

图说常见病食疗菜谱丛书

图说高血压病



食疗菜谱

菜

吴杰 主编

金盾出版社



内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一,《图说高血压病食疗菜谱》。全书为高血压病患者精选食疗菜谱 34 种,选料讲究,搭配科学,营养丰富,且图文对照,易学易做,既可供高血压病患者日常食疗使用,亦是一般家庭科学饮食的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说高血压病食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,
2005. 5

(图说常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 7-5082-3252-6

I. 图… II. 吴… III. 高血压-食物疗法-菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103861 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3 彩页:72

2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

图说高血压病 食疗菜谱

主 编 吴杰
编 著 夏玲 郭玉华 陆春江 刘捷 李松 宋美艳 王彦武 吴昊然
摄 影 吴杰
菜例制作 吴杰 夏玲 郭玉华



金盾出版社

序

高血压病是以动脉血压升高为主要特征，其临床症状有头痛、耳鸣眼花、胸闷气短、心悸失眠等，严重的会导致心力衰竭，脑血管意外，是严重威胁人们健康和生命的常见病、多发病。由于其致病原因复杂，目前国内外尚无根治的成功办法。但是，高血压病也并非不治之症，现在医学科研究发现，我们日常生活中经常食用的一些蔬菜、瓜果、谷物，如芹菜、香菇、木耳、桑椹等，都有很好的降压作用，长期食用会取得意想不到的治疗效果。为此，聪明的厨师们巧妙地将有降压作用的蔬菜瓜果，经科学搭配和烹制，制成一道道香甜可口的美味佳肴，使患者在享用美食的同时，又可收到食疗的效果。通过持续的饮食调养，可逐步提高患者的自身素质，改善血管功能，增强心肌收缩力，提高动脉管壁的张力和弹性，使血压稳定在一个正常的水平。

本高血压病食疗菜谱，选料讲究，搭配科学，制作精细，营养丰富。患者食用后，不仅有一定的食疗功效，而且可大大改善患者的营养状况，增强机体的抗病能力，是食疗与食补的菜谱书。全书图文对照，形象直观，简明实用，易学易做，所选菜谱不仅适合高血压病患者，对一般家庭来说，也是一本科学饮食的指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、
北京营养学会常务理事

薛彤

目 录

山楂乌鸡煲 / 4
桑椹鸡丝炒芹菜 / 6
菊花鸡丝 / 8
兔肉莴苣 / 10
西红柿兔肉煲 / 12
菊花兔肉煲 / 14
桑椹大枣兔肉煲 / 16
天麻蒸鸽 / 18
天麻煲乳鸽 / 20
淮山药炸鱿鱼圈 / 22
蛎粉木耳鲫鱼煲 / 24
牡蛎炖鲫鱼豆腐 / 26
天麻蒸鳙鱼头 / 28
鱼头海带豆腐煲 / 30
葱烧海参 / 32
魔芋西芹炒虾仁 / 34
元葱爆虾仁 / 36

牛肉炖木耳 / 38
枸杞鹿肉炖萝卜 / 40
杜仲肉丸番茄汤 / 42
杜仲山楂炒肚片 / 44
仙茅芹菜炒腰条 / 46
红黑肉片 / 48
肉丝蕨菜 / 50
咸蛋黄炒元葱 / 52
蒜泥菠菜 / 54
芹丁花生米 / 56
蒜香茄条 / 58
凉拌木耳 / 60
银耳菠菜炒肉片 / 62
双耳鱼丸汤 / 64
橙皮拌三丝 / 66
烩拌金针菇 / 68
什锦海带丝 / 70

山楂乌鸡煲

功效

山楂性温，所含黄酮类成分，能加强心肌功能，增加冠脉血流量，具有扩张血管、降低血压、胆固醇及利尿、镇静作用。与含铁、铜丰富的乌鸡同食，具有滋阴补血、降低血压之功效。



原料



山楂、人参各10克，净乌鸡1只(重约600克)，料酒10克，葱段、姜片各10克，蒜片15克，精盐3克，味精2克，鸡精5克，鲜汤700克。

操作步骤



① 乌鸡治净，剁去爪尖，整理成型。山楂挖去籽。



② 沙锅内放鲜汤、料酒、葱段、姜片、蒜片、下入人参、山楂。



③ 下入乌鸡，大火烧开，撇去浮沫，改用小火炖至八成熟，加精盐、鸡精、炖至鸡肉熟烂，加味精即成。

操作提示

挖山楂籽时，不要将山楂弄碎，注意保持完整。



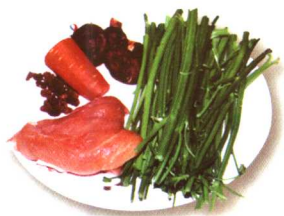
桑椹鸡丝炒芹菜

功效

芹菜性凉味甘，能平肝清热、祛风利湿。并含有丰富的维生素P，常食有降低血压，缓解头痛、眩晕之功效。



【原料】



桑椹10克，
鸡腿肉100克，
芹菜200克，水
发香菇、胡萝卜
各25克，蛋清半
个，葱末、姜末
各10克，精盐3
克，料酒10克，
味精2克，干淀
粉5克，湿淀粉
10克，清汤200
克，花生油300
克。

【操作步骤】



① 芹菜切成段。香菇、胡萝卜均切成丝。鸡腿肉先切成厚片，再切成丝，用精盐1克腌至入味，再用蛋清、干淀粉拌匀上浆。



② 锅内放花生油，烧到四成热，下入鸡丝滑散至熟，倒入漏勺。锅内放花生油20克，下入葱末、姜末炝香，烹入料酒、清汤，下入桑椹烧开，小火煮至汤浓。



③ 下入芹菜段、香菇丝、胡萝卜丝和剩余的精盐，炒匀至熟，下入鸡丝，加味精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【操作提示】

滑油时注意掌握火候及油温，上浆要匀，芡汁要薄。



菊花鸡丝

功效

鲜菊花能扩张外周血管，调节血管运动中枢，对抗肾上腺素，扩张冠状动脉。与鸡肉同食，具有补养五脏、降压止痛、祛风明目之功效。



【原 料】

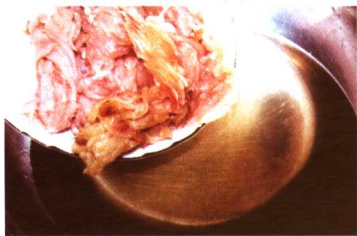


鲜菊花 35 克，鸡脯肉 300 克，蛋清 1 个，葱末、姜末、湿淀粉各 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，干淀粉 18 克，清汤 30 克，花生油 800 克。

【操作步骤】



① 鲜菊花摘取花瓣。鸡脯肉切丝，用料酒 7 克，精盐 1 克及胡椒粉腌渍入味，再用蛋清、干淀粉拌匀上浆。



② 锅内放花生油，烧至四成热，下入鸡丝滑散至熟，倒入漏勺。锅内放花生油 20 克，下入葱末、姜末炝香。



③ 下入鸡丝，烹入用清汤、湿淀粉、味精和剩余的料酒、精盐对成的芡汁，翻匀，下入鲜菊花瓣炒匀，出锅装盘即成。

【操作提示】

鸡肉片上浆要匀，入油时火力不宜过大。



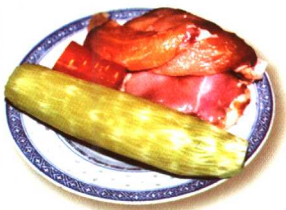
兔肉莴苣

功效

莴苣富含丰富的维生素C和粗纤维，有减肥降压之功效，特别是含钾丰富，有利于人体内水盐平衡，经常吃莴苣对高血压、冠心病患者有益。



原料



净兔肉 150克, 莴苣 275克, 胡萝卜 30克, 葱末、姜末、料酒、湿淀粉、香油各 10克, 精盐、鸡精各 3克, 味精 2克, 清汤 25克, 花生油 30克。

操作步骤



① 莴苣、胡萝卜均切成片。兔肉抹刀切成片, 用湿淀粉 5 克拌匀上浆。



② 锅烧热, 放入花生油, 下入兔肉片炒至微熟, 下入葱末、姜末炒香, 烹入料酒、清汤炒开。



③ 下入莴苣片、胡萝卜片、精盐、鸡精炒匀至熟, 加味精, 用剩余的湿淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅装盘即成。

操作提示

炒兔肉时, 一定要先用油滑锅, 以免粘锅。莴苣要用中火炒制。



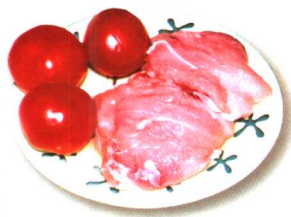
西红柿兔肉煲

功效

西红柿性微寒味甘，可生津止渴，健胃消食。所含丰富的钙和维生素C，可保护毛细血管，防治高血压病。兔肉营养丰富，高蛋白、低脂肪，并有补中益气、凉血解毒之功效。



【原料】



兔肉300克，西红柿200克，葱末、姜末、料酒各10克，精盐3克，味精2克，胡椒粉0.5克，鲜汤600克，香油8克。

【操作步骤】



① 西红柿切成块。兔肉剁成块，下入沸水锅内焯透捞出。



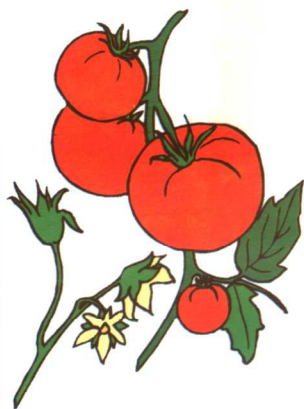
② 兔肉放入沙锅内，加鲜汤、料酒、葱末、姜末、胡椒粉烧开，盖上锅盖，炖熟。



③ 下入西红柿、精盐炖至兔肉熟烂，加味精，淋入香油即成。

【操作提示】

兔肉要用小火炖制，炖制时要注意撇净浮沫，以保持汤汁鲜亮。



菊花兔肉煲

功效

菊花能扩张外周血管，调节血管运动中枢，对抗肾上腺素，扩张冠状动脉。菊花与营养丰富的兔肉、魔芋同食，具有补气血、降低血压之功效。



【原 料】



鲜菊花 30
克, 兔肉 350
克, 魔芋 100
克, 葱段 15克,
姜片 8克, 料酒
5克, 精盐 3克,
味精 1.5克, 鲜
汤 700 克。

【操作步骤】



① 鲜菊花摘取花瓣。兔肉剁成块, 下入沸水锅中焯去血污捞出。



② 沙锅内放入鲜汤、料酒、葱段、姜片、兔肉块, 大火烧开, 改用小火炖制八成熟。



③ 下入魔芋、菊花瓣、精盐, 继续炖至兔肉熟烂, 加味精即成。

【操作提示】

兔肉要边
炖边撇净浮
沫, 然后盖上
锅盖, 用小火
炖制。

