花椒捞出不要。下干辣椒段炸，炸到黑紫色时，下入莴笋条，放入酱油，翻炒几下即可。



虾籽烧莴笋

材料：莴笋 250 克，虾籽 5 克，猪油，料酒，酱油，白糖，葱末，湿淀粉、味精各适量。

做法

1. 莴笋去皮，去根，切成长方片。将切好的莴笋片用开水焯一下，捞出。
2. 锅上火放猪油，先炸虾籽，炝葱末，下莴笋片煸炒。烹料酒、酱油，加味精、白糖，翻炒，用湿淀粉勾芡，出锅即可。



三色葫芦

材料：胡萝卜、白萝卜、莴笋各 250 克，盐 5 克，味精 1.5 克，姜 1 克，葱、湿淀粉各 15 克，鸡汤 250 克，鸡油 15 克，猪油 75 克。

做法

1. 将胡萝卜、白萝卜、莴笋分别切成 3 厘米长的圆柱体，再用小刀刻成葫芦形，放入沸水内焯熟。
2. 锅内下猪油烧热，放入姜、葱炒一下，加入鸡汤烧沸。捞去姜、葱，下“小葫芦”，加入盐，用湿淀粉勾薄芡，加味精，淋入鸡油，起锅即可。



姜汁莴笋

材料：莴笋 400 克，姜 20 克，香油 10 克，醋 10 克，盐 3 克，酱油 5 克，味精 1 克，辣椒粉 5 克。

做法

1. 姜去皮洗净，切成姜末，用醋泡 30 分钟。
2. 莴笋洗净，切成细丝，用盐拌匀，挤出盐水，装碗。再放入醋、姜末、酱油、味精、辣椒粉和香油拌匀。调拌后加盖 20 分钟待入味后即可。



酱烧莴笋

材料：莴笋 200 克，甜酱 30 克，葱白、高汤、湿淀粉、酱油、胡椒粉、味精、熟花生油各适量。

做法

1. 洗净莴笋、葱白。莴笋切成条，葱白切成丝。
2. 备 1 个碗，放酱油、胡椒粉、味精、湿淀粉、高汤调成汁，将莴笋条放入开水锅中煮至七成熟，捞出沥去水。
3. 炒锅上中火，下熟花生油 30 克，烧至六成热，下葱丝、甜酱，放莴笋条，速炒均匀，倒入调好的汁，翻炒，烧开，淋明油，起锅装盘即可。



营养价值

莴笋味道清新略带苦味，可刺激消化酶分泌，增进食欲。其乳状浆液，可增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌，从而促进各消化器官的功能，对消化功能减弱、消化道中酸性降低和便秘者尤其有利。

莴笋还富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、钙、钾、磷、钠、植物纤维素等营养元素。莴笋中钾的含量大大高于钠的含量，有利于体内的水电解质平衡，促进排尿和乳汁的分泌，对高血压、水肿、心脏病病人有一定的食疗作用。





酸辣瓜片

材料：冬瓜 500 克，醋，鲜红辣椒、花椒油、盐各适量。

做法

1. 先将鲜红辣椒洗净，去瓢、籽，切成丝。
2. 将冬瓜洗净、去皮、瓢，切成片，用开水焯熟装盘。
3. 把鲜红辣椒丝、醋、花椒油、盐和冬瓜片拌匀即可。



扒冬瓜球

材料：冬瓜 500 克，蘑菇 25 克，水发冬菇 25 克，花生油、香油、鲜汤、盐、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 将冬瓜削皮，挖籽去瓢洗净，削成球形，放入沸水内煮熟，捞起后放入冷水里浸凉。
2. 水发冬菇去蒂洗净，上笼蒸 30 分钟。蘑菇去根洗净待用。
3. 锅烧热，放入花生油，再放入冬瓜球，略煸炒后放蘑菇。然后加入盐、味精、鲜汤、冬菇、用旺火烧 5 分钟。最后用水淀粉勾芡，淋入香油，翻锅即可。



营养价值



冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义，还可以有助于体形健美。

冬瓜含蛋白、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁，且钾盐含量高，钠盐含量低。

常食用冬瓜能够清热解暑、利尿消痰、除烦止渴、祛湿解暑。



什锦冬瓜帽

材料：冬瓜 4000 克，猪肉、熟火腿、冬菇、白果、薏米、湿淀粉、胡椒粉、料酒、盐、味精、鸡汤各适量。

做法

1. 先将冬瓜削皮去瓤，用开水烫一下，再用大扣碗放好。
2. 将猪肉切成小丁，用湿淀粉浆拌匀。把薏米洗净放入锅中，然后把猪肉丁、熟火腿、冬菇、白果等放入炒锅内，用开水煮 5 分钟取出，沥干水分后放入冬瓜中。
3. 再加入胡椒粉、料酒、盐、味精和鸡汤，上笼屉用中火蒸 1 小时，以冬瓜内的猪肉丁熟透为准，而后取出。将冬瓜放入汤窝中，扣成帽形，而后加鸡汤即可。

清蒸冬瓜盅

材料：冬瓜 500 克，冬笋 100 克，冬菇 100 克，菌菇 100 克，料酒、酱油、白糖、味精、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 冬菇、蘑菇洗净，冬笋去皮，各切碎末。下六成热油中煸炒，再加料酒、酱油、白糖、味精，烧开后用水淀粉勾厚芡。选冬瓜肉厚处用圆槽刀捅出圆柱形，刻花纹，焯水后抹香油。
2. 将圆柱形的冬瓜柱掏空后填入馅，放盘中，上笼蒸 10 分钟。取出装盘，并饰以刻好的瓜皮。盘中汤汁烧开后调好味后勾芡，浇在冬瓜盅上即可。

细露冬瓜

材料：冬瓜 250 克，冬笋 5 克，火腿 5 克，鲜香菇 5 克，葱花、姜末、盐、味精、鲜汤、水淀粉、熟猪油各适量。

做法

1. 将冬瓜切成厚片。另将冬笋、火腿、鲜香菇均切成绿豆大小的粒，备用。
2. 锅洗净置中火上，加入熟猪油，烧至三成热时放入冬瓜片，烹至断生捞出。倒去锅内油。原锅放入鲜汤，下入盐、葱花、姜末及冬笋粒、火腿粒、鲜香菇粒，烧开后倒入冬瓜片，待汤再开时，加入水淀粉勾薄芡，淋上熟猪油，撒上味精即可。





凉拌冬瓜

材料：冬瓜500克，麻酱100克，酱油、盐、味精各适量。

做法

1. 将冬瓜去皮去瓤，切成小薄片。
2. 放在开水锅中烫透取出，盛在盘中。
3. 将麻酱和酱油、盐、味精调成卤汁浇在冬瓜片上即可。



茄汁冬瓜排

材料：冬瓜450克，面包屑、鸡蛋、番茄酱、菜油、盐、味精、面粉、白糖各适量。

做法

1. 先把冬瓜去皮切片，用盐腌渍后，滗出一些水。鸡蛋加盐、味精，打匀待用。待冬瓜片水分沥干，沾上面粉，再在蛋液里浸一下，然后使冬瓜片沾满面包屑。
2. 锅置中火上，放菜油烧至六成热时，分别扒入冬瓜片见呈金黄色时捞出，沥净油，整齐入盘。用另一炒锅放中火上，放适量油，倒入番茄酱炒熟，添些清水，加白糖、盐，搅匀烧开，浇在冬瓜排上即可。



营养价值

番茄酱中除了番茄红素外还有维生素B群、膳食纤维、矿物质、蛋白质及天然果胶等。和新鲜番茄相比较，番茄酱里的营养成分更容易被人体吸收。

番茄的番茄红素有利尿及抑制细菌生长的功效。是优良的抗氧化剂，能清除人体内的自由基，抗癌效果是β-胡萝卜素的2倍。

番茄酱味道酸甜可口，可增进食欲，番茄红素在含有脂肪的状态下更易被人体吸收。





鲜香菇烧冬瓜

材料：冬瓜 300 克，鲜香菇 30 克，盐 3 克，味精 2 克，植物油 25 克。

做法

1. 冬瓜削皮，去瓤，洗净，切片放入沸水内焯熟，捞起，待用。鲜香菇水发，去蒂，切片。
2. 炒锅放植物油烧热，放入冬瓜片、鲜香菇片，略煸炒。
3. 起锅前放入盐、味精，炒匀即可。



四方冬瓜肉

材料：冬瓜 500 克，葱 10 克，姜 25 克，酱油 50 克，淀粉 10 克，盐、猪油、蒜、白糖、味精各适量。

做法

1. 将冬瓜洗净去皮，切成大方块，表面用刀剞成斜十字花刀，瓜内面切成连而不断的小方块。
2. 锅上火，放油烧热，将冬瓜块入热油中煎至两面金黄。烹入酱油，放葱、姜烧至上色，再加盐、白糖和味精，起锅盛于碗中，花刀面朝下，浇上汤汁，上笼蒸烂。取出后翻扣于深盘内，将汤汁倒入锅中收浓，用淀粉勾芡，下猪油打芡光亮，淋在冬瓜块上即可。



肉丝炒绿豆芽

材料：绿豆芽 250 克，瘦猪肉 100 克，花生油 40 克，盐 7 克，白糖 4 克，料酒 3 克，酱油 10 克。

做法

1. 将绿豆芽择去根，洗干净，控去水分。把瘦猪肉切成细丝。
2. 炒锅置于火上，放入花生油烧热，下入瘦猪肉丝，煸炒变色，再加入酱油、料酒、白糖翻炒均匀。待肉丝微卷，即可盛出。
3. 另将炒锅置火上，放油烧热后，先放入盐，随即把绿豆芽放入锅中，待绿豆芽炒至半熟时，将瘦猪肉丝倒入，炒到绿豆芽熟透，即可出锅。





冬菜肉末

材料：猪肉 200 克，冬菜 75 克，油 75 克，料酒 13 克，姜 10 克，味精，葱各 3 克，酱油，各盐适量。

做法

1. 把猪肉剁成末。冬菜去根洗净和葱、姜均切成末。
2. 炒锅烧热注油。油热后先放入猪肉末煸炒至水分殆尽，再加入葱末、姜末稍炒后，即下料酒、酱油、味精、盐炒匀，最后下冬菜末翻炒几下即可。



枸杞肉丝

材料：枸杞 100 克，瘦猪肉 250 克，青笋，盐、白糖、味精、料酒，酱油，猪油、麻油各适量。

做法

1. 将瘦猪肉洗净去筋，切成长丝。青笋切成同样的丝。枸杞洗净。
2. 炒锅上火，将猪油烧热，再将瘦猪肉丝、青笋丝同时下锅炒散，下料酒、白糖、酱油、盐、味精搅匀。再投入枸杞，翻炒几下，用淀粉勾芡，淋麻油即可。



营养价值

枸杞子含有甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、胡萝卜素、维生素 A、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、铁、锌、锰、亚油酸等营养成分，对造血功能有促进作用，还能抗衰老、抗突变、抗肿瘤、抗脂肪肝及降血糖等。

猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

