



王作生 张绪华 编著

爱心家肴一用爱做好菜 用心地佳肴

减脂降压菜谱

Jianzhi Jiangya Caihu

50道精美可口的保健菜肴

50 Dao Jingmei Koudi de Baojian Caihu

吃出健康 吃出营养

Chichi Jiankang Chichi Yinyang



青岛出版社 ●



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

减脂降压菜谱 / 王作生 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2002.5

ISBN 7-5436-1264-X

I. 减... II. 王... III. 减脂降压—食物疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083257号

书 名 减脂降压菜谱
编 著 王作生 张绪华
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第4版 2005年1月第4次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

减脂降压菜谱

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青 岛 出 版 社

目录

CONTENTS



山楂粥	5
旱蒸南瓜	7
枸杞杜仲鹌鹑汤	8
清汤平菇	9
金针菇炒双耳	11
冬笋肉丝	13
枸杞炒芹菜	14
银芽炒鳝丝	15
珊瑚白菜	17
拌蜆皮	19
香菇油菜	20
蘑菇丝瓜枸杞熘肉片	21
海蜇皮拌芹菜	23
鸡丝拌芹菜	25
荷叶米砂肉	26
凉拌苦瓜番茄	27
白木耳拌冬瓜	29
炒香菇松子仁	31
肉丝拌芹菜	32
红杞蒸鸡	33
炒洋葱丝	35
五味苦瓜	37
灵芝烧猪心	38
炒平菇海带丝	39
金针菇炒松仁	41





黑木耳煎嫩豆腐	43
莼菜蛋清炒虾仁	44
枸杞鲜蘑炒猪心	45
鲜蘑扁豆	47
芪七炖兔肉	49
天麻鲤鱼	50
天麻川穹茯苓鱼	51
竹笋炒猪腰	53
陈皮兔	55
丝瓜肉片汤	56
雪菜豆腐汤	57
香菇炖鸡腿	59
虫草炖野鸡	61
红焖萝卜海带	62
海米冬瓜	63
蒸香菇鲫鱼	65
荠菜合	67
火爆腰花	68
芹菜水饺	69
炒三丁	71
双耳拌海蜇	73
韭菜炒绿豆芽	74
翡翠莲藕片	75
炒香菇荸荠	77
芹菜团	79



CONTENTS

目录

山楂粥



山楂粥



主料 山楂（罐头）50克，粳米50克。

制法 ① 将粳米淘洗干净。

② 鲜山楂去蒂洗净，沸水焯过。

③ 将山楂放入粳米中一起煮粥。

功效 山楂对肉食过多、积滞不化有效。此粥有扩张冠状动脉、降低血压、降低胆固醇及减肥作用。



旱蒸南瓜



旱蒸南瓜



减脂降压菜谱

主料 南瓜500克。

配料 米粉50克，淀粉50克，青蒜薹25克，油纸1张，生姜、大蒜、辣大酱、白糖、辣椒面、味精、豆油、精盐、芝麻油、泡菜汁各适量。

制法 ① 将南瓜洗净，去蒂，去皮，去籽，切成长条，用精盐稍腌，滚上米粉、淀粉，放入豆油锅中炸成黄色，捞出，放入蒸碗中，加泡菜汁，封上油纸，放入蒸锅中，隔水蒸熟，取出。

② 青蒜薹洗净，切成段，姜、蒜切成指甲片。

③ 炒锅内放豆油烧热，放入辣大酱，稍炒，再下姜蒜片、白糖、味精、青蒜薹段、辣椒面以及蒸好的南瓜片，急速翻炒，出锅入盘，淋入芝麻油即成。

功效 南瓜营养丰富，脂肪含量低，可润肠通便，有瘦身减肥的功效。



枸杞杜仲鹌鹑汤

减脂降压菜谱



- 主料** 鹌鹑1只。
- 配料** 枸杞30克，杜仲10克，鸡汤，精盐，料酒各适量。
- 制法**
- ① 将枸杞、杜仲用水浸泡，洗净。
 - ② 鹌鹑去内脏洗净，放入锅内，加入鸡汤、枸杞、杜仲及浸液，精盐、料酒煲汤。佐餐用。
- 功效** 补肝益肾、安胎。适用于治疗妊娠高症伴肝肾虚损、腰膝酸软、乏力。



清汤平菇



减脂降压菜谱

主料 平菇250克。

配料 青菜心50克，冬笋50克，
精盐、味精、鸡汤、绍酒各适量。

制法 ① 平菇洗净，切成片，入沸水锅中略烫，捞出，沥去水分。
青菜心洗净，一切为二，用开水烫一下。冬笋去皮洗净，切片。

② 锅置旺火上，倒入鸡汤、绍酒、味精、精盐，下入平菇、笋片、菜心，煮沸5分钟左右，撇去浮沫，倒入汤碗即成。

功效 此菜汤清味鲜，有利于降低血压、降低胆固醇和减肥。



金针菇炒双耳...



金针菇炒双耳



减脂降压菜谱

主料 鲜金针菇200克，水发银耳100克，水发木耳100克。

配料 青豆25克，胡萝卜25克，花生油、姜、葱、精盐、味精、鸡汤、香油各适量。

- 制法**
- 1 将银耳和木耳去蒂，洗净，大者粗切一下。
 - 2 青豆洗净，用冷水发开。胡萝卜洗净，去皮，切成长4厘米，火柴棍粗细的丝。葱、姜切成末。
 - 3 将锅置火上，加入花生油烧热，葱、姜爆锅，炒出香味，加木耳、银耳、青豆、胡萝卜丝，炒几下，除去水分后，加入金针菇、味精、精盐和鸡汤，翻炒片刻，淋上香油即成。

功效 滋阴清热，健胃生津，补肾强心，健脑提神。可防治心脑血管疾病和癌症。





冬笋肉丝



冬笋肉丝



减脂降压菜谱

主料 猪肉100克，冬笋100克。

配料 花生油、精盐、味精、绍酒、葱、鲜姜各适量。

制法 ① 猪肉、冬笋洗净，切成同样的细丝。

② 葱顺切成长条。姜洗净，去皮，切成极细的末。

③ 把炒锅放在旺火上，放入花生油（35克），葱、肉丝、冬笋丝，急火煸炒，再放入精盐、味精、绍酒、姜末继续煸炒，最后放入明油（15克），装盘即成。

功效 清热解毒，开胃消食，降脂瘦身。



枸杞炒芹菜



- 主料** 芹菜200克，枸杞10克。
- 配料** 葱、姜末、精盐、味精、淀粉、花生油各适量。
- 制法**
- 1 枸杞洗净，入沸水中焯一下。
 - 2 芹菜择去根、叶，洗净，切段，入沸水中焯一下。
- 炒匀加油烧热，下芹菜煸炒片刻，放入枸杞、葱、姜、精盐、味精，翻炒几下出锅。佐餐食。
- 功效** 滋补肝肾，平肝降压。适用于治疗高血压。



银芽炒鳝丝



主料 熟鳝丝200克，绿豆芽250克。

配料 葱花、姜末、绍酒、精盐、湿淀粉、味精、花生油、香油各适量。

制法 ① 将绿豆芽去掉两头，洗净。

② 将熟鳝丝洗净。

③ 将炒锅置旺火上，下花生油烧热，葱花、姜末炆锅，下鳝丝，煸炒，加绍酒、精盐、味精，绿豆芽，翻匀后再下湿淀粉勾芡，淋入香油即成。

功效 补虚损，补筋骨，养颜，瘦身。

