

“三高”菜谱

SANGAO CAIPU

张庆华 编著

- 高血压
- 高血脂
- 高血糖



沈阳出版社

TS972.161
316

“三高”菜谱

张庆华 编著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

“三高”菜谱/张庆华编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2005. 1

ISBN 7 - 5441 - 2737 - 0

I. 三… II. 张… III. ①高血压—食物疗法—菜谱 ②高脂血症—食物疗法—菜谱 ③高血糖病—食物疗法—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000903 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: 北京翠明文印中心

发行者: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

印 张: 8.75

插 图: 8

字 数: 150 千字

印 数: 1 - 8000

出版时间: 2005 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 王旋慧 宫文卓 王 莉

封面设计: 艾菁工作室

版式设计: 冰 冰

责任校对: 马 莉

责任监印: 张建荣

定 价: 18.00 元

联系电话: 024 - 24808136

邮购热线: 024 - 24143216

E - mail: sysfax_cn@sina.com

订 书 热 线

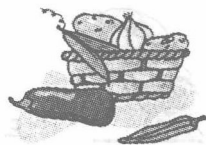
北京京都翰林书刊发行有限公司

联系人：王先生

电 话：86 - 010 - 63339861

传 真：86 - 010 - 63339862

手 机：13001035068



目 录

高 血 压

高血压的症状	(1)
高血压的病因	(1)
高血压的主要危害	(3)
高血压病的饮食原则及要求	(4)
家常健康菜谱	(9)
白菜香菇	(9)
芹菜拌豆腐	(9)
双钩灵芝焖乌鸡	(9)
归芪炖牛肉	(10)
肉丝炒茼蒿	(11)
山楂回锅肉	(11)
山楂红柿蛋	(12)
双草凤尾鱼	(12)
山楂肉片	(13)
松黄菊花蛋	(14)
咖喱牛肉	(14)
牛肉炒芹菜	(15)
山楂炖羊肉	(15)



“三高”菜谱 “san gao” cai pu

附子炖乌龟	(16)
茺蔚煎猪肝	(16)
玉竹茄子煲	(17)
糖醋带鱼	(18)
鲫鱼豆腐	(18)
枸杞炒猪肝	(19)
葛根芦笋煲牛筋	(19)
腐竹瘦肉丝	(20)
杞子炒苦瓜	(21)
川味炒芹菜	(21)
素炒五丝	(22)
野鸭蒸蒜杞	(22)
二子焖山兔	(23)
莲子百合煲瘦肉	(24)
首乌焖水鱼	(24)
红白焖野兔	(25)
山楂肉干	(26)
天麻焖鸡块	(26)
冬笋炒芥菜	(27)
焖豆角	(27)
拌菠菜	(28)
天麻煮豆腐	(28)
笋烧海参	(28)
菊菜鸡片	(29)
拌绿豆芽	(30)
糖醋萝卜丝	(30)
芹菜肉丝	(30)
洋葱肉片	(31)
糖醋番茄	(31)

目 录



姜汁菠菜	(32)
鲜酿番茄	(32)
烂肉芹菜	(33)
芹菜豆腐干炒肉丝	(33)
双丁拌香椿	(33)
陈皮炒兔肉	(34)
天麻炖甲鱼	(34)
菊花肉片	(35)
芹菜香菇丝	(35)
茼蒿炒笋丝	(35)
芹菜拌海蜇	(36)
蚌肉炒丝瓜	(36)
天麻蒸鱼头	(36)
芹菜炒香干	(37)
麻油芹菜菜	(38)
核桃仁拌芹菜	(38)
海带爆木耳	(38)
荸荠炒肉片	(38)
奶油黄芽白	(39)
草鱼冬瓜汤	(40)
海蜇荸荠	(41)
冰糖炖海参	(41)
夏枯草煲猪肉	(41)
草菇豆腐	(41)
蕨菜烩五丝	(42)
西红柿炒鸡蛋	(42)
鸭肉煮海带	(43)
萝卜拌香菜	(43)
灵芝牛肉干	(43)



“三高”菜谱 ㊦ “san gao” cai pu

凉拌马齿苋	(44)
兰头拌海带	(44)
洋葱炒肉片	(45)
苦瓜炒兔肉	(45)
香芹醋花生	(46)
清炒西瓜皮	(47)
竹笋烧海参	(47)
木耳烩面筋	(47)
酸甜泡菜	(48)
醋蕴大蒜头	(48)
糖醋番茄蛋	(49)
菊菜炒鸡片	(49)
砂锅鲜蘑豆腐	(50)
炒南北	(51)
虾仁烘蛋清	(51)
山楂洋葱肉	(52)
地龙凤爪	(53)
冬笋野鸡片	(53)
苦瓜炒豆芽	(54)
炒三丝	(55)
麻仁酥斑鸠	(55)
天麻鸭掌	(56)
花生米鸡丁	(56)
半夏天麻鸡	(57)
素烧长茄子	(58)
冬菇炒茼蒿	(58)
冬笋烩香菇	(59)
椒盐紫茄夹	(59)
参芪桂皮鱼	(60)

目 录



酸炒萝卜丝	(61)
口蘑炒小白菜	(61)
榨菜炒小白菜	(62)
胡桃炖鹿肉	(62)
巴戟羊肉块	(63)
糖醋白藕片	(63)
冬瓜炒肉末	(64)
榨菜炒茭白	(64)
素炒茭白	(65)
大蒜炖墨鱼	(65)
肉末焖豆腐	(66)
菊麻鱼	(67)
泥鳅钻豆腐	(67)
鸡蛋炒黄瓜片	(68)
香干炒芹菜	(68)
莴笋红椒肉	(69)
板栗香丝瓜	(70)
芪络炖鳝鱼	(70)
参归猪蹄筋	(71)
江米酿西红柿	(71)
多味黄瓜	(72)
荷叶粉蒸鸡	(72)
大蒜茄子煲	(73)
首乌寄生焖鸡丝	(74)
天麻焖海参	(75)
韭菜炒猪肝	(75)
番茄炒虾仁	(76)
参母焖鲫鱼	(77)
风通木耳肉	(77)



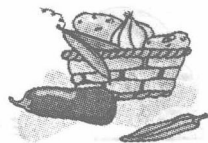
“三高”菜谱 ㊦ “san gao” cai pu

番茄烩豆腐	(78)
天麻蒸全鱼	(78)
银芽炒兔丝	(79)
海参炙龟板	(80)
天麻炖乳鸽	(81)
红烧海参	(81)
醋熘土豆丝	(82)
绞股蓝炖乌龟	(82)
地竹老鸭	(83)
二天焖鲤鱼	(83)
山楂焖蛎黄	(84)
杞枣焖虾仁	(85)
二决牡蛎炖丝瓜	(85)
菊花煲鸡丝	(86)
卤兔肉	(87)
葱爆牛肉	(87)
枸杞党参焖田鸡	(88)
紫菜莼肉黄花鱼	(88)
二参牛杜煲	(89)

高脂血症

血脂及导致高脂血症的原因	(91)
高脂血症检查应注意的问题	(91)
饮食对血脂的影响	(93)
高脂血症病人的饮食原则及要求	(94)
家常健康菜谱	(99)
灵芝炖龟	(99)
糟豆腐	(99)

目 录



家常豆腐汤	(100)
辣汁茄丝	(100)
虾米烧茄子	(101)
鸡汁茄子	(101)
红烧茄子	(102)
芝麻青鱼	(103)
紫苏沙丁鱼	(103)
凉拌菠菜牡蛎	(104)
牛肉粉丝汤	(104)
蔬菜卤牛肉	(105)
牛肉黄瓜	(105)
清炖萝卜牛肉	(106)
马铃薯烧牛肉	(107)
肉末烧茄子	(107)
蚝油扒冬瓜	(108)
家常河鲫鱼	(108)
葱烧鲫鱼	(109)
竹笋鲫鱼汤	(110)
西洋烩鸡	(110)
葡萄干焖鸡块	(111)
白蘸三黄鸡	(111)
火腿冬瓜汤	(112)
小排骨冬瓜汤	(112)
清蒸冬瓜鸡块	(113)
姜丝肉蟹	(114)
淡菜紫菜瘦肉汤	(114)
盐水河虾	(115)
油豆腐炒油菜	(115)
炒豆腐皮	(116)



“三高”菜谱 ① “san gao” cai pu

酸菜炒肉丝	(116)
酸菜炖马铃薯条	(117)
麻辣白菜	(117)
酸辣红烧羊肉	(118)
龙井虾仁	(119)
青豆番薯老鸽汤	(120)
汽锅排骨鸽	(120)
鱼片蒸蛋	(121)
黄瓜炒鸡蛋	(121)
鸡蛋烩油菜	(122)
香椿烘蛋	(122)
葱爆羊肉	(123)
孜然羊肉	(124)
香辣大白菜	(124)
三丝白菜汤	(125)
虾米烧白菜	(125)
干贝白菜豆腐	(126)
玉米花菜汤	(126)
红烩花菜	(127)
炆花菜	(127)
蚕豆炒虾仁	(128)
葱油鲢鱼	(128)
海带炖豆腐	(129)
海带丝炒豆芽	(129)
拌五丝	(130)
蒸海带卷	(130)
蜜汁海带	(131)
韭菜炒蚬子	(132)
黑鱼浓汤	(132)

目 录



雪菜烧黑鱼	(133)
滑炒黑鱼丝	(134)
核桃仁鲜虾炒韭菜	(134)
素烩三菇	(135)
银耳炒肉丝	(135)
双耳炒豆腐	(135)
葱头鸡翅肉块	(136)
山楂青鱼片	(136)
红烧甲鱼	(136)
红花杞子鸡	(137)
首乌黑豆炖甲鱼	(137)
绿豆萝卜灌大藕	(137)
荷叶米粉肉	(138)
云苓枣实瘦肉汤	(138)
冬菇豆腐	(139)
鲜蘑豆腐	(139)
白菜炖豆腐	(140)
虾米烧花菜	(140)
香菇西兰花	(141)
平菇肉片	(141)
平菇蛋汤	(142)
蒜烧平菇	(143)
清蒸平菇	(143)
平菇海带丝	(144)
凉拌苦瓜条	(144)
小炒鱼	(145)
清蒸头尾	(145)
清炖甲鱼	(146)
苦瓜炒豌豆	(146)



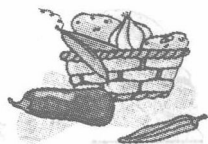
“三高”菜谱 “san gao” cai pu

干煸苦瓜	(147)
清炒苦瓜	(147)
豆瓣黄瓜汤	(148)
虾米烧黄瓜	(148)
姜汁黄瓜	(149)
黄瓜炒猪肉片	(149)
蒜泥黄瓜	(150)
香菇炒青菜	(150)

高 血 糖

高血糖病的概念	(152)
高血糖的症状	(152)
高血糖病人的饮食原则及要求	(154)
家常健康菜谱	(156)
生地葛根炖猪尾	(156)
肉丝炒苦瓜	(156)
苦瓜酿肉	(157)
肉片焖扁豆	(157)
瘦肉香菇蒸豆腐	(157)
醋蒸白毛鸡	(158)
天冬鲜藕煲兔肉	(158)
黄鳝炒大葱	(159)
石斛炖猪肺	(159)
赤豆鲤鱼	(159)
苡仁冬瓜脯	(160)
鸡翅烧猴头菇	(160)
口蘑烧冬瓜	(161)
五味子煲仔鸡	(161)

目 录



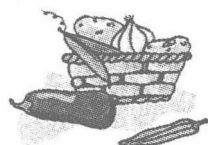
沙参天冬炖老鸭	(161)
红枣炖兔肉	(162)
枸杞肉丝	(162)
鲜苦瓜炒猪瘦肉	(163)
黄精党参蒸鸡	(163)
大蒜腐竹焖甲鱼	(163)
肉炒黄瓜丁	(164)
白莲酿藕	(164)
西瓜盅	(164)
冬瓜炖白鸭	(165)
兔肉炖豆腐	(165)
枸杞子蒸鸡	(166)
苦瓜焖鸡翅	(166)
沙参玉竹煲老鸭	(166)
肉丝拌黄瓜海蜇	(167)
沙参莲子蒸鲍鱼	(167)
川贝炖雪梨	(168)
枸杞地黄炖老甲鱼	(168)
素焖扁豆	(168)
冬瓜鲤鱼汤	(169)
芦笋豆腐干	(169)
玉竹炒藕片	(170)
玉竹煲兔肉	(170)
竹芪炖兔	(171)
黄精煲乌鸡	(171)
五味子炖蛋	(171)
肉片炒小水萝卜	(172)
杜仲腰花	(172)
肉丝炒豆芽	(172)



“三高”菜谱 ㊦“san gao” cai pu

番茄炒牛肉	(173)
何首乌煮鸡蛋	(173)
牛肉炒黄瓜	(173)
肉丝香干炒芹菜	(174)
菠菜炒猪肝	(174)
玉米须炖甲鱼	(174)
粉葛煲鲮鱼	(175)
淡菜煨白鹅	(175)
清蒸山药鸭	(175)
虫草炖甲鱼	(176)
黄精蒸鸡	(176)
猪胰海参蛋	(176)
复方桑椹膏	(177)
咖喱兔肉	(177)
叉烧鳊鱼	(178)
虾仁炒芹菜	(178)
肉丝拌黄瓜粉皮	(179)
清蒸茶鲫鱼	(179)
白菜拌肚丝	(179)
归芪蒸鸡	(180)
生地煲鸭蛋	(180)
蛤蜊炖山药	(180)
枸杞烧牛肉	(181)
乾坤蒸狗	(181)
何首乌煮鸡蛋	(182)
软炸淮药兔	(182)
淮药芝麻肉	(183)
淮山苡蓉汤圆	(183)
百合瘦肉炒豆腐	(184)

目 录



干烧鳝鱼丝	(184)
清炖鲫鱼	(184)
虫草苡实炖老鸭	(185)
茼蒿炒萝卜	(185)
眉豆鲤鱼煲	(186)
黑豆塘角鱼煲	(186)
板栗山鸡	(187)
猪肚黄连丸	(187)
狗脊炖狗肉	(188)
夏枯草煲猪肉	(188)
麻油拌菠菜	(188)
天麻鱼汤	(188)
口蘑野兔	(189)
香菇炒菜花	(189)
蟹肉冬瓜	(190)
粉皮拌莴苣	(190)
蛋包西红柿	(191)
豆豉炒苦瓜	(191)
油焖香菇	(192)
药软炸兔	(192)
枸杞炖鸡蛋	(193)