

药补不如食补

营养的本能是本能
健康的生活方式是健康



【家庭百科】

食

三高患者

科学养生

Jiating

BaiKe

365

【双色版】



食谱

金霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体，尽情享受美味诱惑

大众文艺出版社

食

三高患者

科学养生

食谱

中国轻工业出版社



本书为三高患者量身定做科学饮食，科学食谱
让饮食成为健康管理，尽情享受美味与健康

中国轻工业出版社

药补不如食补



家庭百科

食

三高患者

科学养生

Jiating

BaiKe

365

【双色版】

滋补

食谱

金一俊◎编著

众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体，享受美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

三高患者科学养生滋补食谱/金霞 编著. - 北京:大众文艺出版社,2004.03
(2009.3 重印)

(家庭百科/金霞 编著)

ISBN 978-7-80171-419-0

I. 三… II. 金… III. 家庭-生活 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

三高患者科学养生滋补食谱

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司 印刷

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:270 字数:4000 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80171-419-0

定价:447.00 元(全十五册)

版权所有,翻版必究。



前言



近年来,随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快,高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高,严重危害了人们的生命健康。据有关部门统计,我国成年高血压患病率为 18.8%,成年高血脂患病率为 18.6,成年高血糖患病率为 4.6%。有关专家指出,在未来 20 年内,我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

健康长寿是人们的共同愿望,据科学推测,人的自然寿命为 100-150 岁,然而现实中能活到 100 岁的人少之又少。为什么人不能尽终天年呢?原因很多,然而可以确知的一点就是:百病缘于口。任何疾病都是由口入,由口得。

当今世界,随着人们生活节奏的加快,高强度、高效率的生活现状,使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消,因而前所未有地重视起自身保健了。化学药物的毒副作用,使人们“重返大自然”的心理越来越强,在这一背景下药膳食疗这一独特的中华文化宝库的奇葩,越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩,为此我们精心编写了这本《三高患者科学养生滋补食谱》,希望读者能在获得美味可口的佳肴同时,也滋补了身体,祛除了疾病,拥有健康、快乐的人生。



目 录

脑血栓类

粥类

1. 豆腐皮粥 1
2. 豆浆粥 1
3. 葵花子粥 2
4. 皮蛋粥 2
5. 玉米粥 3
6. 玉米粉粥 4
7. 紫菜粥 4
8. 奶香麦片粥 5
9. 冬菇云耳瘦肉粥 5
10. 茄子粥 6
11. 鹌鹑萝卜粥 7
12. 豆腐乳粥 7
13. 麻婆西施粥 8
14. 燕麦粳米粥 9
15. 何首乌红枣粥 9
16. 发菜蚝豉粥 10
17. 何首乌粥 10
18. 桂花白薯粥 11
19. 木耳粥 11
20. 鹌鹑生姜赤豆粥 12
21. 枸杞叶芹菜粥 13
22. 芹菜粥 13
23. 番薯麦米粥 14

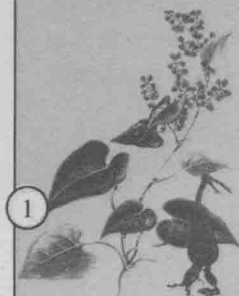
汤类

24. 独脚金榧子鹌鹑瘦肉汤 15
25. 腐竹汤 15
26. 绿豆海带汤 16
27. 高丽菜汤 17
28. 蔬菜汤 18
29. 粉葛鲮鱼汤 18
30. 海参鲜蘑菇汤 19
31. 山楂决明荷叶瘦肉汤 20
32. 豆腐紫菜兔肉汤 20
33. 营养鲜蘑菇竹笙汤 21
34. 鲜蘑豆腐汤 21
35. 笋菇素鸡酸菜汤 22
36. 五味降压汤 23
37. 丝瓜豆腐瘦肉汤 23
38. 洋葱椰菜红萝卜土豆汤 24
39. 芙蓉豆腐汤 25
40. 马蹄海带粟米须汤 26
41. 冬瓜薏苡仁兔肉汤 26
42. 芫荽冬笋红萝卜汤 27

陈皮

营养成分: 陈皮含有本品含挥发油、黄酮苷(如橙皮苷、新橙皮苷等)、川皮酮, 以及肌醇、维生素、胡萝卜素、对羟福林等。橘皮挥发油中主要含柠檬烯。

药用功效: 陈皮能祛痰、平喘。对心血管作用, 小剂量煎剂可使心肌收缩增强, 输出量增加, 大剂量可抑制心脏搏动。能抗炎、抗溃疡、利胆、保肝。抗组胺、抗过敏。可增强纤维蛋白溶解, 抗血栓形成。



附子

营养成分: 附子含有乌头碱、次乌头碱、塔拉胺、川乌碱甲、川乌碱乙及消旋去甲基乌药碱、棍掌碱等成分。

药用功效: 熟附片强心作用较强, 煎煮愈久, 强心作用愈不显著, 毒性愈小。对甲醛性和蛋清性关节肿胀有明显的消炎作用。有镇痛和镇静作用。能抗心肌缺血缺氧, 促进血凝。对垂体肾上腺皮质系统有兴奋作用。

43. 木耳芦笋蘑菇汤	28	71. 山楂乌梅饮	45
44. 蜜枣芋笋雪耳粟米汤	28	72. 柳橙菠萝汁	46
45. 花生冬菇腐竹汤	29	73. 香莼羹	47
46. 鸽子益肾汤	30	74. 橘香甜汁	47
47. 海参汤	30	75. 番茄芹菜汁	48
48. 川芎寄生鱼头汤	31	76. 番茄柠檬汁	49
49. 川芎当归羊肉汤	31	77. 杭式果羹	49
50. 山楂枸杞子兔肉汤	32	78. 苹果玉米豆粉羹	50
51. 三耳汤	33	79. 鱼蓉豆腐羹	51
52. 参芪鹌鹑汤	33	80. 雪梗珍珠羹	51
53. 何首乌鸡蛋汤	34	81. 番茄菠菜汁	52
54. 莲子发菜瘦肉汤	34	82. 山楂核桃茶	53
55. 燕菜素鸡丝汤	35	83. 银耳番茄羹	54
56. 杏鲍菇猪肉汤	36	84. 双凤羹	54
57. 双菇竹荪汤	36	85. 腐乳豆腐羹	55
58. 鲍鱼芦笋汤	37	其它类	
59. 豆瓣鲤鱼汤	37	86. 雪花蛤士蟆	56
60. 槐花猪肚汤	38	87. 百香青木瓜	56
61. 鹌鹑蛋竹荪汤	39	88. 酱香耳卷	57
62. 高丽豆腐汤	39	89. 香菇菜包	58
63. 豆腐青葱汤	40	90. 香菇炖牛筋	58
64. 蘑菇玉兰片汤	41	91. 香卤素鸡	59
65. 蘑菇冬瓜汤	41	92. 花蛤仔面	60
66. 薄荷番茄汤	42	93. 炸脆鳝	60
67. 苋菜豆腐养肝汤	43	94. 卤汁黄豆	61
68. 腐皮鸡蛋汤	43	95. 蘑菇炒面	62
羹类		96. 茯苓板栗鲤鱼	62
69. 三丝发菜羹	44	97. 酱拌干丝	63
70. 女贞子蜂蜜饮	45	98. 银耳桔梗苗	64



动脉硬化类

粥、汤类

99. 桂花糖粥	65
100. 绿豆粥	65
101. 翡翠豆腐汤	66
102. 绿茶番茄汤	67
103. 时蔬浓汤	67
104. 鹌鹑笋菇汤	68
105. 砂锅甲鱼汤	69
106. 甲鱼双耳汤	70
107. 海参阿胶汤	70
108. 云片竹荪汤	71
109. 香螺春笋汤	72
110. 翡翠白玉汤	73
111. 田螺蚌肉汤	73
112. 炖紫菜海参汤	74

其它类

113. 芹菜炒香菇	75
114. 绿豆芽炒兔肉丝	76
115. 番茄炒牛肉	76
116. 奶酪拌鲑鱼	77
117. 木耳豆腐丁	78
118. 卤五香蘑菇	78
119. 干贝米饭	79
120. 烩双菇	80
121. 卤汁素鸡	80
122. 卤豆油皮松	81
123. 酱黄豆	82
124. 辣菜包	82
125. 裙带菜马铃薯饼	83
126. 盐烤秋刀鱼	84

127. 蓝莓酸奶	85
128. 鱼蓉蒸豆腐	85
129. 虾皮烧豆腐	86
130. 清蒸鲤鱼	86
131. 橘子凉拌蔬菜	87
132. 金牛踏海	88
133. 脆皮茄子	89
134. 蟹肉烧茄子	89
135. 马齿苋炒黄豆芽	90
136. 凉拌海米芹菜	91
137. 酱咸桃仁	91
138. 挂霜红枣	92
139. 玉米蘑菇糊	92
140. 豆面窝头	93
141. 芙蓉鸡片	94
142. 老醋花生	94
143. 红薯樱桃肉	95
144. 香菇豆苗	96
145. 素鱼	96
146. 三合面发糕	97
147. 魔芋面	98
148. 香菌素菜包	98
149. 金钱鱼饼	99
150. 濉溪豆苗	100
151. 奶油双珍	101
152. 大蒜烧茄	101
153. 地瓜绿泉	102
154. 上汤素水饺	103
155. 芹菜拌洋芋	104
156. 炒茭白绿蚕豆	105

梨

营养成分: 梨的果肉含有丰富的果糖、葡萄糖和苹果酸等有机酸, 还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸等多种维生素。

药用功效: 梨能清心润肺, 对肺结核、气管炎和上呼吸道感染患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症有疗效。可降低血压、养阴清热, 高血压、心脏病、肝炎、肝硬化患者宜常食。能促进食欲, 帮助消化, 并有利尿通便和解热作用, 可于高热之时补充水分和营养。煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸并预防痛风、风湿病和关节炎。



滋补

桃

营养成分:桃子含有多种维生素和果酸以及钙、磷等矿物质,含铁量是苹果和梨的4~6倍。

药用功效:桃能补益气血、养阴生津,可用于大病之后、气血亏虚、面黄肌瘦、心悸气短者。含铁量较高,是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。含钾多钠少,适合水肿病人食用。桃仁能活血化淤、润肠通便,可用于闭经、跌打损伤等的辅助治疗。桃仁提取物可抗凝血、止咳、降血压。

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 157. 开洋大白菜 | 105 | 190. 鲜菇炒鱼片 | 128 |
| 158. 糟香鹌鹑 | 106 | 191. 杏鲍菇炖鸭 | 129 |
| 159. 斑指干贝 | 107 | 192. 蚵仔米线 | 129 |
| 160. 蜜汁糖鲤鱼 | 108 | 193. 桂花绿豆糕 | 130 |
| 161. 清炒绿豆芽 | 109 | 194. 麻酱拌西红柿 | 130 |
| 162. 参芪脆皮鱼 | 109 | 195. 米醋萝卜菜 | 131 |
| 163. 玉米面饼子 | 110 | 196. 黑白木耳炖猪心 | 132 |
| 164. 玉米甜糕 | 111 | 197. 素香酥鸭 | 132 |
| 165. 玉米摊饼 | 111 | 198. 素红烧栗子鸡 | 133 |
| 166. 玉米切糕 | 112 | 199. 烧四宝 | 135 |
| 167. 决明烧茄子 | 113 | 200. 炒鳝糊 | 135 |
| 168. 玉米面发糕 | 113 | 201. 凉拌活海参 | 136 |
| 169. 枸杞黄精炖白鸽 | 114 | 202. 鲜蘑鱼球 | 137 |
| 170. 菠菜煎豆腐 | 115 | 203. 虫草烩番茄 | 138 |
| 171. 芹菜豆腐干 | 115 | 204. 芝麻芹菜段 | 138 |
| 172. 白干炒菠菜 | 116 | 205. 瑶柱雪蛤膏煲鸡 | 139 |
| 173. 清炖木耳香菇 | 117 | 206. 五彩丝炒索丝 | 140 |
| 174. 活血首乌参 | 117 | 207. 麻酱拌赤贝 | 141 |
| 175. 山楂桑葚子煎 | 118 | 208. 鱼香蘑菇 | 141 |
| 176. 炖山药 | 119 | 209. 麻婆猴头菇 | 142 |
| 177. 双菇竹荪 | 119 | 210. 鱼露枸杞头 | 143 |
| 178. 参芪煲鹌鹑 | 120 | 211. 香脆芹菜叶 | 144 |
| 179. 薏苡仁煲鹌鹑 | 121 | 212. 香桃鸭方 | 144 |
| 180. 竹荪栗子饭 | 121 | 213. 野葱拌豆腐 | 145 |
| 181. 蘑菇地栗 | 122 | 214. 醋煮木耳 | 146 |
| 182. 菠萝虾仁饺 | 123 | 215. 酿西芹 | 146 |
| 183. 蜜橘银耳 | 123 | 216. 豆腐花 | 147 |
| 184. 当归炖甲鱼 | 124 | 217. 豆腐狮子头 | 148 |
| 185. 枸杞黄精煲鹌鹑 | 125 | 218. 豆腐汉堡 | 149 |
| 186. 加州杏仁 | 125 | 219. 蜜枣青豆泥 | 149 |
| 187. 西芹百合 | 126 | 220. 蚝油花菇 | 150 |
| 188. 山药麻奶糊 | 127 | 221. 荷叶豆腐 | 151 |
| 189. 大蒜炒鳝鱼片 | 127 | 222. 蚝油扇贝 | 152 |



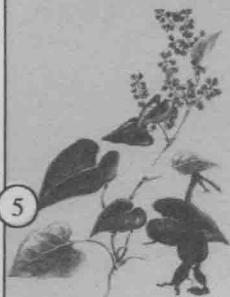
滋补

杏

营养成分: 杏的果肉中含胡萝卜素和维生素较多, 其中尤以维生素 C 和维生素 A 的含量最高, 此外, 还含有钙、磷、铁等矿物质, 不含脂肪, 是一种低热量的水果。

药用功效: 未成熟的杏中含有较多黄酮类, 可预防心脏病, 减少心肌梗死的发病率, 常食对心脏病患者有一定好处。维生素 B₁₇ 含量最丰富, 是极有效的抗癌物质, 只对癌细胞有杀灭作用, 对正常健康的细胞无任何毒害。苦杏仁可治疗肺病、咳嗽等疾病, 甜杏仁可补肺。杏仁还能美容泽肤。

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 223. 糖醋菜花 | 152 | 256. 草菇熘番茄 | 177 |
| 224. 砂锅炖甲鱼 | 153 | 257. 茄汁黄豆 | 177 |
| 225. 砂锅卤豆腐 | 154 | 258. 芹菜虾米 | 178 |
| 226. 番茄鸡肉球 | 155 | 259. 醋蜇头 | 179 |
| 227. 炸豆腐丸 | 156 | 260. 老妈带鱼 | 179 |
| 228. 炆拌西红柿 | 156 | 261. 翡翠干丝 | 180 |
| 229. 法式鱼卷 | 157 | 262. 绿豆煲白鸽 | 180 |
| 230. 油爆素肚 | 158 | 263. 红焖花菇 | 181 |
| 231. 双丝鱼翅 | 159 | 264. 红油腐干 | 182 |
| 232. 鲜蘑烧番茄 | 159 | 265. 糟香螺片 | 183 |
| 233. 鲜蘑拌虾仁 | 160 | 266. 糟豆腐 | 183 |
| 234. 鲜口蘑蚕豆 | 161 | 267. 糖醋鲤鱼 | 184 |
| 235. 鲑鱼拌三色蔬菜 | 161 | 268. 糖辣白菜条 | 185 |
| 236. 马蹄冬菇 | 162 | 269. 竹荪烩茉莉花 | 186 |
| 237. 马兰香干 | 163 | 270. 秘制星椒兔 | 186 |
| 238. 香干拌芦荟 | 163 | 271. 白菜炒干丝 | 187 |
| 239. 锅炸豆腐 | 164 | 272. 白果面筋 | 188 |
| 240. 醋椒菜花 | 165 | 273. 番茄鹌鹑 | 189 |
| 241. 酿红椒 | 166 | 274. 番茄烩素鸡块 | 189 |
| 242. 酸辣菜花 | 166 | 275. 番茄烧豆腐 | 190 |
| 243. 酸果汇 | 167 | 276. 瓜茄溜鱼片 | 191 |
| 244. 香菇油菜包 | 168 | 277. 焦熘鱼块 | 192 |
| 245. 辣豉千张 | 169 | 278. 烧虎皮豆腐 | 193 |
| 246. 辣炒海瓜子 | 170 | 279. 炸菊花鸡 | 193 |
| 247. 软炸豆腐 | 170 | 280. 滑熘腐竹 | 194 |
| 248. 豆腐松 | 171 | 281. 浇汁茄块 | 195 |
| 249. 西红柿炖鲑鱼 | 172 | 282. 油炸芹菜 | 196 |
| 250. 虾籽烧冬笋 | 172 | 283. 椒油炆芹菜 | 196 |
| 251. 蘑菇烧冬瓜 | 173 | 284. 栗子烧鸡块 | 197 |
| 252. 腐干炒蒜苗 | 174 | 285. 枸杞干丝 | 198 |
| 253. 蒜茸蒸扇贝 | 174 | 286. 挤辣包菜 | 198 |
| 254. 莴笋豆干 | 175 | 287. 拌马兰头 | 199 |
| 255. 荷包果味双菇肉 | 176 | 288. 干蛤蜊肉拌西芹 | 200 |



李子

营养成分:李子果肉含有较多的碳水化合物、糖、蛋白质、氨基酸、脂肪、胡萝卜素及维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C等营养成分,果酸含量高。

药用功效:常食李子可保养肝脏,促进血红蛋白再生,美白肌肤。中医认为,李子味甘酸、性凉,具有清肝涤热、生津液、利小便之功效,特别适合治疗胃阴不足、口渴咽干、大腹水肿、小便不利等症。

每日睡前数于脸上,次晨片用清水洗去,连续用1周。

- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 289. 干烹虾仁 | 200 | 322. 翡翠油豆腐 | 223 |
| 290. 干炸豆腐 | 201 | 323. 鲍鱼菇烩里脊肉 | 224 |
| 291. 山药枸杞煲白鸽 | 202 | 324. 鱼香全茄 | 225 |
| 292. 尖椒凉拌芦荟 | 202 | 325. 高丽菜炒番茄 | 226 |
| 293. 小炒香干芹菜 | 203 | 326. 香酥炸豆腐 | 226 |
| 294. 奶汁煮干丝 | 203 | 327. 香辣芹叶 | 227 |
| 295. 天麻鲤鱼 | 204 | 328. 香辣素鸡丁 | 228 |
| 296. 大酱拌芹菜 | 205 | 329. 香葱拌干丝 | 229 |
| 297. 啤酒煮花生毛豆 | 206 | 330. 香菇烧菜花 | 229 |
| 298. 卤香菇 | 206 | 331. 香椿芽烧豆腐 | 230 |
| 299. 卤五香豆 | 207 | 332. 香椿干丝 | 231 |
| 300. 凤梨泡菜 | 208 | 333. 香干白菜心 | 231 |
| 301. 凤尾豆腐 | 208 | 334. 韭菜干丝 | 232 |
| 302. 凉拌蛤蜊肉 | 209 | 335. 青菜炒草菇 | 233 |
| 303. 三菌竹荪卷 | 210 | 336. 青菜干丝 | 233 |
| 304. 冰冻茄丁 | 211 | 337. 青椒熏干 | 234 |
| 305. 淡菜菜饭 | 211 | 338. 青椒炒腐竹(一) | 235 |
| 306. 兰花豆干 | 212 | 339. 青椒炒腐竹(二) | 235 |
| 307. 什锦番茄 | 213 | 340. 青椒炒毛豆子 | 236 |
| 308. 五香白豆干 | 214 | 341. 青椒芥菜炒毛豆 | 237 |
| 309. 五味豆干 | 214 | 342. 金钩菜心 | 238 |
| 310. 黄瓜海蜇 | 215 | 343. 金钩芹菜 | 238 |
| 311. 麻香海蜇 | 215 | 344. 金钩煮干丝 | 239 |
| 312. 麻婆脆豆腐 | 216 | 345. 醉金钱菇 | 240 |
| 313. 麻婆海米豆腐 | 217 | 346. 酱香豆腐干 | 241 |
| 314. 麦香杏仁 | 217 | 347. 酱萝卜拌豆芽 | 241 |
| 315. 鸡米豆腐 | 218 | 348. 酱烧豆腐 | 242 |
| 316. 鸡油菌豆腐 | 219 | 349. 酱汁香干 | 243 |
| 317. 鸡丁拌蜜桔 | 219 | 350. 酱汁素鸭子 | 243 |
| 318. 鲫羹煲白菜 | 220 | 351. 辣拌虾皮 | 244 |
| 319. 鲜香菇煮豆腐 | 221 | 352. 辣拌冬笋 | 245 |
| 320. 鲜蘑烧明珠 | 222 | 353. 辣妹子带鱼 | 245 |
| 321. 老少平安 | 222 | 354. 豌豆熘鲜蘑 | 246 |

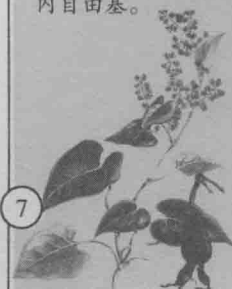


滋 补

葡萄

营养成分:葡萄的含糖量达8%~10%,还含有多多种维生素(维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C、维生素E等)、多种具有生理功能的物质(糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、膳食纤维、卵磷脂、烟碱酸、苹果酸、柠檬酸、尼克酸),以及多种矿物质(钙、磷、铁、钾、钠、镁、锰)。葡萄所含的钾相当丰富。

药用功效:葡萄所含糖主要是葡萄糖,易为人体吸收,低血糖时及时饮用葡萄汁可迅速缓解症状。能阻止血栓形成,降低血清胆固醇水平、血小板凝聚力,对预防心脑血管疾病有一定作用。所含类黄酮乃强力抗氧化剂,能抗衰老、清除体内自由基。



355. 豉汁蒸银鲳	247	377. 蒜泥拌蚕豆	261
356. 豉汁蒸海虾	247	378. 蒜末拌卷心菜	262
357. 豆豉鱼冻	248	379. 蒜拌裙带菜	263
358. 豆豉烧素鱼腩	249	380. 葱香蚕豆	264
359. 豆芽熏干	250	381. 葱油海参	264
360. 豆腐鸡丝	250	382. 葱拌菜花	265
361. 豆腐皮煎鲜菇	251	383. 萝卜拌菜花	266
362. 豆腐干拌笋	252	384. 菠菜拌豆干	266
363. 西红柿烧豆	252	385. 荠菜熏干	267
364. 裹炸素大肠	253	386. 茭白豆干	268
365. 蜜汁金桔	254	387. 腐皮点翠	268
366. 蛋白芹菜	254	388. 芹黄香干	269
367. 蚝油芥蓝素肉丝	255	389. 芹菜炆豆腐	270
368. 虾米拌卷心菜	256	390. 芹菜拌虾仁	270
369. 虾皮拌松花蛋	256	391. 芹菜拌海带	271
370. 虾油拌芹菜	257	392. 腐竹拌菠菜	272
371. 蘑菇炖土豆	257	393. 芦笋莲珠	272
372. 蘑菇炒菜心	258	394. 芥蓝头炒虾仁	273
373. 蘑菇炒洋葱	259	395. 芥末豆腐	273
374. 蘑菇炒油菜心	259	396. 芝麻蒜薹	274
375. 蒸虾米拌芹菜	260	397. 芝麻芹菜丁	275
376. 蒜苗炒香干	261	398. 腐衣烩番茄	275

脑血栓类

粥类

1. 豆腐皮粥

原料：豆皮 1000 克。

制作：1. 粳米淘洗干净，用冷水泡半小时，捞出，沥干水分。

2. 将粳米倒入锅中，加入约 1000 毫升冷水，先用旺火烧沸，然后转小火熬煮约 45 分钟。

3. 豆腐皮切成小块，待粳米烂熟时加入粥内，搅拌均匀，再稍煮片刻，即可盛起食用。

用法用量：早餐、中餐、晚餐。

功效：脑血栓调理、骨质疏松调理。

营养分析：粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少患高血压的机会；粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病；粳米米糠层的粗纤维分子，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

禁忌：粳米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导致心痛。

2. 豆浆粥

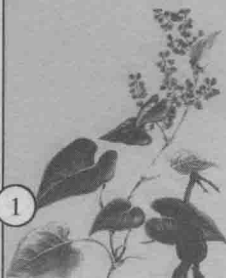
原料：粳米 50 克，豆浆 500 克，白砂糖 30 克。

制作：1. 将豆浆与淘洗干净的粳米一同放入沙锅中。

荷叶

营养成分：荷叶中含有莲碱、荷叶碱、亚美罂粟碱、N-去甲基荷叶碱、番荔枝碱、鹅掌楸碱、槲皮甙、莲甙、酒石酸、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖酸、草酸、琥珀酸、鞣质等。

药用功效：荷叶能清热解暑、升发清阳、止血、抑菌、解痉，可用于感受暑热、头胀胸闷、口渴、尿短赤、暑热泄泻、脾虚泄泻、吐血、衄血、崩漏等症。药理研究发现：荷叶碱具有消脂作用。



滋补

菊花

营养成分：菊花的主要成分有挥发油(0.2%~0.85%)、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、菊苷及黄酮类化合物。挥发油主要有龙脑、樟脑、菊酮和醋酸龙脑酯等成分，黄酮类成分有木犀草素、芹菜素、刺槐素等。此外，菊花中还含有丰富的维生素、氨基酸、微量元素等。杭白菊中维生素E含量较高。

药用功效：菊花对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等均有抑制作用。大剂量菊花有明显解热和降压作用。菊花能增强毛细血管抵抗力，并能抑制毛细血管的通透性从而有抗炎作用。

2. 先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥，以表面有粥油为度。

3. 加入砂糖或精盐适量即成。

用法用量： 每日晚餐温热服用。

功效： 脑血栓调理、高血压调理、高脂血症调理。

营养分析： 豆浆营养丰富，多喝豆浆可预防老年痴呆症，增强抗病能力，防癌抗癌；中老年妇女饮用，能调节内分泌，改善更年期综合症；青年女性饮用，能令皮肤白皙润泽，容光焕发。

禁忌： 豆浆不宜与蜂蜜、鸡蛋同食；豆浆与橙子同食影响消化；不能与药物同饮；豆浆不能加红糖，加白糖须待煮熟离火后再加。

3. 葵花子粥

原料： 粳米 100 克，葵花子(生)100 克，盐 2 克。

制作： 1. 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

2. 将生葵花子去壳，得葵花子仁。

3. 取锅放入冷水、葵花子仁、粳米，先用旺火煮沸，再改用小火煮约 15 分钟，加入盐调味，即可盛起食用。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐、零食。

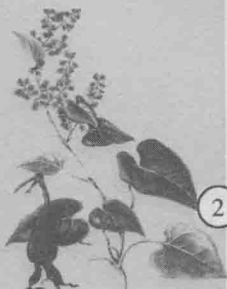
功效： 高血压调理、高脂血症调理、脑血栓调理。

营养分析： 葵花子含丰富的不饱和脂肪酸、优质蛋白、钾、磷、钙、镁、硒元素及维生素 E、维生素 B₁ 等营养元素；有防止衰老、提高免疫力、预防心血管疾病、改善睡眠、增强记忆力等功效。

禁忌： 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导致心痛。

4. 皮蛋粥

原料： 松花蛋(鸭蛋)50 克，稻米 100 克，姜 2 克，香菜 5 克，酱油 5 克，白酒 3 克，香油 5 克。



滋
补

薄荷

营养成分：薄荷主要含挥发油，油中有薄荷酮、薄荷脑、薄荷酯类多种成分；另含异端叶灵、薄荷糖苷、多种游离氨基酸、迷迭香酸、树脂、鞣质等。

药用功效：薄荷对结核杆菌、伤寒杆菌有抑制作用，并能杀灭阴道滴虫。内服可使皮肤毛细血管扩张，促进汗腺分泌，故有发汗解热的作用。外用能使皮肤黏膜血管收缩，麻痹神经末梢，故有消炎止痛、清凉止痒的作用。

制作： 1. 大米淘洗干净加水煮成粥。

2. 皮蛋洗去红泥，去壳，切成小块，淋上所有准备好的调味料（酱油5克、酒3克、香油5克）腌渍一下。

3. 姜去皮切成细丝，放在冷水中迅速洗过。

4. 香菜择洗干净切成段。

5. 白粥倒入锅中烧热，放入皮蛋和生姜，盛出后撒上香菜就可以了。

用法用量： 早餐、晚餐。

功效： 高血压调理、益智补脑调理、脑血栓调理。

营养分析： 大米具有很高营养功效，是补充营养的基础食物；大米可提供丰富B族维生素；大米具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

禁忌： 大米不宜与马肉、蜂蜜、苍耳同食。

5. 玉米粥

原料： 玉米面（黄）100克，黄豆粉15克。

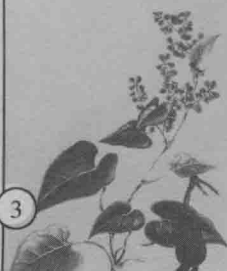
制作： 在水快要煮开的时候，加入玉米及黄豆粉一起煮成粥状，趁微温时服用。

用法用量： 每日1-3次。

功效： 高血压调理、冠心病调理、脑血栓调理。

营养分析： 玉米中含有丰富的营养元素，具有益肺宁心，健脾开胃，防癌，降胆固醇，健脑之功效；玉米面中丰富的膳食纤维，能促进肠蠕动，缩短食物通过消化道的的时间，减少有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激，因而可减少结肠癌的发生。

禁忌： 玉米忌和田螺同食，否则会中毒；不宜与牡蛎同食，否则会阻碍锌的吸收。



营养成分:姜中含有姜酮、姜醇、姜酚、姜油萜、姜烯、枸橼醛、水芹烯、柠檬醛、芳香油等油性的挥发物,还有姜辣素、维生素、姜油酚、树脂、碳水化合物、膳食纤维及少量的矿物质。

药用功效:姜是传统的治疗恶心、呕吐的中药,有“呕家圣药”之誉。吃姜能改善食欲,增加饭量。吃松花蛋或水产品时放上一些姜末、姜汁能解毒杀菌。着凉、感冒时喝些姜汤,能起到很好的预防、治疗作用。姜的姜辣素进入体内后,能产生一种抗氧化酶,经常食用可抗衰老,老年人则可除“老年斑”。

6. 玉米粉粥

原料: 玉米面(黄)50克,粳米50克。

制作: 1. 先将玉米粉用适量冷水调和备用。

2. 将淘洗干净的粳米入锅,加水适量,先用旺火烧开,调入玉米粉,再转用文火熬煮成稀粥。

用法用量: 每日早、晚餐温热服用。

功效: 脑血栓调理、冠心病调理、高血压调理。

营养分析: 玉米中含有丰富的营养元素,具有益肺宁心,健脾开胃,防癌,降胆固醇,健脑之功效;玉米面中丰富的膳食纤维,能促进肠蠕动,缩短食物通过消化道的时间,减少有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激,因而可减少结肠癌的发生。

禁忌: 玉米忌和田螺同食,否则会中毒;不宜与牡蛎同食,否则会阻碍锌的吸收。

7. 紫菜粥

原料: 粳米100克,紫菜(干)15克,猪肉(瘦)50克,盐5克,味精1克,大葱5克,胡椒粉2克,香油15克。

制作: 1. 先将紫菜洗净,再将粳米淘洗干净,放入锅中,加清水上火,煮粥。

2. 将猪肉切细末,倒入粳米粥内加入紫菜和精盐、味精、葱(切花)花、香油等,稍煮片刻,撒上胡椒粉即成。

用法用量: 每日服1剂,分次食用。

功效: 脑血栓调理、清热解毒调理、高血压调理。

营养分析: 粳米能提高人体免疫功能,促进血液循环,从而减少患高血压的机会;粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病;粳米米糠层的粗纤维分子,有助胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等疗

效很好。

禁忌： 梗米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导致心痛。

8. 奶香麦片粥

原料： 牛奶 250 克，梗米 100 克，燕麦片 30 克，白砂糖 10 克。

制作： 1. 梗米洗净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

2. 坐锅点火，加入 600 克高汤煮沸后，再转入小火熬煮成粥。

3. 在粥中冲入鲜牛奶，用中火煮沸。

4. 加入麦片及白糖，搅拌均匀，出锅装碗即可。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐。

功效： 高血压调理、脑血栓调理。

营养分析： 燕麦可作为一种普通的粮食作物，营养价值很高，有预防心脑血管疾病、降糖、减肥、改善血液循环促进伤口愈合、防止贫血等功效；燕麦中含有极其丰富的亚油酸，对脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘等也有辅助疗效，对老年人增强体力，延年益寿也是大有裨益的。

禁忌： 牛奶不宜与果汁、醋、白酒、米汤、韭菜、菜花一起食用；在喝牛奶前后 1 小时左右，不宜吃橘子；牛奶与生鱼同食会中毒。

9. 冬菇云耳瘦肉粥

原料： 猪肉(瘦) 60 克，梗米 60 克，香菇(鲜) 15 克，木耳(水发) 15 克，盐 2 克。

制作： 1. 将冬菇、云耳(木耳)剪去蒂脚，用清水浸软，切丝备用。

2. 猪瘦肉洗净，切丝，腌制备用。

3. 梗米洗净。

4. 把梗米、冬菇、云耳一齐放入锅内加清水适量，文火煮成稀粥，

胡萝卜

保持皮肤润泽细嫩含有的大量胡萝卜素有助于维持皮肤细胞组织正常机能、减少皮肤皱纹、刺激皮肤的新陈代谢、保持皮肤润泽细嫩。

