

施仁潮
主编

高血压 冠心病病人

菜谱

任嘲
编著

病人菜谱
丛书



浙江科学技术出版社

R247.1

250

施仁潮
主编

高血压
冠心病病人

菜谱

■ 任嘲
编著

病人菜
谱丛书



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压、冠心病病人菜谱/任嘲编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 1999. 12(2001. 6 重印)

(病人菜谱丛书)

ISBN 7-5341-1326-1

I. 高... II. 任... III. ①高血压—食物疗法—菜谱②冠心病—食物疗法—菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 035776 号

病人菜谱丛书

丛书主编 施仁潮

高血压、冠心病病人菜谱

任嘲 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江印刷集团公司印刷

浙江省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.875 字数: 121 000

1999年12月第 1 版

2001年6月第2次印刷

ISBN 7-5341-1326-1/R·210

(共四册) 定价: 36.00 元
(每册 9.00 元)

责任编辑: 励慧珍

责任校对: 顾均

封面设计: 潘孝忠

浙江科学技术出版社

主编的话

根据菜谱的介绍,做出诱人、可口的菜肴,为家庭成员提供科学合理的营养,这已成为现代家庭生活中重要的内容和乐趣。但是,对于病人及其家属来说,最关心的则是怎样选择适合于病人食用的菜肴,使菜肴既美味可口,增进食欲,满足病人维持营养的需要,又有助于祛除疾病,促进康复。浙江科技出版社的编辑们考虑到了这一点,决定组织出版一套病人菜谱;我作为一名医生,感到不仅有责任解除病人的病痛,也有义务为广大病人及其家属设计出合理的菜谱,使他们不再为吃什么菜而发愁。我们几经商议,决定组织编写“病人菜谱丛书”,包括《胃肠病病人菜谱》、《糖尿病病人菜谱》、《肝胆病病人菜谱》、《高血压、冠心病病人菜谱》和《肾病病人菜谱》等5个分册。每一分册均以病为纲,介绍适合该病病人的菜肴制作和选用,以冀促进祛除疾病,康复病体。

本丛书各个分册的体例,求大同,存小异,均分为预备知识、菜肴制作、菜谱选用3个部分。采用列表与叙述相结合的形式,配用多种标识符号,力求新颖、简明、直观,做到实用性与知识性相结合。

由于我们缺乏编写这类书籍的经验,书中肯定会有许多不足之处,希望读者批评指正。

丛书主编 施仁潮

1999年9月 浙江省中医药研究院

目 录

预备知识	(1)	
一、您知道高血压、冠心病吗	(1)	
二、改变不良的饮食习惯	(3)	
三、合理的饮食调养	(5)	
菜肴制作	(7)	
一、蔬菜类	(7)	
炒青菜(7)	香菇菜心(8)	菜心豆腐皮(8)
菜心炒千张(9)	粉丝炒白菜(10)	炒卷心菜(10)
卷心菜炒油豆腐(11)	芹菜牛肉丝(12)	凉拌芹菜(13)
芥菜豆腐羹(13)	芥菜炒猪心(14)	珍珠蒿菜(15)
四珍拌马兰(16)	蒜泥马齿苋(17)	肉末炒马齿苋(17)
肉丝莼菜汤(18)	油焖笋(19)	油焖茭白(19)
肉末炒黄瓜(20)	黄瓜炒蛋(20)	鸡丝拌黄瓜(21)
烩什锦(22)	芝麻拌莴苣(22)	芦笋烩苡仁(23)
萝卜排骨煲(24)	萝卜山药肉末羹(25)	天门冬萝卜汤(26)
苦瓜肉片(27)	海米拌苦瓜(28)	豆瓣酱炒南瓜(28)
绿豆南瓜羹(29)	炒冬瓜(30)	清炖冬瓜球(30)
虫草菇冬瓜(31)	苡仁冬瓜羹(32)	冬瓜汤(32)
番茄炒鸡蛋(33)	鱼香茄子(34)	烩豌豆(35)
姜汁豆瓣(36)	凉拌四季豆(37)	乳汁荷兰豆(37)
什烩豆腐(38)	豆腐羹(39)	香辣绿豆芽(39)
荸荠炒肉片(40)	糖醋荸荠(41)	莲子百合炒肉片(41)
炒百合(42)	松子玉米(43)	香菇烧豆腐(44)

- 枸杞荤素菜(44) 爆素丁(45) 糯米藕夹(46)
 肉片炒蒜苗(47) 醋大蒜(48) 菊花火锅(48)
 栗子焖肉(49) 炒土豆丝(50) 土豆牛肉片(51)
 土豆排骨汤(52) 烩山药(52) 山药羹(53)
 丝瓜蛋花汤(54) 油淋蘑菇煲(54) 清蒸香菇(55)
 香菇白果(56) 清炖木耳香菇(56) 卤香菇(57)
 香菇炒莴苣(58) 火腿鸡扒汤(59) 女贞子火锅(60)
 平菇竹荪汤(60) 三丝金针菇(61) 莼菜汤(62)
 木耳紫菜鸡蛋汤(63) 炆木耳(63) 素什锦(64)
 黄花菜木耳汤(65)
- (二、肉食类 (66)
- 青椒炒肉片(66) 炒三样(67) 洋葱肉片(68)
 排骨花生煲(68) 猪脊汤(69) 当归糖醋排骨(70)
 山药枸杞猪脑羹(71) 洋葱肚尖(71) 炸桃腰(72)
 杜仲腰片(73) 归参山药炖猪腰(74) 参地炖猪肝(75)
 枸杞爆肝片(75) 首乌肝片(76) 烩猪心(77)
 青椒炒猪心(78) 莲子炖猪心(78) 参附炖猪心(79)
 参杞烧猪心(80) 猪心枣仁汤(80) 玉竹卤猪心(81)
 黄芪猪心汤(82) 蘑菇炖猪心(83) 人参当归炖猪心(83)
 平菇牛肉卷(84) 当归牛肉片(85) 菊花烧牛肉(86)
 咖喱牛肉(86) 尖椒牛柳(87) 烩鸡丝(88)
 菊花鸡丝(89) 莲子鸡丁(90) 果味鸡丁(90)
 栗子烧鸡块(91) 虫草焖鸡块(92) 荷叶粉蒸鸡(93)
 葡汁鸡(94) 红参杞鸡棒(95) 当归乌骨鸡(96)
 三七乌鸡汤(96) 黄精蒸鸡(97) 汽锅乌鸡(98)
 贵妃鸡(98) 黄芪杞子炖鸡(99) 龙凤汤(100)
 鸡丝枸杞汤(101) 芝麻鸡肝(101) 松子蛋汤(102)
 枸杞麦冬蛋丁(103) 辣味兔肉(104) 兔肉砂锅(105)
 兔肉补虚汤(105) 蒜香鸭块(106) 鸭肉五珍羹(107)

四物炖鸭汤(108)	枣圆蒸鸭(109)	花椒油淋鸭(109)
神仙鸭(110)	红枣鸭子(111)	芡实炖老鸭(112)
笋干老鸭煲(113)	虫草炖野鸭(113)	炖野鸭(114)
鸭血羹(115)	狗肉砂锅(115)	参归炖狗肉(116)
鸽肉羹(117)	八宝鸽子(118)	乳鸽煲(119)
芪杞炖乳鸽(120)	湘莲红煨鸽(120)	鸽蛋烩木耳(121)
杞精炖鹌鹑(122)	烩鹌鹑(123)	炒雀肉(124)
冬虫夏草炖黄雀(124)	蛇肉羹(125)	乌蛇炖鸡(126)

三、水产类 (127)

烧鱼块(127)	炒鱼丝(128)	熘鱼片(129)
砂仁蒸鱼(130)	青茼子鱼片汤(131)	黑芝麻鱼片(132)
柏子仁烩鱼片(132)	番茄鱼丁(133)	蘑菇鱼汤(134)
鱼头豆腐汤(134)	蘑菇鲫鱼汤(135)	火腿鲫鱼汤(136)
河蚌氽鲫鱼(136)	葱油鱼(137)	参芪烧鲤鱼(138)
何首乌鲤鱼汤(139)	蒸黑鱼(140)	口蘑炒黑鱼片(140)
莼菜黑鱼汤(141)	莼菜鲈鱼煲(142)	银鱼豆腐羹(143)
滑炒银鱼片(144)	烩鳊鱼丝(144)	菊花鳊鱼羹(145)
红烧花鲢(146)	鳊鱼汤(147)	雪花泥鳅羹(148)
花生炖泥鳅(148)	五色鳝糊(149)	瓜皮炒鳝丝(150)
咸菜烩墨鱼卷(151)	丁香鱼味火锅(152)	元葱炒鱿鱼丝(152)
拌海蜇(153)	墨鱼包莲鱼(154)	炒海带(155)
豆腐海带汤(156)	紫菜肉丝汤(156)	烩海参(157)
参芪海参煲(158)	枸杞海参鸽蛋(158)	龙井虾仁(159)
肉苁蓉虾仁汤(160)	莼菜黄鱼羹(161)	青蛤氽鲫鱼(162)
口蘑干贝鸡丁(162)	山楂氽鲜贝(163)	川芎蛤蜊汤(164)
蛤蜊麦门冬汤(165)	参芪炖龟肉(165)	

菜谱选用 (167)

一、高血压病 (167)

(一)高血压病人的饮食调养原则 (167)

(二)重度高血压病人的一周菜谱	(168)
(三)轻度高血压病人的一个月菜谱	(169)
二、冠心病	(171)
(一)冠心病病人的饮食调养原则	(171)
(二)心绞痛病人的一周菜谱	(174)
(三)心肌梗死病人的一周菜谱	(174)
(四)冠心病病人的一个月菜谱	(175)
三、心力衰竭	(178)
(一)心力衰竭病人的饮食调养原则	(178)
(二)心力衰竭病人的一周菜谱	(179)

葱仁蒸鱼(130)	青鱼片汤(131)	黑鱼片汤(132)
片鱼仁汤(133)	普鱼丁(133)	普鱼汤(134)
鱼头豆腐汤(134)	鱼头豆腐汤(135)	鱼头豆腐汤(136)
鱼头豆腐汤(136)	鱼头豆腐汤(137)	鱼头豆腐汤(138)
鱼头豆腐汤(138)	鱼头豆腐汤(139)	鱼头豆腐汤(140)
鱼头豆腐汤(140)	鱼头豆腐汤(141)	鱼头豆腐汤(142)
鱼头豆腐汤(142)	鱼头豆腐汤(143)	鱼头豆腐汤(144)
鱼头豆腐汤(144)	鱼头豆腐汤(145)	鱼头豆腐汤(146)
鱼头豆腐汤(146)	鱼头豆腐汤(147)	鱼头豆腐汤(148)
鱼头豆腐汤(148)	鱼头豆腐汤(149)	鱼头豆腐汤(150)
鱼头豆腐汤(150)	鱼头豆腐汤(151)	鱼头豆腐汤(152)
鱼头豆腐汤(152)	鱼头豆腐汤(153)	鱼头豆腐汤(154)
鱼头豆腐汤(154)	鱼头豆腐汤(155)	鱼头豆腐汤(156)
鱼头豆腐汤(156)	鱼头豆腐汤(157)	鱼头豆腐汤(158)
鱼头豆腐汤(158)	鱼头豆腐汤(159)	鱼头豆腐汤(160)
鱼头豆腐汤(160)	鱼头豆腐汤(161)	鱼头豆腐汤(162)
鱼头豆腐汤(162)	鱼头豆腐汤(163)	鱼头豆腐汤(164)
鱼头豆腐汤(164)	鱼头豆腐汤(165)	鱼头豆腐汤(166)
鱼头豆腐汤(166)	鱼头豆腐汤(167)	鱼头豆腐汤(168)
鱼头豆腐汤(168)	鱼头豆腐汤(169)	鱼头豆腐汤(170)
鱼头豆腐汤(170)	鱼头豆腐汤(171)	鱼头豆腐汤(172)
鱼头豆腐汤(172)	鱼头豆腐汤(173)	鱼头豆腐汤(174)
鱼头豆腐汤(174)	鱼头豆腐汤(175)	鱼头豆腐汤(176)
鱼头豆腐汤(176)	鱼头豆腐汤(177)	鱼头豆腐汤(178)
鱼头豆腐汤(178)	鱼头豆腐汤(179)	鱼头豆腐汤(180)
鱼头豆腐汤(180)	鱼头豆腐汤(181)	鱼头豆腐汤(182)
鱼头豆腐汤(182)	鱼头豆腐汤(183)	鱼头豆腐汤(184)
鱼头豆腐汤(184)	鱼头豆腐汤(185)	鱼头豆腐汤(186)
鱼头豆腐汤(186)	鱼头豆腐汤(187)	鱼头豆腐汤(188)
鱼头豆腐汤(188)	鱼头豆腐汤(189)	鱼头豆腐汤(190)
鱼头豆腐汤(190)	鱼头豆腐汤(191)	鱼头豆腐汤(192)
鱼头豆腐汤(192)	鱼头豆腐汤(193)	鱼头豆腐汤(194)
鱼头豆腐汤(194)	鱼头豆腐汤(195)	鱼头豆腐汤(196)
鱼头豆腐汤(196)	鱼头豆腐汤(197)	鱼头豆腐汤(198)
鱼头豆腐汤(198)	鱼头豆腐汤(199)	鱼头豆腐汤(200)

..... 用滋肾菜

..... 高血压病

..... (一)高血压病人的饮食调养原则

测血压,并每天可测几次,对老年人测血压,且血高者测
测血压,并每天可测几次,对老年人测血压,且血高者测

一、您知道高血压、冠心病吗

测血压,并每天可测几次,对老年人测血压,且血高者测

测血压,并每天可测几次,对老年人测血压,且血高者测

测血压,并每天可测几次,对老年人测血压,且血高者测

一、您知道高血压、冠心病吗

测血压,并每天可测几次,对老年人测血压,且血高者测

●高血压 人体的血压是指血液在血管中流动时,对血管壁所产生的压力。血压可以通过血压计直接测得。正常的血压为舒张压 12 kPa(90 毫米汞柱)以下,收缩压为 18.6 kPa(140 毫米汞柱)以下。收缩压常因年龄的增长而会有所增高。

在安静状态下,连续 3 次(不在同一天内)测定,收缩压大于或等于 18.6 kPa(140 毫米汞柱),或舒张压大于或等于 12.0 kPa(90 毫米汞柱),即可诊断为高血压。

初次发现血压升高者,应在不同的日子里复查几次。如 3 次中有 2 次血压升高,可诊断为高血压。但测血压前被测者必须消除紧张,保持安静,不要在剧烈运动或快速行走后测血压。

高血压往往只是一个症状,可以由许多原因引起,如肾炎、甲状腺功能亢进等。这时高血压只是其他疾病的一种表现,医学上称为继发性高血压,或症状性高血压。

高血压病是一种发病原因尚未完全明了的疾病,以动脉血压升高为主要特征,并可伴有心脑血管等改变,医学上称为原发性高血压,约占高血压病人的 90%以上。

高血压根据进展的快慢,又有缓进型高血压与急进型高血压之分。

缓进型高血压,病程进展缓慢,半数病人可无症状,部分病人可有头痛、头晕、耳鸣、失眠、心悸、烦躁、无力、肢麻等,随着病情的进展,可出现脑、心、肾等器质性损害的相应症状。

● 冠心病 冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。多见于40岁以上者,男性较女性多见,且以脑力劳动者居多。冠心病的主要表现为心律失常、心绞痛、心肌梗死,甚至猝死。但在早期可以毫无症状。

冠心病的临床症状和体征与冠状动脉的病变关系密切。引起冠心病的主要危险因素有高血压、高胆固醇血症、糖尿病,与吸烟、酗酒、饮食、肥胖、年龄以及遗传也有一定的关系。

● 心力衰竭 心力衰竭是心脏功能失常,引起泵出的血液量减少,不能满足全身组织代谢的需要而发生的病理生理改变。它是由于冠心病、高血压病等引起的一种综合病症。

心力衰竭有左心衰竭、右心衰竭及全心衰竭的区别,分别有不同的症状表现、体征和检查指标。

● 高血压与冠心病 高血压是冠心病最常见的危险因素之一,高血压使冠状动脉粥样硬化过程加速。持续性高血压往往使冠心病发生心绞痛、心肌梗死的可能性增加。

● 动脉硬化与高血压、冠心病 动脉硬化是发生高血压的主要原因之一,老年人动脉壁弹性下降,动脉硬化,因此常有血压增高。

动脉硬化,使动脉管腔的直径逐渐狭窄,通过动脉的血流减少。当狭窄的冠状动脉不能供给心肌足够血液时,便可出现心绞痛等冠心病的症状。当冠状动脉狭窄非常显著,血液很少或根本不能通过冠状动脉时,就会发生心肌梗死。

● 高血脂与高血压、冠心病 正常人血液中含有胆固醇

0.468~5.98 毫摩尔/升(18~230 毫克%)、甘油三酯 0.22~1.43 毫摩尔(20~130 毫克%),当其中一项或两项超过正常水平就是高脂血症。

高脂血症是导致高血压、冠心病的主要因素之一。血脂增高,会使动脉管壁中层的弹力纤维变少,没有弹性的结缔组织变多,钙质沉积,管壁变硬,导致动脉硬化,以及高血压、冠心病的发生。

●烟酒与高血压、冠心病 长期饮酒者高血压的患病率上升,而且与饮酒量呈正比,可能与饮酒促使皮质激素、儿茶酚胺水平升高有关。

长期吸烟的人也容易患高血压,据统计每日吸烟 20 支以上者,患高血压比不吸烟的人高 3 倍。烟中含尼古丁,能使血管收缩,心肌应激性增加,从而使血压升高,心绞痛发作。

●盐与高血压、冠心病 与高血压关系最密切的是钠离子(Na^+)。钠离子是盐的主要成分。人群平均血压水平与食盐摄入量成正比,大量钠离子进入体内,会影响内分泌激素的调节作用,增加血管抵抗力,引起高血压、冠心病。

二、改变不良的饮食习惯

不良的饮食习惯是导致高血压、冠心病发生的重要原因之一,应引起重视。

●多量少餐 对不同饮食习惯的人群调查发现,中老年人中每日吃两餐的有 1/3 患心血管疾病,而每日吃 5 餐(总热量相等)的只有 1/5 患病。在肥胖病病人中,每日就餐次数在 3 次以下的约占 57.2%;在胆固醇增高者中,每日就餐次数在 3 次以

下的约占 51.2%。而每日就餐次数在 5 次或以上的,患肥胖病的就比较少,胆固醇偏高者的也不多。因此,专家们认为,空腹时间越长,造成体内脂肪积聚的可能性就越大。

●晚餐过迟 如晚餐时间过迟,又进食高脂肪食物,会助长胆固醇在动脉壁上的沉积,促使动脉硬化的发生。而在早上或中午同样进食这些食物,则对血液中的脂肪含量影响不大。

●食物过精 食物过于精细,会使机体缺乏多种必要的微量元素和纤维素,而某些微量元素缺乏是导致动脉硬化的主要原因,长期低纤维饮食,会使血管硬化、高血压的发病率增高。

●过食肥甘 长期过多地食用动物脂肪如肥肉和一些富含胆固醇的食物如猪脑、猪肝、皮蛋、鱼子、蟹黄、奶油等,可引起血脂升高。偏嗜甜食,糖分摄取过多,过剩部分就会转化为脂肪,造成血脂增高,冠状动脉发生血栓的机会也就越多。

●饮食过咸 上已提到,人群平均血压水平与食盐摄入量成正比。一般说,食盐量越多,越易使血压升高。而高血压是引发冠心病的祸首。有许多人喜欢较咸的食物,烹饪时常有意无意会多放盐,从而给高血压、冠心病的发病埋下了隐患。欲防治心血管疾病,要注意饮食上的清淡,杜绝嗜咸的不良习惯。

●偏食挑食 偏食挑食往往容易引起人体营养素的缺乏。如少吃绿叶蔬菜,会发生维生素 C 缺乏,而维生素 C 有助于降低胆固醇,减轻或防止动脉硬化。少吃豆制品,就会减少胆固醇在粪便中的排泄。而大蒜、洋葱等有直接的降血脂作用,有利于心血管疾病的防治。

●烟酒成癖 现代研究证明,烟酒与心血管疾病的发生有密切的关系。烟中的尼古丁会使血压升高,酒影响脂类代谢,从而增加动脉硬化及冠心病的发病机会。

三、合理的饮食调养

●低动物脂肪、低胆固醇饮食 膳食中的动物脂肪主要含饱和脂肪酸,多吃会导致血胆固醇增加,促使冠心病的发生发展;植物油脂含不饱和脂肪酸较多,有降低血胆固醇、预防冠心病的作用。故此,要注意合理饮食。应尽量少吃含胆固醇较多的动物内脏及蟹、鱿鱼等。

通过严格控制饮食中脂肪的摄入量,可使血清胆固醇降低约10%、甘油三酯降低30%。冠心病病人每天脂肪的进食量以不超过总热量的20%为宜。

●荤素搭配 因为高血脂、高胆固醇是高血压、冠心病发生的重要因素,所以有的人对含胆固醇较高的食物产生了恐惧,将许多营养食物排斥于餐桌之外。实际上,只要荤素搭配,适当吃些高胆固醇的食物还是可以的。含高胆固醇的食物,进入胃肠后并不会马上变成人体血中的胆固醇,而是需要有一个吸收与合成的过程。在这一过程中,部分食物胆固醇通过肝脏用于新陈代谢,部分通过肠道排泄出体外。如果荤素合理搭配,增加其排泄量,血液中的胆固醇并不会升高。譬如吃猪肝时,可以配菠菜、萝卜、芹菜、豆芽、蒜苗等富含纤维素的蔬菜一起烧炒或一起吃,这样就可促进肠道蠕动,减少肠壁对食物胆固醇的吸收,而增加排出量。

●控制进食量 人体的热量主要来源于蛋白质、脂肪及糖类三大营养素。蛋白质多存在于动物类食物,如瘦肉、鱼虾、禽类、蛋类、乳类等;植物性食品如豆类及豆制品中含量也很高。脂肪多存在于食用油及肥肉中。糖类多存在于谷类及根茎类蔬菜

中。由于人们通常以粮食为主食,因此,热量主要来源于大米、小米、玉米、面粉等。如果食用过多,超过了身体的需要,热量就会转化为脂肪,积存在体内,使身体发胖、血脂增高,以致发生动脉硬化。因此,要根据体重,控制进食量。超体重者一定要减低食量。如以粮食来计算,50克面粉或大米均可产生热量732千焦(175千卡),如果每天食用400克,则可产生热量5858千焦(1400千卡),再加上适量的肉食、豆类制豆、蔬菜等副食,足够人体一天所需的热量了。

●多吃新鲜蔬菜 新鲜蔬菜中含有丰富的维生素C和纤维素,对冠心病病人有益,应该多吃。维生素类物质有助于降低胆固醇,植物纤维素能增加胆固醇的排泄,使血胆固醇的含量降低,从而减轻或防止动脉硬化,有效地防治高血压、冠心病。

●饮食清淡 高盐饮食者易患高血压,减少每日摄入的食盐量,可使血压下降。据调查,爱斯基摩人每日食盐量在5克以下,他们的高血压发病率就较低。高血压病人如果能做到饮食清淡,把饮食中的食盐量降至每日3克至5克,血压就可能会下降。

有人曾介绍与高血压抗争的体会,主题就是限制盐的摄入。当他在高血压病情出现反复、不能停药时,开始严格控制饮食中的食盐量,约3个月后,血压逐渐降为正常值,后来坚持严格控制饮食中的盐量,血压完全稳定。他将此方法告知其他病人,凡能做到的,血压都有所下降。说明饮食清淡,限制食盐的量,对于防治心血管病有着重要的意义。

菜肴制作

蒜茸豆瓣, 菜青蒜香

小菜青
蒜香

一、蔬菜类

炒青菜

青 菜
火腿片

绿叶蔬菜, 营养丰富。

●准备 青菜 200 克, 洗净; 火腿片 50 克, 用温水洗净。

●刀工 青菜先对剖开, 再顺长一切为三, 然后切成 5 厘米长的条; 火腿片切作细丝。

●烧炒 将炒锅放旺火上, 烧热后放油, 烧至七成热, 下青菜炒几下后, 倒入火腿丝, 并放盐, 炒至青菜熟, 放味精调味, 盛起, 食用。

放盐的时间 炒青菜时, 如想吃到嘴里酥软, 可先将青菜煸炒透后放盐; 如想吃起来带脆, 在青菜放入锅时即放盐。

原料的代用 青菜可改用卷心菜或大白菜。

青菜的营养成分 青菜是最普通的一种绿叶蔬菜, 含有人体维持健康所必需的蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸及胡萝卜素等, 很有营养。

香菇菜心

青菜心 香菇

香菇青菜,降脂佳蔬。

●准备 青菜心 200 克,洗净;香菇 30 克,加水浸发,洗净。

●刀工 青菜切成小块;香菇切成细丝。

●烧炒 将炒锅放旺火上,烧热后放油,烧至七成热,放入青菜心炒一下,倒入香菇丝,并放盐,炒至青菜熟,放味精调味,盛起,食用。

原料的代用 青菜可以改用大白菜、卷心菜等,香菇可以改用蘑菇。

香菇降血脂 香菇含有降血脂的有效成分香菇多糖,每人每天 150~300 毫克的剂量,连服 15 周,高血脂者的甘油三酯、磷脂、总脂和非酯型脂肪酸均会降低。

菜心豆腐皮

青菜心 笋 肉 豆腐衣 木 耳

素菜美食,开胃养心。

●准备 豆腐皮 75 克,用温水泡软;青菜心 100 克,洗净;笋肉 50 克;水发木耳 75 克,洗净。

●刀工 将豆腐皮切成长 6 厘米、宽约 1.5 厘米的条;青菜心先一剖为四,再切成 5 厘米长的段;笋肉切成薄片;木耳撕成小块。

●**烧炒** 将炒锅放旺火上,放油烧至七成热,下豆腐皮、青菜、笋片、木耳,煸炒几下后,加糖、盐、黄酒,并加鸡清汤,烧煮3分钟,放味精,用湿淀粉勾芡,即可食用。

豆腐皮与腐竹 豆腐皮为大豆磨浆煮沸后,浆面上凝结的薄膜,又叫豆腐衣。豆腐皮用干净竹竿挑起,悬挂阴干收藏,收藏时粘结在竹竿上的腐皮称为腐竹。也有将豆腐皮制作竹竿状称腐竹的。

豆腐皮的营养价值 豆腐皮含有丰富的植物蛋白和少量脂肪,烹制食用,味道鲜美,容易消化吸收,适宜于老年高血压者食用。

菜心炒千张

菜心
千张

植物蛋白配合粗纤维食物,
有助于防治心血管疾病。

●**准备** 青菜心3棵,洗净;千张150克,洗过。

●**刀工** 青菜心切成小块;千张切成丝。

●**烧炒** 将炒锅放旺火上,烧热后下油,烧至七成热,投入菜心,炒几下后,随即下千张丝,翻炒几下,加清汤适量,并放盐,用中火煮2分钟,放味精调味,淋上芝麻油,即可食用。

千张的选择 千张是常见的一种豆制品,富含植物蛋白。千张以浅黄色、黄豆香、坚韧不易碎的为好。市售的千张有厚有薄,本菜拟选用较薄的千张。食之有助于养生保健。

利于心血管的保健 千张含植物蛋白,菜心为粗纤维食物,两者配合烹制,有助于防治心血管疾病。