

高血压调养食谱

段会良 主编



专家指导
养生食疗



非药物食疗法降
血压 以食缓解
高血压

沈阳出版社



专家指导养生食疗

高血压 调养食谱

Jianguangyaojiaoyangshihuishe

段会良 主编



沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压调养食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 5441 - 3891 - 8

I . 高… II . 段… III . 高血压 - 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072741号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 姜波

制 版: 冰宇平面设计工作室

封面设计: 杜江

版式设计: 冰宇

责任校对: 贾华 徐光雨

责任监印: 杨旭

书 号: ISBN 978 - 7 - 5441 - 3891 - 8

定 价: 24.80元



段会良

中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

《高血压调养食谱》编委会

主 编：段会良

副 主 编：解晓欧 韩庆元 蒋朝侠 艾宏刚 姜 波

姜长林 段会昌 赵 明 王继民

编 委 会：郭建国 刘和斌 张振鹤 唐安兵 吕 良

杨显健 刘 鑫 李春付 田洪斌 郭洪义

陈兴元 王 军 于显平 张永君 郑德龙

霍 伟 高长喜 卢怡平 高 颖 刘彦明

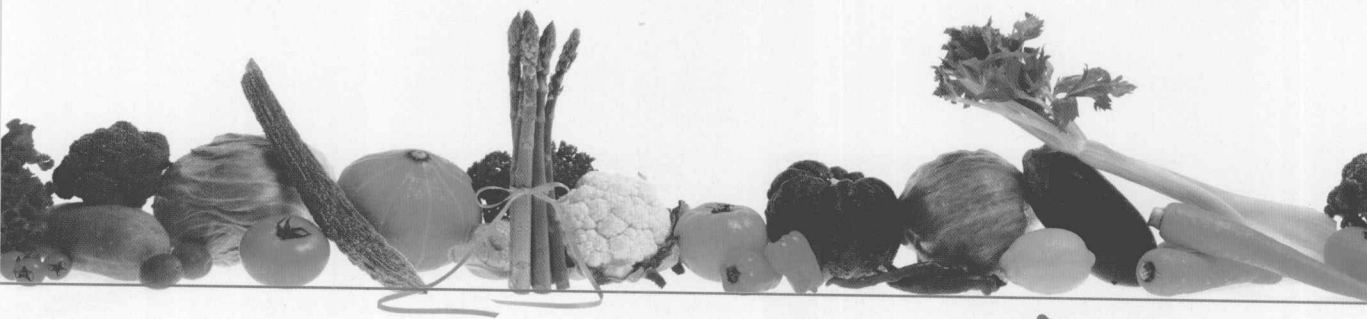
外 审：董文毅

摄 影：赵 飞

摄影助理：韩 燕

鸣 谢：鞍山金汤享粥公馆提供制作

部分瓷器由沈阳靓马瓷器有限公司提供赞助



序

俗话说：“民以食为天。”天，大极也！可见，食，乃人生第一大事矣！人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。对于吃的研究已经有几千年的历史。自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《高血压调养食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。奉献给广大读者。这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

姜 波
2009年9月

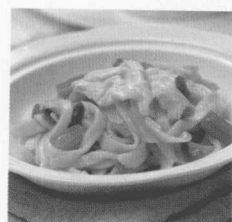
目录

序	
绿豆芽炒里脊丝	1
花生拌芹菜	1
葱姜丝拌藕片	2
魔芋烧海带扣	2
山珍炒肉丝	3
什锦绿豆芽	3
魔芋炖兔肉	4
蒜蓉竹笋	4
绿豆芽拌黄瓜	5
凉拌冬瓜	5
决明子炒豆腐	6
木樨鹿肉片	6
大蒜烧鳊鱼	7
素炒芹菜香干	7
虫草烧鲈鱼	8
鸡蛋炒荠菜	8
蒜炒素什锦	9
腐竹白果烧猪肚	9
枸杞女贞烧黄鳝	10
核桃仁炒韭菜	10
香菇胡萝卜炒鸡片	11
牛肉炖南瓜	11
芹菜炒牛肉丝	12
萝卜烧鱼块	12
雪菜烧豆腐	13
肉丝拌芹菜	13
五彩毛豆	14
杜仲炖龟肉	14
五味苦瓜	15
山药烧排骨	15
三彩橙皮烧鲫鱼	16
玉米鸭肉煲	16
紫菜炖豆腐	17
腐乳汁炒空心菜	17
海米拌黄瓜	18
灵芝兰花鸽子煲	18
芹菜炒蟹柳	19
双花烧牡蛎	19
皮蛋拌豆腐	20
黄花菜炖鹌鹑	20
首乌淡菜烧冬瓜	21
海米拌青椒	21
芹菜枸杞拌腐竹	22
木耳菊花炒鸡丝	22
油菜炒蛤蜊	23
苦瓜炒胡萝卜	23
虾仁炒冬瓜	24
红花鱿丝	24
黄豆拌洋葱	25
虾仁炒白菜	25
清炒油麦菜	26
平菇烧素鸡	26
花生米拌黄瓜	27
干煸黄豆芽	27
蒜香鸡丝	28
芹菜拌贝丁	28
蜆皮拌白菜	29
三鲜豆腐汤	29
豆沙玉米羹	30



蒜香芦笋	30	山药大枣羹	46
山楂白梨酸奶羹	31	蟹粉火腿蒸鱼翅	47
青椒炒鸭掌	31	人参竹笋煲老鸭	47
黄瓜皮蛋拌豆腐	32	香辣八宝丁	48
木耳炒胡萝卜	32	山楂银耳粥	48
胡萝卜洋葱炒海参	33	三色豆腐	49
笋丝炒里脊	33	韭菜煮蛤蜊肉	49
蒜泥黄瓜	34	西红柿肉末蒸豆腐	50
双冬烧鲜贝	34	党参山楂粥	50
胡萝卜芥菜烧蛭肉	35	凉拌三丝	51
蒜蓉炒茼蒿	35	芹菜山楂粥	51
腰果炒虾仁	36	鲤鱼豆腐	52
凉拌海带丝	36	芦笋培根炒虾仁	52
牛肉腐竹炒茼蒿	37	香菇腐竹炒芦笋	53
红烧猪蹄	37	枸杞猪腰粥	53
肉末烧茄子	38	干烧竹笋鸡块	54
枸杞萝卜丝	38	酸辣瓜片	54
枸杞银耳炒油菜	39	牛肉双菇炖茼蒿	55
银耳山楂羹	39	大蒜海参粥	55
干贝胡萝卜烧冬瓜	40	木耳炒西芹	56
萝卜烧牛肉	40	虾仁韭菜	56
嫩玉米炒鱼丁	41	菜花肚片	57
紫菜兔肉豆腐汤	41	首乌红枣粥	57
口蘑枸杞子烧海参	42	杞子腰花汤	58
莴笋绿豆炖胡萝卜	42	番茄山药粥	58
玉脆烧牡蛎	43	肉片炒双瓜	59
百合芦笋汤	43	海蜇胡萝卜粥	59
香菇红枣炖兔肉	44	五味酸辣汤	60
紫菜烩黄瓜	44	清汤苦瓜	60
红椒肉片烧海参	45	香菇烧芸豆	61
猪肉炒洋葱	45	清汤海藻面	61
枸杞萝卜炖鲫鱼	46	绿豆八宝粥	62

山楂炒肉片·····	62	核桃什锦饭·····	78
冬瓜炖排骨·····	63	青椒茄子·····	79
扁豆核桃饼·····	63	韭黄炒大虾·····	79
蒜苗炒牛肉·····	64	糖醋三丝·····	80
酱腌紫茄·····	64	绿豆煲仔饭·····	80
瓜子松子莲子羹·····	65	素炒豆腐皮·····	81
菊花蜂蜜羹·····	65	党参烩海蜇·····	81
猪肉猪肝炖小白菜·····	66	冬瓜荷叶瘦肉汤·····	82
番茄梨味牛肉丁·····	66	赤豆玉米饭·····	82
鱼香肉丝·····	67	小炒菜炒笋尖·····	83
香菇菜胆炖鲍鱼·····	67	菊花熘花枝·····	83
猪肝菠菜汤·····	68	蚌肉枸杞炖苦瓜·····	84
三鲜茄子·····	68	淡菜海参红枣粥·····	84
什锦鲜蔬·····	69	枸杞子蒸鸡·····	85
人参红枣炖牛腩·····	69	芝麻山药羹·····	85
猪肝冬菜汤·····	70	莲藕木耳烩冬瓜·····	86
番茄鸡块·····	70	蚝油素什锦·····	86
苦瓜焖鸡翅·····	71	洋参胡萝卜炖乌鸡·····	87
海马芹菜汤·····	71	橘子山楂羹·····	87
香菇萝卜汤·····	72	山楂炖鲤鱼·····	88
海带黑木耳·····	72	草果山药羹·····	88
排骨炖藕·····	73	莲子枸杞雪蛤羹·····	89
虫草蒸仔鸡·····	73	桃仁枸杞煲羊腰·····	89
冬瓜烧猪肚·····	74	冬笋海米烧豆干·····	90
香椿炒豆腐·····	74	香蕉煮鸭蛋·····	90
香菇枸杞煎蛋面·····	75	香菇党参炖乳鸽·····	91
天麻蒸乳鸽·····	75	苹果柿子汤·····	91
肉末烧豆腐·····	76	山楂花生二米粥·····	92
扁豆红枣包·····	76	鹿茸炖牛肉·····	92
竹笋烧乌鸡·····	77	苡仁党参煲猪蹄·····	93
猪腰首乌烧肝片·····	77	桂圆山楂汤·····	93
豆苗炒虾片·····	78	百合大枣芹菜汤·····	94



芝麻煮羊肾·····	94	山楂丹参蒸甲鱼·····	113
生姜附片羊肉煲·····	95	大蒜三七烧带鱼·····	114
青豆兔肉煲·····	95	木耳桃仁炖鱼·····	115
牛肉炖龟肉·····	96	葱姜丝豆豉蒸鲫鱼·····	116
荸荠洋参炖海蜇·····	96	荠菜炖蛤蜊·····	117
枸杞香菇烧仔鹅·····	97	胡萝卜黄瓜拌双耳·····	118
党参蒸鳗鱼·····	97	什锦花生仁·····	119
紫菜煲虾仁·····	98	芦笋炒蛤蜊·····	120
麦冬地黄炖牡蛎·····	98	干煸萝卜条·····	121
沙苑菜胆炖墨鱼·····	99	杜仲芹菜汤·····	122
芹菜百合烧鳝丝·····	99	二参蒸甲鱼·····	122
菊花煲猪脑·····	100	人参鲍翅煲·····	123
金菊斑鱼汤·····	100	陈醋黑豆汤·····	123
紫菜煎鸡蛋·····	101	洋参山楂汤·····	124
党参熘鱼片·····	101	核桃熘鲜贝·····	124
海带胡萝卜炖猪蹄·····	102	八宝菠菜·····	125
决明螺肉煲豆腐·····	102	菊槐绿茶汤·····	125
香芹炒肉丝·····	103	白菜马蹄汤·····	126
西芹炒螺片·····	103	松茸蒸兔肉·····	126
砂仁鸡肉饺·····	104	银耳蒸鱼翅·····	127
杜仲煮海参·····	104	核桃山楂杏仁煲·····	127
炆拌萝卜丝·····	105	海藻炖豆芽·····	128
百合烧豆腐·····	105	番茄炒牛肉·····	128
菊花核桃粥·····	106	山药炒豆芽·····	129
乌药炖鲫鱼·····	106	枸杞桑菊汤·····	130
山药墨鱼圈·····	107	芹菜兔肝煲·····	131
银耳炒菠菜·····	107	山楂蒸鲤鱼·····	132
香菇松仁炒兔丁·····	108	西芹红豆煲螺片·····	133
马齿苋金针炒兔肉·····	109	杜仲兔肉煲·····	134
马齿苋豆腐干炒肉片·····	110	平菇炒素鸡·····	135
香辣油菜豆腐干·····	111	阿胶炖甲鱼·····	136
山楂牛肉炖萝卜·····	112	高血压小常识·····	137



绿豆芽炒里脊丝

原料：猪里脊250克，绿豆芽100克，蒜苗50克，水发海带50克。

调料：料酒20克，葱、姜丝各10克，精盐3克，鸡精2克，味精1克，蛋清1个，干淀粉10克，汤50克，油1000克，湿淀粉10克，泡打粉1克。

做法：

1. 将里脊肉、海带洗净，切成丝。绿豆芽洗净，掐去两头尖。
2. 将里脊丝用料酒、汤、泡打粉抓拌均匀，再用蛋清、干淀粉拌匀上浆，下入四成热油中滑散至熟捞出。
3. 炒锅内留油，下入葱、姜丝炆锅，下入海带丝略炒，下入绿豆芽、蒜苗煸炒，烹少许汤，用鸡精、料酒、精盐调味，下入里脊丝、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

营养与功效：海带可软坚散结、消痰平喘、利水泄热、祛脂降压。猪瘦肉可滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘。

花生拌芹菜

原料：芹菜100克，花生米100克。

调料：植物油20克，花椒油10克，酱油10克，精盐1克，味精1克。

做法：

1. 锅内放入少量植物油，烧热后放入花生米，炸酥时捞出，去掉膜皮。
2. 将芹菜去根叶，洗净，切成段，放入开水烫一下捞出，用凉水过凉，控净水分。
3. 把芹菜、花生米码放在盘子里。将酱油、精盐、味精、花椒油放在小碗内调好，浇在芹菜、花生米上，吃时调拌均匀即成。



营养与功效：芹菜可平肝清热，祛风利湿。花生可润肺和胃。

原料:

莲藕200克。

调料:

酱油5克, 精盐2克, 味精1克, 葱丝10克, 姜丝10克, 蒜片10克。

营养与功效: 莲藕味甘, 无毒。入心, 脾, 胃经。生则性寒, 具有消瘀清热、止血健胃、生津解渴, 益气醒酒的功效。熟则性温, 具有开胃消食、健脾止泻、养血生肌的功效。



葱姜丝拌藕片

做法:

1. 将莲藕洗干净, 削去皮, 切成片, 用开水烫一下, 控去水分, 装入盘内。
2. 将葱丝、姜丝、蒜片放在藕片上, 加入酱油、精盐、味精, 拌匀即成。

魔芋烧海带扣

原料: 魔芋豆腐200克, 水发海带100克, 猪瘦肉60克。

调料: 葱、姜各10克, 料酒10克, 精盐2克, 味精1克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10克, 汤500克, 色拉油20克。

做法:

1. 将海带洗净, 沥去水, 切成宽条。再打成结。猪瘦肉洗净, 切成小片。葱切成段。姜切成片。
2. 将猪肉片放入容器内, 加入料酒、精盐拌匀腌渍入味, 再加入湿淀粉拌匀上浆。
3. 锅内放入色拉油烧热, 下入葱段、姜片炝香, 下入猪肉片用小火炒至变色, 烹入余下的料酒, 加入汤, 下入魔芋、海带扣, 用大火烧开, 加入余下的精盐改用小火烧至熟烂, 拣出葱段、姜片不用。收浓汤汁, 加味精、胡椒粉, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装入盘内即成。

营养与功效: 海带可软坚散结, 消痰平喘, 利水泄热, 祛脂降压。此菜具有化痰散结, 清热通便, 降低血脂之功效。





山珍炒肉丝

原料：猪瘦肉100克，黄花菜50克，木耳50克。

调料：葱白30克，料酒10克，鸡精各2克，味精1克，盐适量，湿淀粉20克，汤100克，植物油20克。

做法：

1. 将黄花菜、木耳择去杂质，加入温水浸泡软后洗净，挤去水分，切成粗丝。黄花菜切去老根后，再从中间切成段。葱白洗净，切成丝。猪瘦肉用温水洗净，抹干水分，切成均匀的丝。
2. 将猪肉丝放入容器内，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。
3. 锅内放入植物油烧热，下入葱白丝煸出香味，下入猪肉丝炒匀至断生。下入木耳丝炒匀。烹入余下的料酒，加入汤炒匀。
4. 下入黄花菜炒匀，加鸡精炒匀至熟。加味精炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装入盘内即成。

营养与功效：木耳可益气，润肺，补脑，轻身，凉血，止血，涩肠，活血，强志，养颜。

什锦绿豆芽

原料：绿豆芽250克，金针菇100克，水发木耳50克，青椒、红椒各25克。

调料：姜10克，醋5克，精盐2克，味精1克，香油15克。

做法：

1. 将金针菇洗净，切成段。木耳、青椒、红椒、姜均洗净切成丝。
2. 将绿豆芽、金针菇、木耳丝分别下入沸水锅中焯熟捞出，投凉，沥去水分。
3. 将焯好的原料放入容器内，加入青椒丝、红椒丝及全部调料拌匀，装盘即成。

营养与功效：绿豆芽维生素含量丰富，而蛋白质含量低，具有清热解毒、降压降脂之功效。金针菇具有补肝、益肠胃之功效。此款菜是血脂血症患者的理想食疗菜肴。



原料:

净兔肉200克,魔芋150克,
苦瓜50克,山楂20克,冬青子30
克。

调料:

葱、姜各10克,料酒10
克,精盐2克,鸡精1克,味精
2克,胡椒粉1克,清汤800
克,植物油、鸡油各10克。

营养与功效: 兔肉可补
中益气、凉血解毒。苦瓜
具有清热祛暑、明目解
毒、凉血利尿之功效。



魔芋炖兔肉

做法:

1. 将山楂、冬青子分别放入容器内,用冷水洗净捞出,沥去水。山楂挖去籽,与冬青子一同装入纱布袋内,扎紧袋口成药包。
2. 苦瓜洗净,从中间顺长剖开,挖去瓜瓤,切成略小的滚刀块。兔肉用温水洗净,剁成小块。葱切成段。姜切成片。
3. 锅内放入清水烧开,下入兔肉块焯去血污捞出,沥去水。
4. 将锅内放入植物油、鸡油烧热,下入葱段、姜片炝香,下入兔肉块炒至变色,烹入料酒,加入清汤,下入药包用大火烧开,改用小火炖至五成熟。拣出葱段、姜片不用。
5. 加入精盐、鸡精继续用小火炖至兔肉将熟,拣出药包不用,下入苦瓜块、魔芋烧开,继续用小火炖至兔肉熟烂,加入味精、胡椒粉,出锅即成。

蒜蓉竹笋

原料: 嫩竹笋400克。

调料: 大蒜30克,料酒10克,精盐2克,味精1克,鸡精1
克,湿淀粉10克,汤150克,豆油40克。

做法:

1. 将竹笋切成段。大蒜剁成蓉。
2. 锅内放豆油烧热,下入蒜蓉炝香,烹入料酒、汤烧开。
3. 下入竹笋段、精盐、鸡精、味精烧熟透,收浓汤汁,用湿淀粉勾芡即成。



营养与功效: 竹笋滋阴凉
血,和中润肠,清热化痰,
解渴除烦,利膈爽胃,利尿
通便,解毒透疹,养肝明
目,消油腻,解酒毒。



绿豆芽拌黄瓜

原料：嫩黄瓜150克，绿豆芽100克，熟火腿10克。

调料：蒜瓣、麻油、精盐、味精、白糖、白醋各适量。

做法：

1. 嫩黄瓜洗净，切成丝。绿豆芽洗净，去根部。用沸水氽烫熟火腿切成丝。蒜瓣拍碎。
2. 将黄瓜丝装入盘中，加入绿豆芽、熟火腿丝、蒜粒，调入精盐、味精、白糖、白醋、麻油，拌匀即可。

营养与功效：黄瓜具有除热、利水、解毒之功效。绿豆芽味甘，性凉，入心、胃经。具有消暑热、通经脉、解毒、调五脏、美肤、利水之功效。

凉拌冬瓜

原料：冬瓜400克。

调料：麻酱100克，酱油、盐、味精各适量。

做法：

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

营养与功效：冬瓜性微寒凉，味甘淡，归肺、肠、膀胱经。具有清热毒，利尿，止渴除烦，解鱼毒等功效，适用于水肿，脚气，胀满，消渴，暑热，痈肿等症。此外，冬瓜皮善于利尿消肿，善治水肿症。现代研究表明，冬瓜中不含脂肪，而含有丙醇二酸，这种物质能阻止体内脂肪的堆积，故有利于减肥。冬瓜皮和肉中都含有较多的维生素B1，能改善食物中的淀粉，使其不转化为脂肪，有良好的轻身作用。此外，吃冬瓜能利尿，从而能排出体内过多的水分，改善体形减轻体重，降低血脂，缩小腰围。



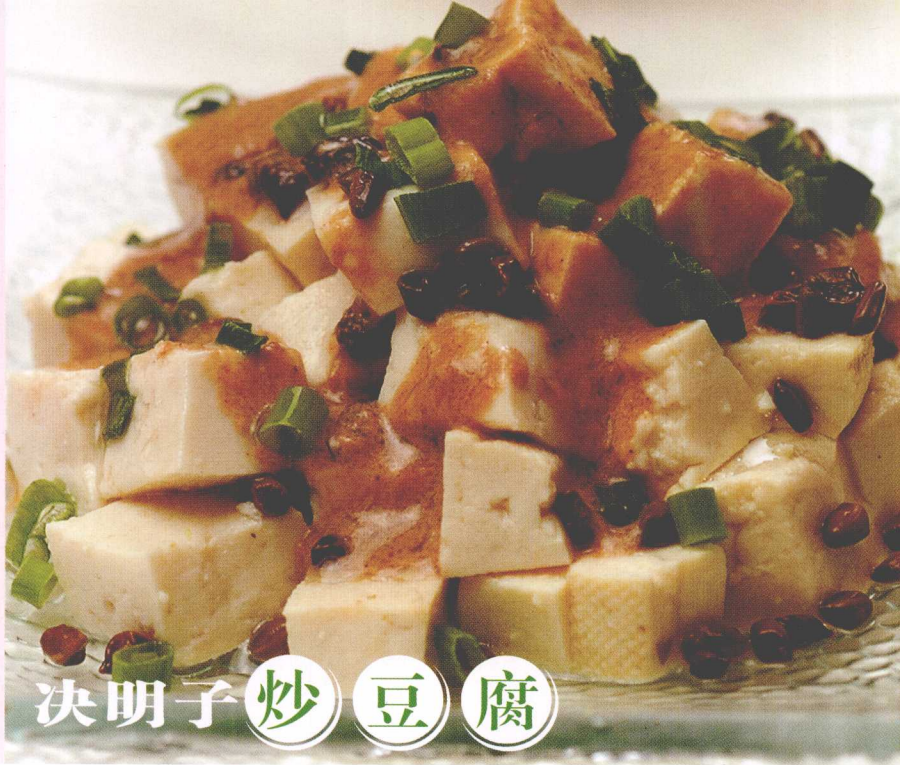
原料:

决明子20克,豆腐400克,青椒50克,香菜、葱白各20克。

调料:

料酒15克,酱油10克,精盐2克,鸡精1克,味精1克,湿淀粉10克,芝麻油15克。

营养与功效: 决明子味甘、苦,性微寒。入肝、胆经。具有清肝益肾、明目、通便的作用。



做法:

1. 将锅烧热,下入决明子煸炒出香味后,加入清水,用小火烧开,煎煮至药汁余下100克时,捞出决明子不用,药汁滤入容器内备用。
2. 将青椒去蒂、籽,洗净,切成均匀的细丝。葱白剥去老皮,洗净,切成均匀的丝。香菜择洗干净,沥去水分,切成段。豆腐切成小块,撒入精盐、鸡精、酱油、料酒,放入蒸锅内蒸至熟透取出。
3. 将蒸豆腐的原汁滗入另一锅内,加入煮好的药汁烧开,加味精,用湿淀粉勾芡,淋入芝麻油炒匀,出锅浇在蒸熟的豆腐上,再将葱丝、青椒丝、香菜段放在一起拌匀,撒在豆腐上,食时拌匀即成。

木樨鹿肉片

原料: 鹿肉180克,鸡蛋3个,水发黄花、水发木耳各75克。

调料: 精盐3克,鸡精2克,葱花、蒜片各20克,料酒10克,湿淀粉10克,汤50克,泡打粉1克,油60克。

做法:

1. 将黄花洗净、切段。木耳、鹿肉分别洗净,切片。鹿肉用泡打粉、料酒、汤抓打,再用湿淀粉拌匀上浆。
2. 将鸡蛋打入碗内搅散。炒锅内加入油烧热,倒入蛋液炒成块,出锅装盘。
3. 炒锅内加入余下的植物油烧热,下入葱花、蒜片炆香,下入肉片炒至变色,下入黄花、木耳炒匀至入味,下入炒好的蛋块、精盐炒匀,用湿淀粉勾芡,装盘即成。

营养与功效: 鹿肉补五脏、和血脉、滋阴润燥、降低血脂。木耳益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、涩肠、活血、强志、养颜。





大蒜烧鳊鱼

原料：大蒜300克，黄鳊250克。

调料：姜片15克，料酒、酱油各10克，精盐2克，鸡精1克，味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉20克，汤200克，菜油500克。

做法：

1. 将大蒜剥去外皮。黄鳊宰杀治净，用精盐抹匀搓洗去黏液，再剔去骨刺及头尾，取肉横切成片。
2. 将鳊片用精盐、鸡精、胡椒粉腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆。大蒜下入五成热油中炸至熟透捞出。
3. 锅内放油，下入姜片炆香，下入鳊片，烹入料酒、酱油、汤烧开，烧至微熟，下入大蒜及余下调料炒匀，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

营养与功效：鳊鱼具有补虚损、除风湿、强筋骨的功效。大蒜与黄鳊同烹，具有补脾和胃、理气消食、降低血脂等功效，是高脂血症患者的理想食疗菜肴。

素炒芹菜香干

原料：芹菜100克，香干50克。

调料：清油20克，食盐2克，味精1克。

做法：

1. 将芹菜、香干分别洗净切成长段，分别投入沸水锅中焯水后备用。
2. 炒锅放油烧热，投入芹菜和香干同炒，加入食盐和少许清水，用旺火迅速煸炒几下，加入味精出锅即成。

营养与功效：芹菜性凉，味甘、苦，入肝肾二经，有清热、平肝、利水、健胃、降血压、降血脂等功效。属于含糖量很低的清淡蔬菜，含大量的粗纤维，丰富的钙、磷、铁等无机元素，多种维生素及芹菜碱、苜蓿碱、甘露醇、挥发油等活性成分。经大量医学研究证明，芹菜中含有的芹菜碱有降压安神作用。芹菜还有加速脂肪分解的作用。



原料:

鲜活鲈鱼1条, 银耳25克,
虫草10克, 枸杞子10粒。

调料:

葱15克, 姜10克, 蒜10
克, 料酒10克, 醋5克, 精盐
1克, 胡椒粉1克, 湿淀粉10
克, 清汤800克, 色拉油1000
克, 面粉20克。

营养与功效: 鲈鱼富含蛋
白质, 脂肪中多为不饱和脂
肪酸, 有降胆固醇的作用。
银耳能降低血胆固醇和三酰
甘油。虫草有补肾壮阳、填
精强身、益肺平喘、止血化
痰的功能。



虫草烧鲈鱼

做法:

1. 鲈鱼宰杀, 刮去鱼鳞, 挖去鱼鳃, 从腹部开刀, 去净内脏, 洗净, 在鱼身两面剞上斜一字刀。将虫草加入冷水洗净、捞出。银耳择去杂质, 加入温水浸泡软后洗净, 撕成小片。枸杞子加入冷水洗净捞出。
2. 锅内放入油烧至七成热, 将鲈鱼沾匀面粉后, 下入油锅中用大火炸至外皮脆硬时捞出, 沥去油。
3. 锅内留油烧热, 下入拍松的葱、姜、蒜炝香, 下入鲈鱼, 烹入醋、料酒, 加入清汤, 下入虫草烧开, 用小火烧至五成熟, 拣出葱、姜、蒜不用。下入银耳片烧开, 加入精盐烧至鲈鱼熟透。将鲈鱼取出放入盘内, 银耳片围摆在鲈鱼的周围。将枸杞子下入汤锅内, 用大火收浓汤汁, 加入胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入明油炒匀, 出锅浇在盘内鲈鱼上即成。

鸡蛋炒荠菜

原料: 荠菜250克, 鸡蛋2个, 洋葱50克。

调料: 料酒10克, 精盐2克, 鸡精1克, 味精
1克, 湿淀粉10克, 色拉油50克。

做法:

1. 将荠菜择去杂质, 用冷水洗净, 沥去水分, 切成段。洋葱剥去老皮, 洗净, 切成丝, 放入容器内, 加入冷水洗干净捞出, 沥去水分。鸡蛋, 加入精盐搅均匀成鸡蛋液。
2. 锅内放入油烧热, 下入鸡蛋液煎熟成蛋块, 倒入漏勺。
锅内放入余下的油烧热, 下入洋葱丝煸炒至微熟, 下入荠菜段炒匀, 加入料酒、鸡精、余下的精盐、味精炒匀至熟, 下入鸡蛋块炒匀, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

营养与功效: 荠菜对防治高脂血症有一定疗效。鸡蛋具有滋阴润燥, 养血安胎之功效。

