

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

预防调养食谱

高血压、高血脂、高血糖



03

健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



Foreword

高血压、
高血脂、
高血糖
预防调养食谱



健康生活 从关注餐桌开始

随着社会的进步和物质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

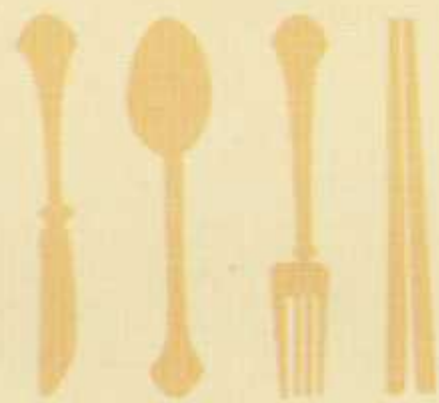
如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也关照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

我们将《健康餐桌》系列丛书推荐给广大读者，希望将美味、营养、健康和快乐送到千家万户！

《健康餐桌》编委会



目录 Contents

Part 01 选对菜单健康血压 高血压调养食谱

凉菜

- 6 老虎菜/姜汁菠菜/凉拌西瓜皮
- 7 双仁拌茼蒿/黄瓜老醋花生仁/皮蛋拌芥菜/木耳拌黄瓜
- 8 黄瓜拌猪耳朵
- 9 芹菜拌墨鱼/菠菜拌牡蛎

热菜

- 10 番茄烧豆腐/番茄丝瓜/圣女果炒苦瓜
- 11 香辣茭白/黄瓜炒青椒/香芹炒黄豆芽
- 12 豌豆烧鲜蘑/素炒豌豆苗/双菇菠菜/胡萝卜煎蛋
- 13 芝麻带鱼/茼蒿炒肉丝
- 14 白萝卜炖排骨/芦笋鸡块/鲶鱼烧豆腐
- 15 油菜炒虾皮/墨鱼炒韭菜/海带烧黄豆



主食

- 16 红薯饭/豌豆饭/燕麦饭
- 17 苹果什锦饭/紫菜包饭/胡萝卜饼
- 18 芹菜馅饺子/荞麦蛋汤面/荠菜肉馄饨
- 19 芹菜粥/玉米山药粥/玉米燕麦粥

汤羹

- 20 番茄豆腐蛋花汤/生菜豆腐汤/荠菜豆腐羹
- 21 绿豆芹菜汤/黄瓜银耳汤/香菇木耳汤
- 22 火腿洋葱汤/南瓜肉丝汤/猪肝菠菜汤
- 23 莼菜鱼片汤/鲫鱼萝卜丝汤/苹果银耳瘦肉汤

- 24 竹荪黄瓜汤/毛豆丝瓜汤/山药玉米浓汤/海带木耳菜汤

- 25 高血压人群饮食宜忌

Part 02 轻松饮食正常血脂 高血脂调养食谱

凉菜

- 26 蒜泥茄子/拌萝卜丝/花生仁拌芹菜
- 27 豆腐丝拌黄瓜/姜汁皮蛋/核桃仁拌熏豆腐干/老醋花生
- 28 茄汁草鱼/拌鳝鱼丝/木耳炆苦瓜
- 29 白菜心拌海蜇/菠菜腐竹

热菜

- 30 洋葱炒土豆片/圆白菜炆玉米/松仁玉米
- 31 丝瓜烧豆腐/豆瓣酱海参/栗子扒白菜
- 32 胡萝卜炒木耳/冬菇烧白菜
- 33 香菇炒圆白菜/香菇烧油菜/蒜薹炒回锅肉/蒜薹炒鸡蛋
- 34 扁豆炒肉丝/猪肝炒洋葱/番茄牛腩煲
- 35 萝卜醋鱼/虾仁炒刀豆/鲜蘑肉片

主食

- 36 三文鱼寿司/酸奶布丁饭/番茄肉片盖浇饭
- 37 松仁虾仁炒饭/玉米南瓜饼/红薯糯米饼
- 38 烙韭菜合子/荞麦菜卷/萝卜丝面糕
- 39 牡蛎南瓜烙/山药粥/绿豆大米粥



汤羹

- 40 酸菜粉丝汤/豆腐虾米蘑菇汤/洋葱肉片汤
- 41 蹄筋花生汤/兔肉香菇汤/栗子炖乌鸡
- 42 鸽肉萝卜汤
- 43 豆苗蛋汤/胡萝卜蘑菇汤
- 44 腰花木耳汤/番茄紫菜汤/红薯羹
- 45 拥有“好”的胆固醇 ●



Part 03 吃对食物平稳血糖 高血糖调养食谱

凉菜

- 46 麻酱拌茄子/香菜拌豆腐/素杂拌
- 47 菠菜拌胡萝卜/拌榨菜/三色拌菜/三丝黄瓜
- 48 炆拌芹菜腐竹/豆芽拌豆腐丝/菠菜拌粉丝
- 49 黄瓜拌海蜇/芹菜拌鱿鱼

热菜

- 50 地三鲜/黄豆芽炒韭菜/丝瓜炒番茄
- 51 素炒小白菜/清炒紫甘蓝/豆腐丝炒韭菜
- 52 猪肉炒山楂/咖喱魔芋豌豆/一品萝卜丝
- 53 双耳炆苦瓜/蒜香扁豆丝/鲜蘑油菜
- 54 尖椒炒肉
- 55 嫩炒芹菜牛肉丝/红烧排骨/排骨炖藕片

主食

- 56 绿豆饭/金银饭/五彩米饭
- 57 摊苡麦蛋饼/芝麻葱花饼/无糖豆沙包
- 58 黑米面馒头/素馅荞麦蒸饺/葱花卷
- 59 凉拌宽心面/咖喱牛肉面/玉米面菠菜粥

汤羹

- 60 生菜紫菜汤/西葫芦肉片汤/水萝卜虾皮汤
- 61 银耳南瓜汤/羊肉丸子萝卜汤/鲜虾莴笋汤
- 62 山药南瓜汤/牡蛎萝卜丝汤/木耳豆腐汤
- 63 鲫鱼炖豆腐/兔肉炖南瓜/核桃羹
- 64 高血糖人群怎样吃“糖” ●

Part 01

高血压调养食谱

凉菜

- 65 水果沙拉/凉拌莴笋丝/凉拌白菜心
- 66 菠菜拌豆腐/豆芽拌油菜/糖拌番茄/凉拌猪肚/拌墨鱼

热菜

- 67 肉末茄子/红烧三色魔芋球/红烧牛肉海带/羊肉焯冬瓜/红烧鸭块
- 68 清蒸平鱼/红烧比目鱼/醋椒鱼/番茄大虾/海米炒苋菜

主食

- 69 野菜春卷/乡村玉米饼/醉心土豆饼/荞麦红枣饭/薏米莲子大枣粥
- 70 五谷糯米粥/芋头红薯粥/牛奶麦片粥/绿豆海带粥/山楂荞麦粥

汤羹

- 71 苦瓜番茄汤/洋葱胡萝卜南瓜羹/菠菜银耳汤/枸杞兔肉汤/韩式鳕鱼汤



Part. 02

高血脂调养食谱

凉菜

- 72 凉拌洋葱/醋泡圆白菜/蒜末茄泥
73 糖醋三丝/三丝拌木耳/小葱拌豆腐/蓑衣黄瓜/海带拌豆芽

热菜

- 74 韭菜豆芽/葱油土豆丝/茄汁菜花/香菜炒土豆丁/口蘑冬瓜
75 茼蒿豆腐干/番茄虾仁/爆油菜鸡丁/洋葱炒肉/炒姜丝肉

主食

- 76 窝头/燕麦肉末粥/玉米菠菜粥/五谷粥/花生粥

汤羹

- 77 苹果汤/三丝紫菜汤/杏仁牛奶/冬瓜肉丸汤/肉丝香菜黄豆汤

Part. 03

高血糖调养食谱

凉菜

- 78 蛋丝拌黄瓜/蒜泥海带丝/海带拌豆腐丝
79 十香拌菜/蔬菜沙拉/香椿拌豆腐/蒜蓉木耳/凉拌鱼皮

热菜

- 80 椒油笋丁/清炒生菜/肉末豇豆/肉丝韭菜薹/小米蒸排骨
81 肉片苦瓜/土豆条烧带鱼/红烧鲢鱼/白鱼果柳

主食

- 82 白菜肉丝年糕/凉拌燕麦面/西葫芦饼/小米面馒头/小米粥

汤羹

- 83 酸辣豆腐汤/萝卜竹荪汤/山药羹/黄瓜肉片汤/冬瓜薏米瘦肉汤

Part. 04

三高兼症调养食谱

凉菜

- 84 拌三鲜/苦瓜拌洋葱/拌干丝
85 凉拌菠菜/凉拌茄子丝/三鲜拌春笋/醋渍番茄/蛋丝拌番茄

热菜

- 86 白菜炒豆腐/土豆烧豆腐/清炒小白菜/素炒空心菜/醋熘藕片
87 沙锅牛肉/肉蓉菠菜/胡萝卜酱瘦肉/番茄豆腐炒肉片

主食

- 88 杂粮饭/虾仁香芹燕麦粥/洋葱粥/薏米百合粥/枸杞子粥

汤羹

- 89 香菜萝卜汤/冬瓜蛤蜊汤/排骨炖扁豆/香蕉百合银耳汤/白菜粉丝豆腐汤



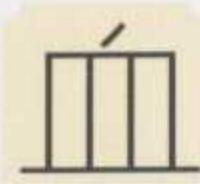
亲情回馈—营养专家特别推荐

三高家常调养药膳

- 90 夏枯草煲猪肉/党参兔肉汤/沙参玉竹粥
91 麦冬生地粥/田七蒸鸡/黄精蒸海参/参芪沙锅鱼头
92 决明子甲鱼汤/枸杞炒芹菜/首乌芝麻粥/山药玉竹黄瓜汤
93 枸杞砂仁炒鱼肚/天冬南瓜汤/内金菠菜汤/川贝糯米梨

附录

- 94 专家解读三高人群饮食调养



压高的人在饮食上要注意限盐，进食要注意适时适量，控制高脂肪食物的摄入量，可以多食鱼，多食新鲜蔬菜和水果，如黄瓜、菠菜、白菜、番茄、冬瓜、茄子、海带、洋葱等。



老虎菜

【材料】黄瓜 150 克、尖椒 100 克。

【调料】葱丝、醋、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，去蒂，切丝；尖椒洗净，去蒂、子，切丝。
- ② 取盘，放入黄瓜丝、尖椒丝和葱丝，用盐、醋、鸡精和香油调味即可。



姜汁菠菜

【材料】菠菜 250 克。

【调料】盐、鸡精、姜汁、香油各适量。

做法

- ① 菠菜择洗干净，入沸水中焯烫 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段。
- ② 取盘，放入菠菜段，用姜汁、盐、鸡精和香油调味即可。



凉拌西瓜皮

【材料】西瓜皮 250 克。

【调料】蒜末、盐、鸡精、辣椒面、香油各适量。

做法

- ① 削去西瓜皮的外皮，片去红瓤，洗净，切条。
- ② 取小碗，放入盐、鸡精、辣椒面、蒜末和香油搅拌均匀，对成调味汁。
- ③ 取盘，放入切好的西瓜皮，淋入调味汁拌匀即可。





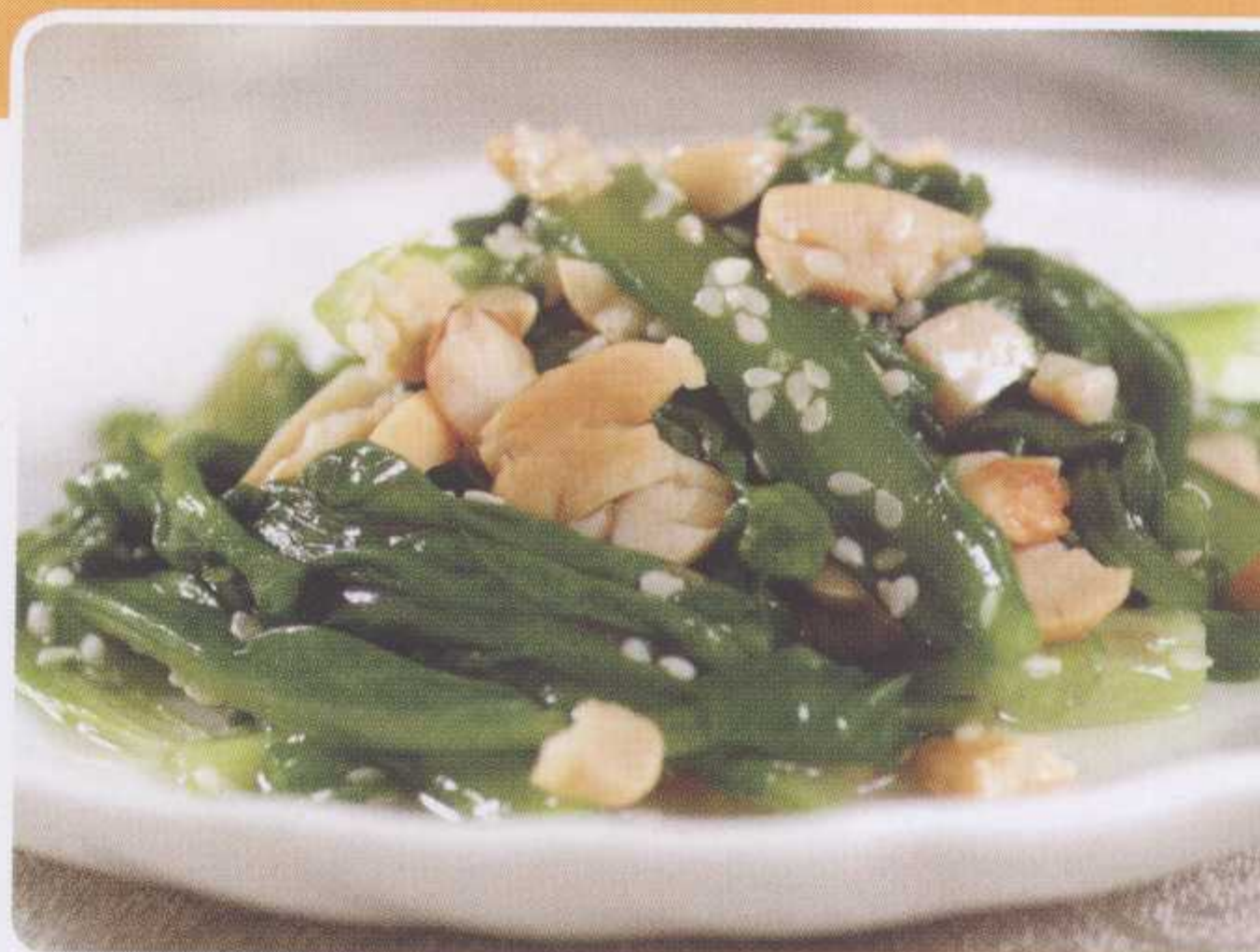
双仁拌茼蒿

【材料】茼蒿 250 克，白芝麻、花生仁各 25 克。

【调料】盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 茼蒿择洗干净，入沸水中焯 1 分钟，捞出，晾凉，沥干水分，切段；白芝麻和花生仁挑去杂质。
- 2 炒锅烧热，分别放入白芝麻和花生仁炒熟，取出，晾凉，花生仁去皮碾碎；取盘，放入茼蒿，用盐、鸡精和香油拌匀，撒上白芝麻和花生碎即可。



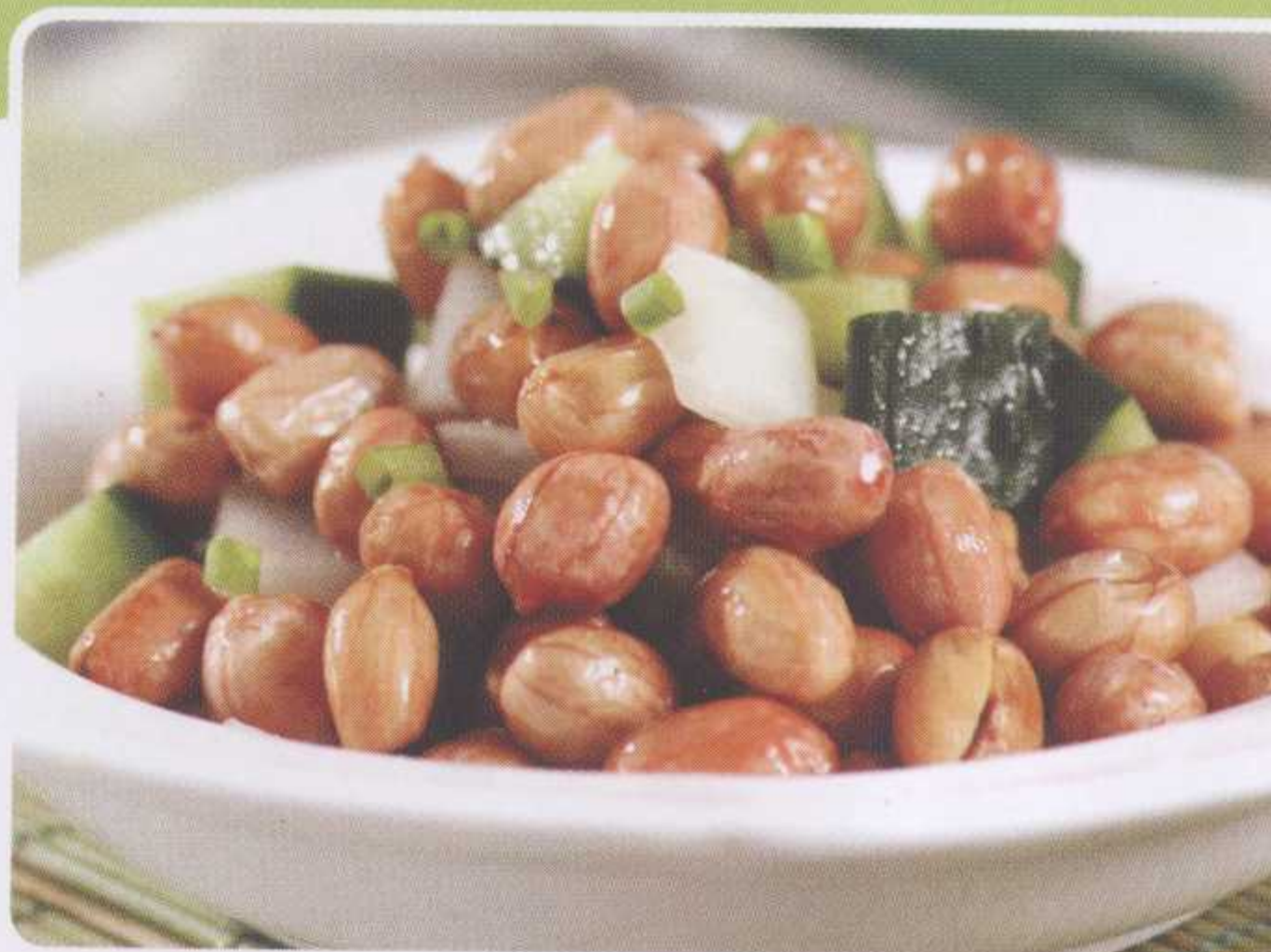
黄瓜老醋花生仁

【材料】花生仁 200 克、黄瓜半根、洋葱 50 克。

【调料】香葱末、香菜末、醋、生抽、白糖、盐、植物油各适量。

做法

- 1 花生仁洗净，沥干水分；黄瓜、洋葱分别洗净，切丁。
- 2 取一小碗，加醋、生抽、白糖、盐调成味汁。
- 3 锅内倒植物油，下花生仁翻炒至变色，捞出，晾凉。
- 4 在花生仁中加香菜末、香葱末、洋葱丁、黄瓜丁和调好的味汁拌匀即可。



皮蛋拌芥菜

【材料】皮蛋 3 个、芥菜 200 克。

【调料】盐、味精、香油各适量。

做法

- 1 皮蛋去壳，切小块；芥菜洗净，焯水，捞出沥干，切小段。
- 2 将皮蛋块和芥菜段拌匀，调入盐、味精，滴上香油即可。



健康速递

皮蛋含多种矿物质，能刺激消化器官，增进食欲，促进营养的消化吸收，具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降血压的功效。



木耳拌黄瓜

【材料】水发黑木耳、黄瓜各 100 克。

【调料】醋、白糖、盐、鸡精、辣椒油各适量。

做法

- 1 水发黑木耳择洗干净，入沸水中焯透，捞出，沥干水分，晾凉，切丝；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
- 2 取小碗，放入醋、白糖、盐、鸡精和辣椒油搅拌均匀，对成调味汁。
- 3 取盘，放入黄瓜丝和木耳丝，淋入调味汁拌匀即可。



黄瓜拌猪耳朵

材料

黄瓜 200 克、卤猪耳朵 100 克。

调料

蒜末、盐、鸡精、辣椒面、植物油各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，去蒂，切丝；卤猪耳朵切片；辣椒面倒入耐热的碗中。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，离火，淋在辣椒面上，制成辣椒油。
- 3 取盘，放入黄瓜丝和卤猪耳朵片，加盐、蒜末和鸡精，淋上辣椒油，食用时拌匀即可。

带刺、挂白霜的黄瓜为新摘的黄瓜；条直、粗细均匀的黄瓜肉质好。





芹菜拌墨鱼

材料

墨鱼 200 克、芹菜 100 克。

调料

蒜末、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 墨鱼去除墨袋，抽去骨头，洗净，切丝；芹菜择洗干净，切段；芹菜段和墨鱼丝分别入沸水中焯熟，捞出，沥干水分，晾凉。
- 2 取小碗，放入蒜末、盐、鸡精、香油搅拌均匀，对成调味汁。
- 3 取盘，放入墨鱼丝和芹菜段，淋入调味汁拌匀即可。

菜叶翠绿、不枯黄，菜梗粗壮的芹菜为佳。此菜也可放少量红椒丝装饰或配色。

健康速递

牡蛎肉富含多种维生素、牛磺酸和钙、磷、铁、锌等微量元素，常食能健肤美容、降血压、降血脂，提高身体免疫力。



菠菜拌牡蛎

材料

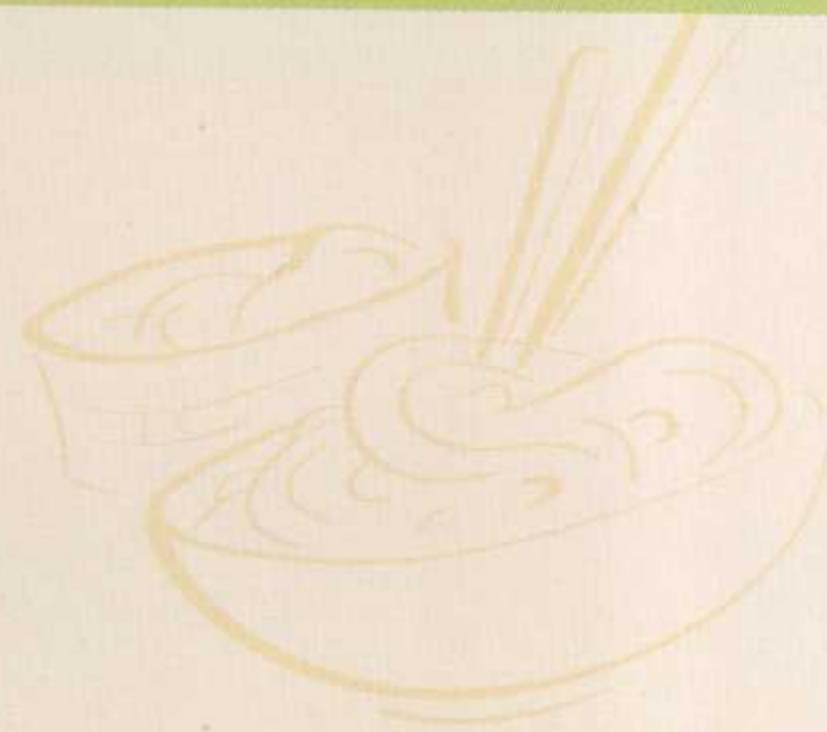
菠菜 250 克、牡蛎肉 50 克。

调料

盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段；牡蛎肉洗净泥沙，入沸水中煮熟，捞出，晾凉，沥干水分。
- 2 取盘，放入牡蛎肉和菠菜段，用盐、鸡精和香油调味即可。



番茄烧豆腐

【材料】番茄 200 克、豆腐 100 克。

【调料】香葱末、花椒粉、水淀粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 番茄洗净，去蒂，切月牙瓣；豆腐洗净，切块。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，放入部分香葱末和花椒粉炒香。
- ③ 倒入番茄和豆腐翻炒均匀，加适量清水，盖上锅盖中火焖 3 ~ 5 分钟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡，撒上剩余香葱末即可。

贴心小提示

◆ 未成熟的番茄不要吃，因为其中含有有毒的番茄碱。

番茄丝瓜

【材料】丝瓜 250 克、番茄 100 克。

【调料】香葱末、花椒粉、盐、味精、植物油各适量。

做法

- ① 丝瓜去皮和蒂，洗净，切滚刀块；番茄洗净，去蒂，切块。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加香葱末炒出香味，放入丝瓜块和番茄块炒熟，加花椒粉翻炒入味，用盐和味精调味即可。

贴心小提示

◆ 烧煮番茄时，加些醋可以破坏其中的番茄碱。

圣女果炒苦瓜

【材料】圣女果 200 克、苦瓜 100 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 圣女果洗净，一切两半；苦瓜洗净，去蒂，剖开，去瓤，切片，焯水。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香。
- ③ 放入圣女果炒至八分熟，加苦瓜翻炒均匀，用盐和鸡精调味，水淀粉勾芡即可。

贴心小提示

◆ 苦瓜切好后焯水，或者用盐腌渍片刻，可以减弱其苦味。

香辣茭白

【材料】茭白 250 克、干红辣椒 10 克。

【调料】盐、鸡精、葱花、姜末、花椒粒、植物油各适量。

做法

- ① 茭白去皮，洗净，切片；干红辣椒洗净，去蒂、子，切段。
- ② 锅置火上，加适量清水烧沸，倒入茭白片焯一下，捞出，晾凉，沥干水分。
- ③ 锅内倒植物油烧至五成热，放入花椒粒和干红辣椒段炸出香味，捞出花椒粒和干红辣椒段，放入茭白翻炒片刻，加入姜末、盐、鸡精炒透入味，盛出后撒葱花即可。



黄瓜炒青椒

【材料】黄瓜 250 克、青椒 50 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 青椒洗净，去蒂、子，切丝；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
- ② 锅内倒植物油烧至六成热时，放入葱花炒香，倒入青椒丝和黄瓜丝翻炒 3 分钟，用盐、花椒粉和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆烹调此菜不宜加酱油，否则菜色会发暗，味道也会不清香。



香芹炒黄豆芽

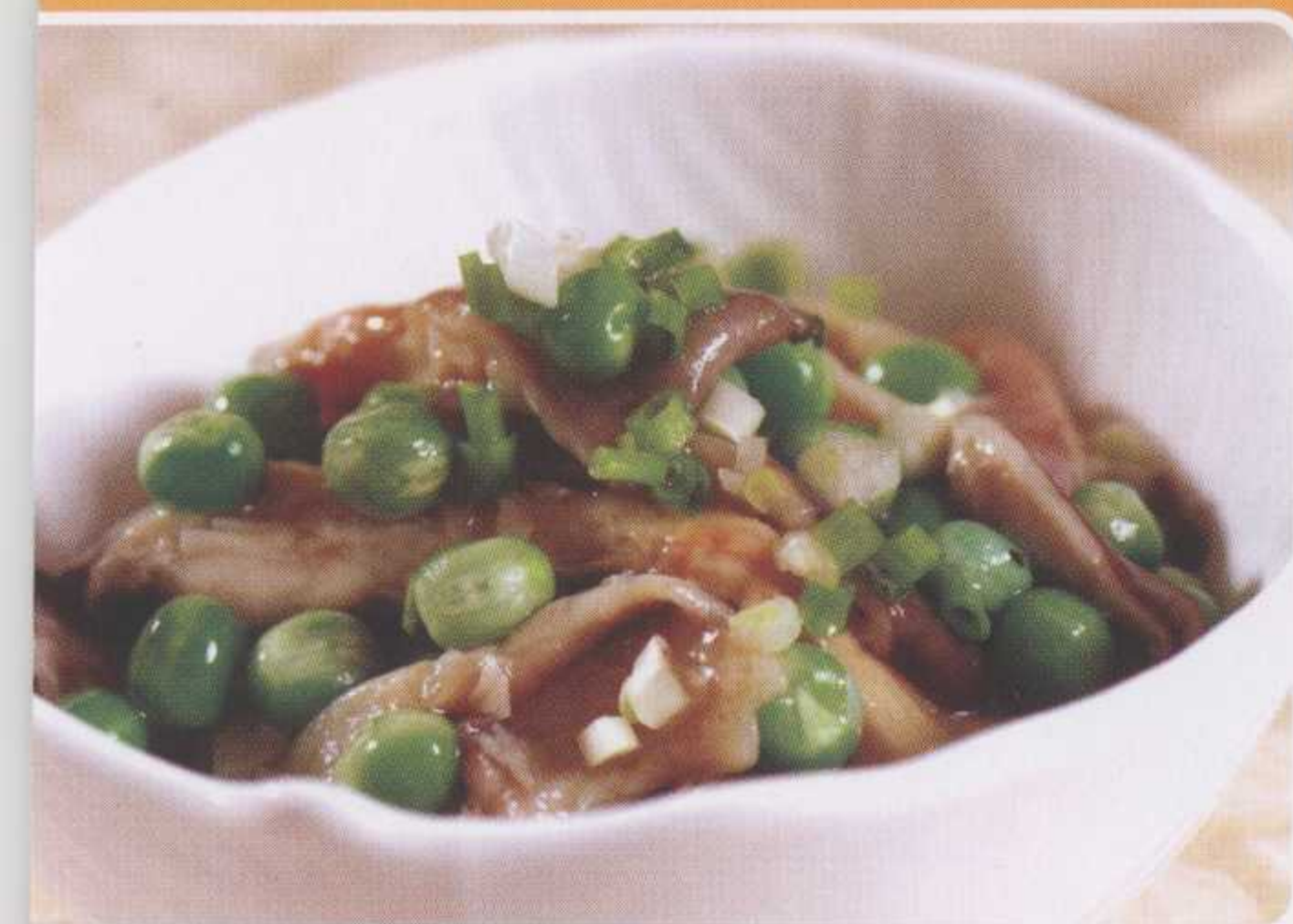
【材料】香芹 150 克、黄豆芽 100 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 香芹择洗干净，切段，入沸水中焯透，捞出；黄豆芽择洗干净。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，放入黄豆芽炒熟。
- ③ 倒入香芹段翻炒均匀，用盐和鸡精调味即可。





豌豆烧鲜蘑

【材料】豌豆粒 200 克、鲜蘑菇 150 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 豌豆粒洗净；鲜蘑菇去蒂，洗净，撕成小片。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花和花椒粉炒香，加蘑菇翻炒至八分熟，放入豌豆粒翻炒均匀。
- ③ 盖上锅盖烧至豌豆粒熟透，用盐和鸡精调味，最后用水淀粉勾芡即可。



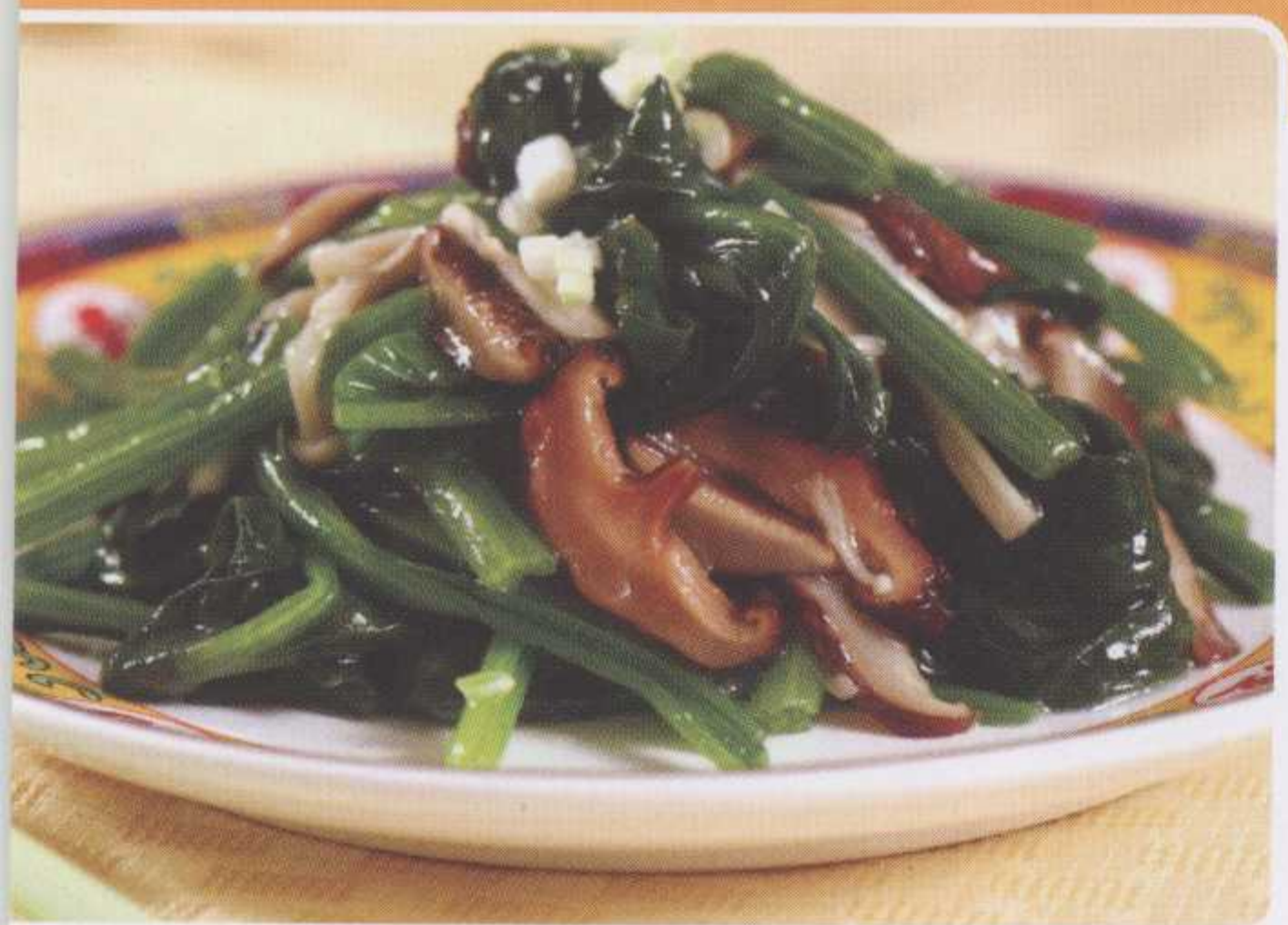
素炒豌豆苗

【材料】豌豆苗 250 克。

【调料】葱花、蒜末、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 豌豆苗择洗干净。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、蒜末和花椒粉炒香，放入豌豆苗炒熟，用盐、鸡精调味即可。



双菇菠菜

【材料】菠菜 250 克，鲜香菇、金针菇各 50 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- ① 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，沥干水分，切段；鲜香菇去蒂，洗净，入沸水中焯透，捞出，切丝；金针菇去根，洗净，入沸水中焯透，捞出沥干。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，炒香葱花和花椒粉，倒入香菇翻炒。
- ③ 加入金针菇和菠菜段翻炒入味，用盐调味即可。



胡萝卜煎蛋

【材料】胡萝卜 50 克、鸡蛋 2 个。

【调料】葱花、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- ① 鸡蛋磕入碗内，打散；胡萝卜洗净，切丝。
- ② 将胡萝卜丝倒入打散的蛋液中，加入葱花、花椒粉和盐搅拌均匀。
- ③ 锅内倒植物油烧至七成热，倒入带有胡萝卜丝的蛋液煎至两面呈金黄色即可。



芝麻带鱼

材料

带鱼 300 克、芝麻 20 克。

调料

姜末、葱花、盐、味精、胡椒粉、白糖、料酒、辣椒油、植物油各适量。

做法

- 1 带鱼洗净，斩菱形块，加料酒、姜末、葱花腌渍入味；芝麻入干锅，用小火炒香备用。
- 2 炒锅内倒植物油烧至八成热，下带鱼炸至金黄色捞出，沥油备用。
- 3 锅留底油，炒香姜末、葱花，加水煮沸，熬出味后，下入带鱼，用盐、味精、胡椒粉、白糖调味，用中火收汁，加入辣椒油，起锅撒上芝麻即可。



茼蒿炒肉丝

材料

茼蒿 250 克、猪瘦肉 100 克。

调料

葱花、姜丝、花椒粉、料酒、酱油、水淀粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 茼蒿择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，切丝，加料酒、酱油和水淀粉抓匀，腌渍 15 分钟。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜丝和花椒粉炒香，放入猪瘦肉丝滑熟。
- 3 倒入茼蒿段炒熟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。





白萝卜炖排骨

【材料】白萝卜、猪排骨各 250 克。

【调料】葱花、葱段、姜片、料酒、大料、花椒粉、酱油、白糖、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 猪排骨洗净，剁块，入沸水中焯透，捞出；白萝卜去根须，洗净，切块。
- ② 锅内加清水煮沸，放排骨、葱段、姜片、料酒和大料，中火煮至排骨熟透，捞出。
- ③ 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入煮熟的排骨和白萝卜块翻炒均匀，加酱油、白糖和适量清水炖至白萝卜块熟透，用盐和鸡精调味即可。



芦笋鸡块

【材料】芦笋 200 克、净子鸡 250 克。

【调料】葱花、姜丝、花椒粉、酱油、白糖、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 芦笋去根，洗净，切斜段；净子鸡剁块，入沸水中焯去血水，捞出沥干。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜丝和花椒粉炒香，放入鸡块翻炒均匀，加酱油、白糖和适量清水烧至鸡块熟透。
- ③ 倒入芦笋段烧熟，用盐和鸡精调味即可。



鲶鱼烧豆腐

【材料】豆腐、鲶鱼各 250 克。

【调料】香菜末、葱花、蒜片、姜片、花椒粉、酱油、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 鲶鱼去鳃，除内脏，洗净，切段，入沸水中焯 10 秒钟，捞出，刮去皮；豆腐洗净，切块。
- ② 锅内倒植物油烧至五成热，放入鲶鱼段两面煎熟，加葱花、蒜片、姜片和花椒粉炒出香味，淋入酱油。
- ③ 倒入豆腐块翻炒均匀，加适量清水炖至鲶鱼和豆腐块熟透，用盐和鸡精调味，撒上香菜末即可。



油菜炒虾皮

【材料】油菜 250 克、虾皮 10 克。

【调料】葱花、花椒粉、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 油菜择洗干净，切段；虾皮去杂质，洗净。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花和花椒粉炒香，倒入油菜和虾皮翻炒 3 分钟，用鸡精调味。

贴心小提示

◆ 虾皮的咸味很重，油菜的用量又不是很多，烹调此菜可以不用盐调味。



墨鱼炒韭菜

【材料】鲜墨鱼 200 克、韭菜 100 克、红椒丝适量。

【调料】姜末、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 墨鱼去除墨袋，抽去骨头，洗净，切丝；韭菜择洗干净，切段。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加姜末和花椒粉炒香，放入墨鱼丝翻炒至卷曲。
- 3 倒入韭菜段、红椒丝炒熟，用盐调味即可。

贴心小提示

◆ 韭菜切好后放置，遇到空气味道会加重，所以，最好在烹调前再切。



海带烧黄豆

【材料】水发海带 250 克，黄豆 50 克，红椒、青椒各 25 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- 1 水发海带洗净，切段；黄豆泡发，洗净；红椒、青椒洗净，去蒂、子，切丁。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入海带段和黄豆翻炒均匀，加适量清水烧至黄豆熟透。
- 3 倒入红椒丁、青椒丁翻炒 2 分钟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。



健康速递

海带含有丰富的钙、铁、胡萝卜素及大量的纤维素、褐藻胶等，常吃海带可使血液中胆固醇含量降低，对高血压有一定的预防和辅助疗效。





红薯饭



【材料】大米 150 克、红薯 50 克。

做法

- ① 大米淘洗干净；红薯去皮，洗净，切块。
- ② 大米和红薯块一同倒入电饭锅内，加适量清水蒸熟即可。

贴心小提示

- ◆ 红薯去皮切块后不宜久放，会氧化变黑。
- ◆ 不宜一次购买大量的红薯，以免变质。



豌豆饭



【材料】大米 100 克、豌豆粒 50 克。

做法

- ① 大米淘洗干净；豌豆粒洗净。
- ② 将大米和豌豆粒一同倒入电饭锅内，加适量清水蒸熟即可。

贴心小提示

- ◆ 挑选豌豆时，宜选择圆浑饱满、颜色鲜绿、没有霉烂、没有虫蛀的。



燕麦饭



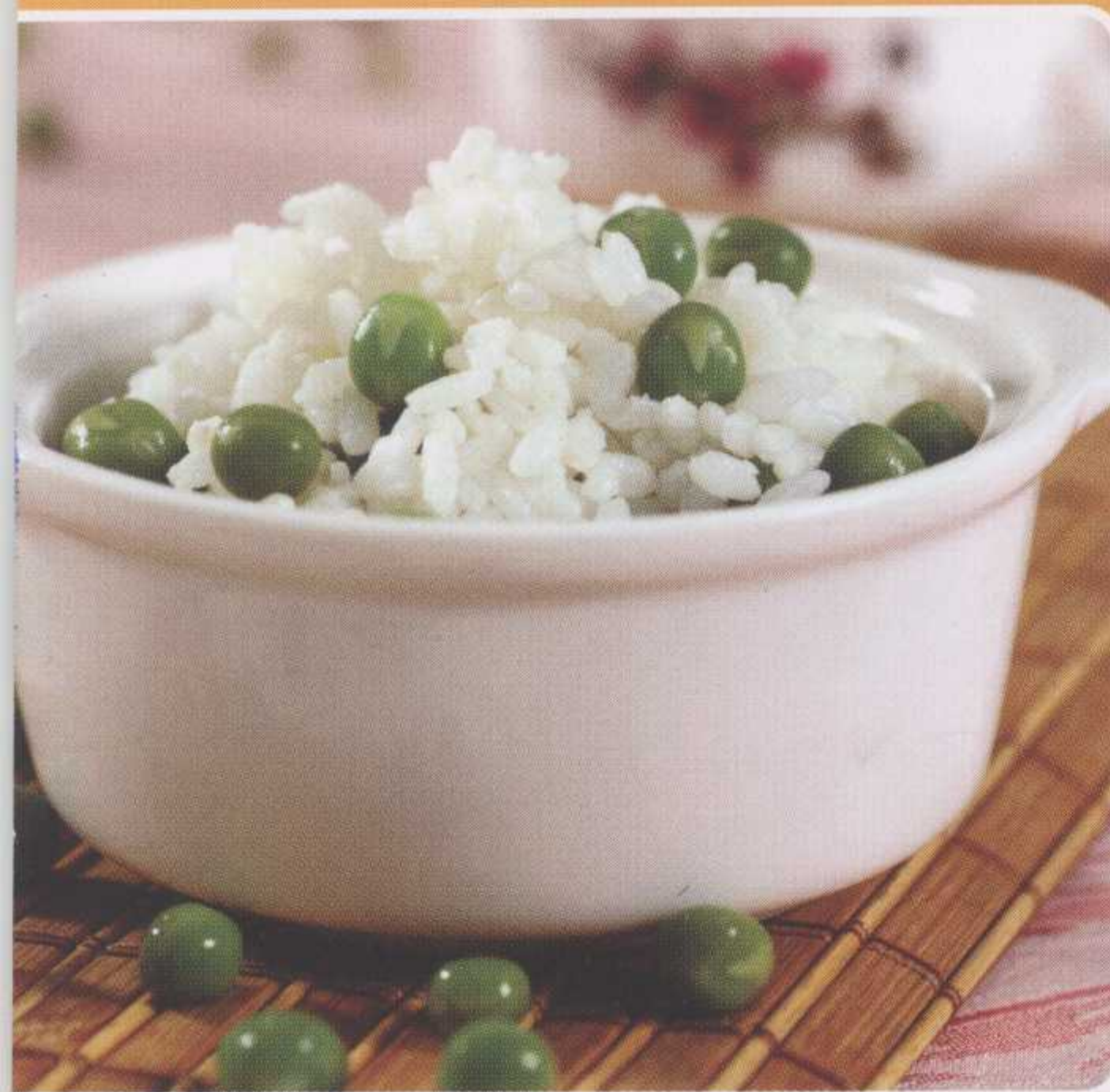
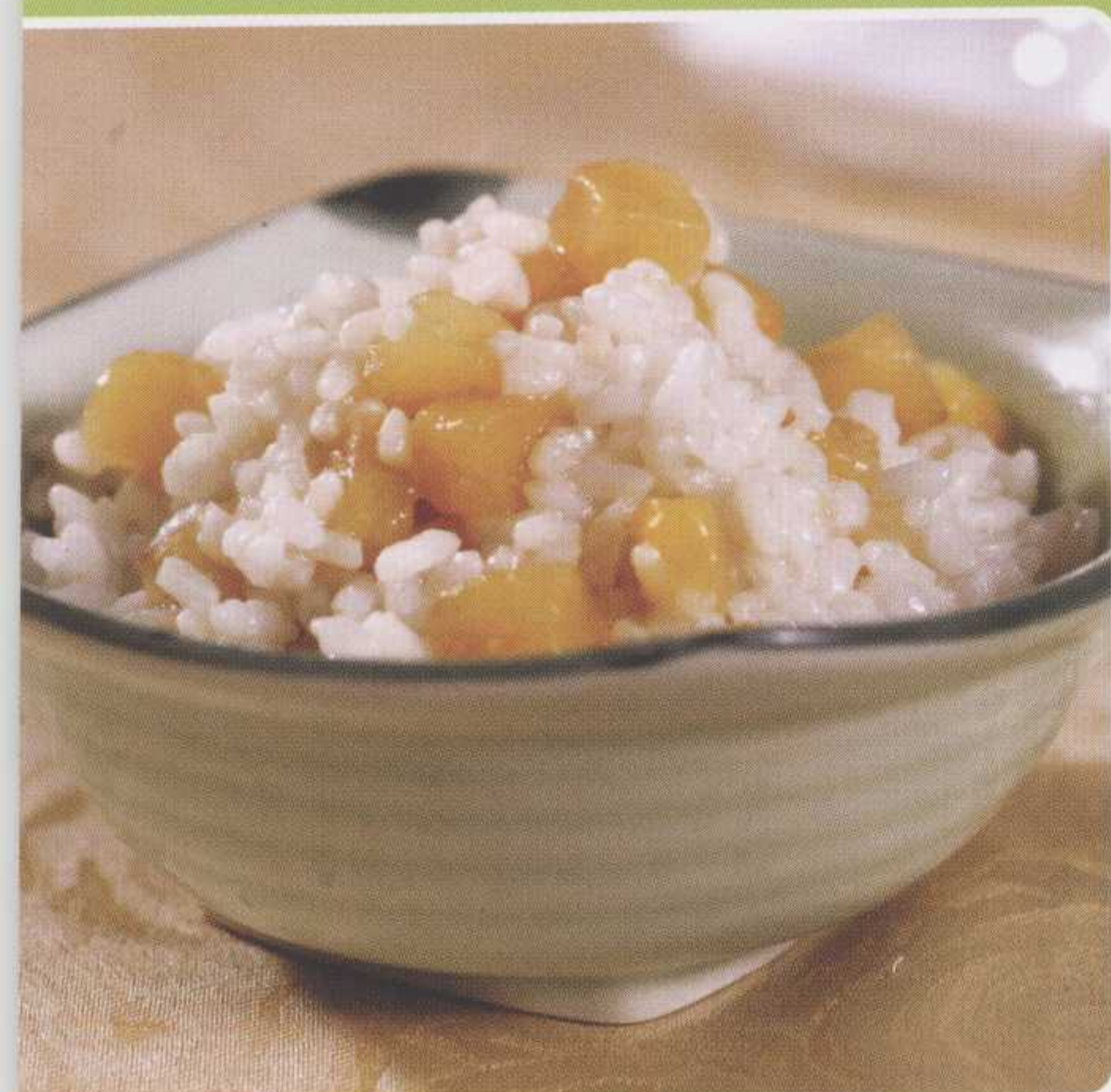
【材料】大米 50 克、燕麦片 25 克。

做法

- ① 大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。
- ② 大米连同浸泡大米的水一同放入电饭锅中，再加适量清水，接通电源，待冒气后，打开锅盖，放入燕麦片同煮成饭。

贴心小提示

- ◆ 燕麦片最好在阴凉干燥的地方密封储存。





苹果什锦饭

【材料】米饭 1 碗，苹果、番茄各 1 个，火腿、芹菜、豌豆、玉米粒各 50 克。

【调料】植物油、盐、味精各适量。

做法

- 1 苹果洗净，去皮、核，切丁，用盐水浸泡，捞出，沥干；番茄洗净，切小丁；火腿切小块；芹菜去叶，洗净，切小丁；豌豆、玉米粒分别洗净，沥干。
- 2 锅内倒植物油烧热，将芹菜丁炒香，加苹果丁、番茄丁、火腿、豌豆、玉米粒及盐、味精翻炒，放入米饭，大火迅速炒匀即可。



紫菜包饭

【材料】米饭 100 克，干紫菜 30 克，黄瓜、胡萝卜各 50 克，鸡蛋 1 个。

【调料】盐、白芝麻、植物油各适量。

做法

- 1 米饭中加盐、白芝麻和植物油搅拌均匀；鸡蛋磕入碗内，打散，加盐搅拌均匀；黄瓜洗净，去蒂，切条；胡萝卜洗净，去皮，切条。
- 2 锅内倒油烧至五成热，淋入蛋液煎成蛋皮，盛出，切长条。
- 3 取一张紫菜放在竹帘上铺好，放上米饭，铺平，放上蛋皮条、黄瓜条、胡萝卜条，将竹帘卷起来，一定要卷紧，再用刀把卷成条形的紫菜包饭切成 1.5 厘米长的段即可。



胡萝卜饼

【材料】面粉 150 克、胡萝卜 100 克、鸡蛋 1 个。

【调料】葱花、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，用刨丝刀擦成丝；鸡蛋磕入碗内，打散；面粉倒入容器中，加蛋液和适量清水调成面糊，放入胡萝卜丝和葱花搅拌均匀。
- 2 平底锅放火上，倒入适量植物油，烧至五成热，舀入面糊摊平，两面煎熟，切块装盘即可。



贴心小提示

◆用手捻搓面粉，质量好的手感绵软；若手感较滑，则质量较差。



芹菜馅饺子

【材料】饺子皮 500 克，芹菜、猪肉末各 250 克，海米 25 克。

【调料】葱花、酱油、香油、盐、鸡精、花椒粉各适量。

做法

- 1 芹菜择洗干净，入沸水中焯透，捞出，剁碎；海米洗净，剁碎；猪肉末加酱油、香油、盐、鸡精、花椒粉、葱花、芹菜末、海米碎搅拌均匀，调成饺子馅。
- 2 取饺子皮包入适量饺子馅，捏紧口，做成饺子生坯，放入沸水中煮熟即可。

贴心小提示

◆调制带有肉末的饺子馅时加入花椒粉和香油能去腥增香。



荞麦蛋汤面

【材料】荞麦面 100 克、小白菜 50 克、鸡蛋 1 个（取蛋液）。

【调料】葱花、姜丝、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 荞麦面加适量温水搅拌均匀，揉成面团，擀成面皮，切成面条；小白菜择洗干净，切成 3 厘米长的段。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜丝和花椒粉炒香，加适量清水烧沸，下入面条煮熟，淋入鸡蛋液搅散，放入小白菜煮 1 分钟，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆小白菜以无黄叶、无烂叶，外形整齐的为好。



荠菜肉馄饨

【材料】荠菜、猪瘦肉各 250 克，面粉 300 克。

【调料】紫菜、虾皮、香菜末、酱油、葱花、花椒粉、香油、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 面粉倒入盆中，加适量温水和成光滑的面团，饧发 20 分钟，擀成大片，切成馄饨皮；紫菜撕成小片；虾皮挑去杂质，洗净。
- 2 荠菜择洗干净，切末；猪瘦肉洗净，剁成肉末，放入荠菜末、葱花、花椒粉、香油、盐和鸡精搅拌均匀，做成馄饨馅。
- 3 取馄饨皮包入适量馅，捏好封口，做成馄饨生坯，放入沸水中煮熟，加酱油、紫菜和虾皮淋入香油，撒上香菜末即可。



芹菜粥

【材料】大米 100 克、芹菜 50 克。

【调料】葱花、香油、盐、鸡精各适量。

做法

- ① 大米淘洗干净；芹菜择洗干净，切丁。
- ② 锅置火上，倒入大米，加适量清水大火烧沸，转小火煮至米粒熟透，放入葱花和芹菜丁煮 5 分钟，用盐、鸡精和香油调味即可。

贴心小提示

- ◆ 优质大米米粒整齐，富有光泽，干燥无虫，无沙粒，碎米少，有清香味且无霉变味。
- ◆ 芹菜不焯水直接烹调，可减少营养素的流失。



玉米山药粥

【材料】玉米糝 100 克、山药 25 克。

做法

- ① 玉米糝淘洗干净；山药洗净，去皮，切块。
- ② 锅置火上，放入玉米糝和山药块，加适量清水大火煮沸，转小火熬煮成玉米糝熟透、山药软烂的稠粥即可。

贴心小提示

- ◆ 山药在削皮时会流出乳白色的液体，这种液体如果弄到皮肤上会非常痒，所以在削山药皮的时候最好能戴上一次性手套。



玉米燕麦粥

【材料】燕麦片、玉米糝各 75 克。

做法

- ① 玉米糝挑去杂质。
- ② 锅置火上，倒入玉米糝、燕麦片和适量清水，大火煮沸，转小火煮成稠粥即可。

贴心小提示

- ◆ 在煮玉米燕麦粥时，应用汤勺不停地搅拌，以免粥糊锅。





番茄豆腐蛋花汤

【材料】嫩豆腐1盒、番茄1个、鸡蛋2个。

【调料】葱花、盐、高汤各适量。

做法

- ① 鸡蛋打入碗中，搅拌均匀；豆腐洗净，切块；番茄洗净，去蒂，切半月形块。
- ② 锅内倒入高汤烧沸，放入豆腐、番茄，焖煮至番茄块熟烂，倒入鸡蛋液和盐迅速搅散，撒上葱花即可。

贴心小提示

◆豆腐切好后，可以在淡盐水中浸泡，这样烹调的时候不易破碎。



生菜豆腐汤

【材料】生菜200克、豆腐150克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 生菜择洗干净，撕成小片；豆腐洗净，切块。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入豆腐块翻炒均匀，加适量清水大火烧沸。
- ③ 转小火煮5分钟，倒入生菜叶煮1分钟，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆优质生菜无黄叶，不发蔫，不苦涩。



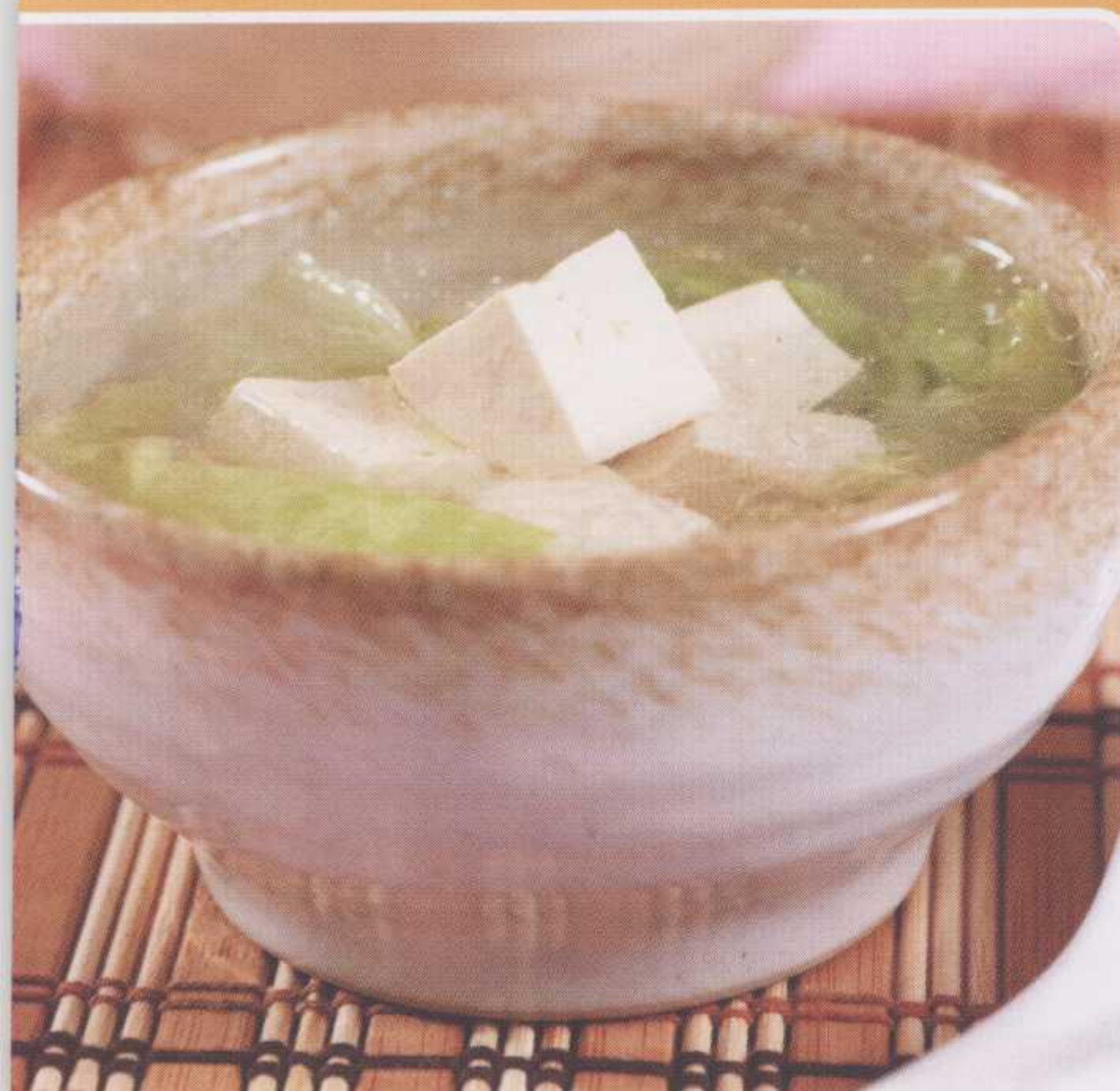
荠菜豆腐羹

【材料】荠菜200克、南豆腐100克、鲜香菇25克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 荠菜择洗干净，切末；南豆腐洗净，切丁；鲜香菇去蒂，洗净，切末。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，加豆腐丁和香菇末翻炒均匀。
- ③ 加适量清水大火煮沸，转小火煮5分钟，放入荠菜末煮2分钟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾薄芡即可。





绿豆芹菜汤

【材料】绿豆、芹菜各 50 克。

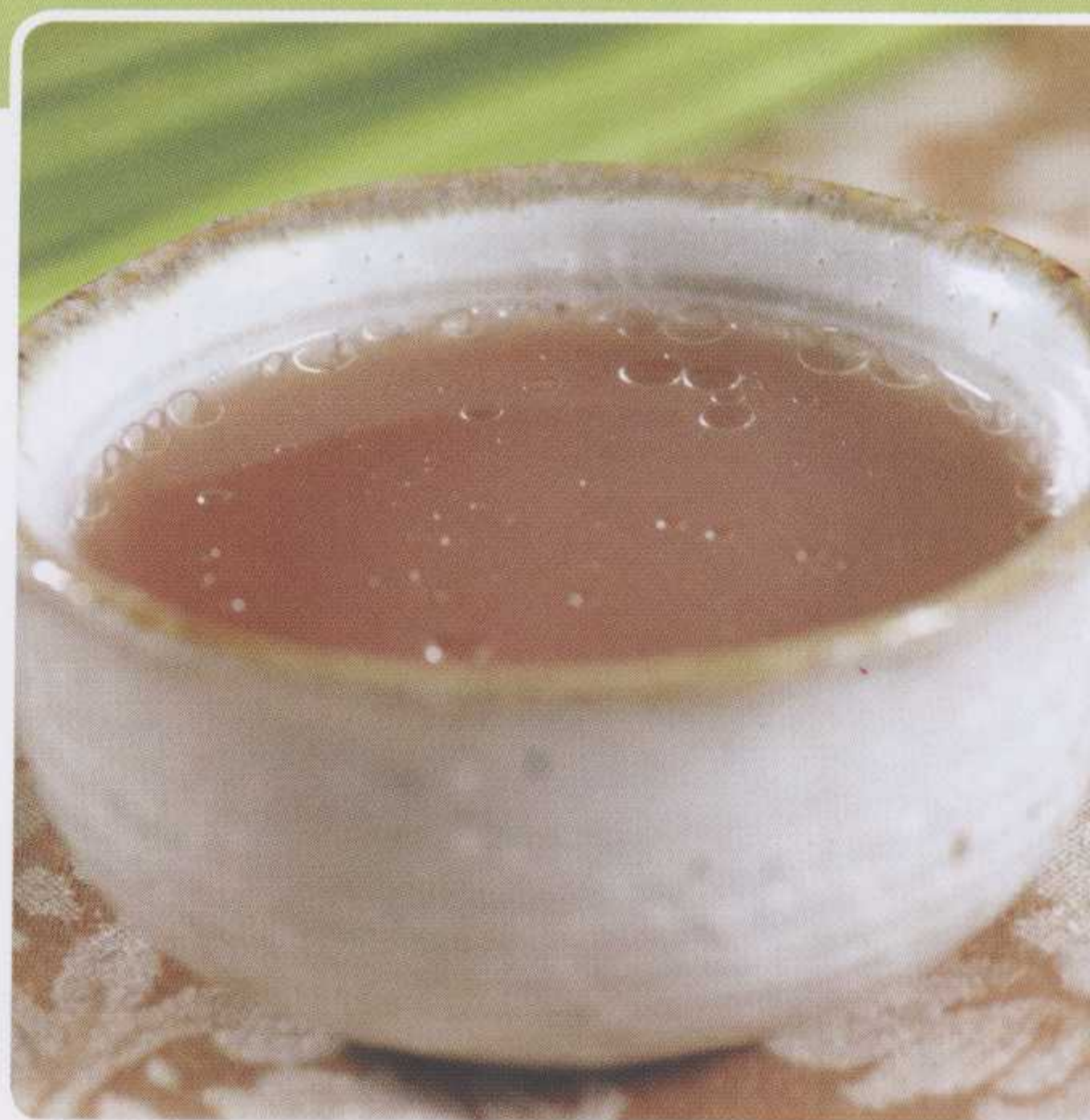
【调料】盐、鸡精、水淀粉、香油各适量。

做法

- 1 绿豆挑去杂质，洗净，用清水浸泡 6 小时；芹菜择洗干净，切段。
- 2 将绿豆和芹菜段放入搅拌机中搅成泥。
- 3 锅置火上，加适量清水煮沸，倒入绿豆芹菜泥搅匀，煮沸后用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

贴心小提示

◆ 芹菜的叶子比茎更有营养，所以不要把芹菜叶丢弃。



黄瓜银耳汤

【材料】黄瓜 250 克、干银耳 5 克。

【调料】花椒粉、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，去蒂，切片；干银耳用温水泡发，择洗干净，去蒂，撕成小朵。
- 2 锅置火上，加适量清水中火煮沸，放入银耳、花椒粉煮 15 分钟，加入黄瓜片，用盐、鸡精和香油调味即可。

贴心小提示

◆ 质量好的银耳，朵大而松散，肉质肥厚，色泽呈白色或略带微黄，蒂头无黑斑或杂质，朵形较圆整，大而美观。



香菇木耳汤

【材料】鲜香菇 100 克、干黑木耳 20 克。

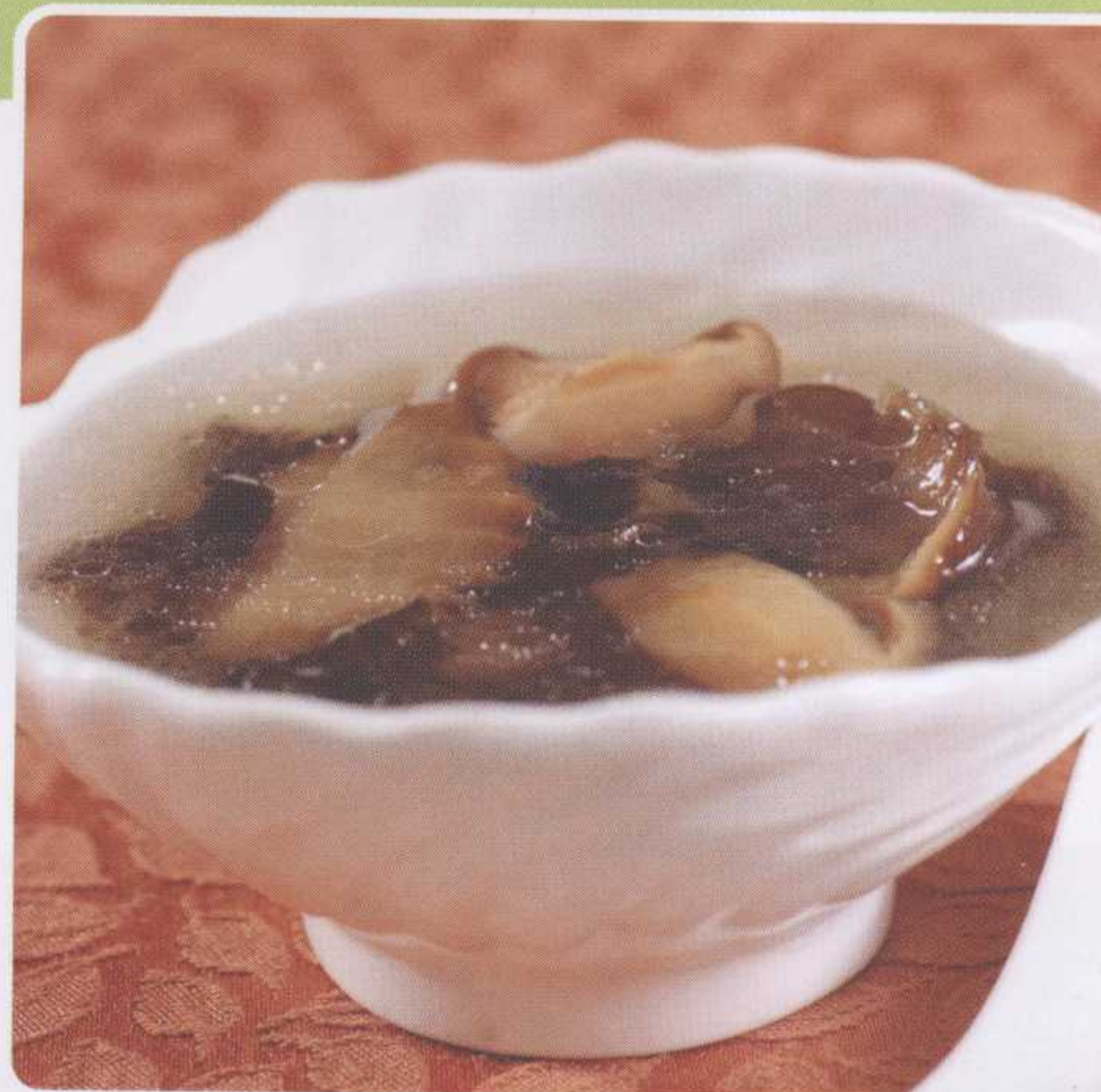
【调料】盐、香油各适量。

做法

- 1 鲜香菇洗净，去蒂，切片；黑木耳泡发洗净，去蒂，撕成小朵。
- 2 将香菇、木耳放入沙锅里，加适量清水熬至熟，加盐和香油调味即可。

贴心小提示

◆ 泡发干黑木耳时，适宜用温水，这样泡发出来的木耳朵大味美。





火腿洋葱汤

【材料】洋葱 250 克、熟火腿 50 克。

【调料】香菜末、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 洋葱去老皮，洗净，切丝；熟火腿切丝。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入洋葱丝和花椒粉翻炒均匀，加适量清水大火煮沸。
- 3 转小火煮 3 分钟，倒入熟火腿丝煮 2 分钟，用盐和鸡精调味，最后撒上香菜末即可。

贴心小提示

◆切洋葱的时候，可以先将刀放到水中浸泡一会儿，这样就不会辣眼睛了。



南瓜肉丝汤

【材料】南瓜 150 克、猪瘦肉 100 克。

【调料】葱花、姜丝、香油、盐、味精、酱油各适量。

做法

- 1 南瓜洗净，去皮、瓤，切小块；猪瘦肉洗净，切丝，用盐、酱油腌渍。
- 2 锅内加水烧沸，将南瓜投入，接着下肉丝煮熟，用盐、味精调味，放上葱花、姜丝，滴入香油即可。

贴心小提示

◆切猪肉时，应顺纤维组织来切，这样不会破坏肉的营养成分。



猪肝菠菜汤

【材料】菠菜 250 克、猪肝 50 克。

【调料】葱花、花椒粉、料酒、水淀粉、盐、味精、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，切段；猪肝去筋膜，洗净，切片，用料酒和水淀粉抓匀，腌渍 15 分钟。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入猪肝煮熟，倒入菠菜段、葱花、花椒粉、盐和味精搅拌均匀，淋入香油即可。

贴心小提示

◆优质菠菜叶片颜色深绿而有光泽，叶片尖充分舒展。
◆新鲜猪肝有光泽，呈均匀的紫红色，有弹性，无硬块、水肿和脓肿。



莼菜鱼片汤

【材料】莼菜 250 克、草鱼 1 条（约 500 克）。

【调料】葱段、姜片、料酒、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 莼菜择洗干净，入沸水中焯 1 分钟，捞出，沥干水分，盛入汤碗中；草鱼去鳞，除鳃和内脏，取肉，切片，加料酒、葱段、姜片和盐腌渍 15 分钟。
- 2 锅置火上，倒入适量清水烧沸，放入鱼片焯熟，用盐和鸡精调味，离火，倒入装有莼菜的碗中，淋入香油即可。

贴心小提示

◆将鱼去头和脊骨后，再将两片鱼肉皮朝下放在砧板上，手按住鱼尾，刀口贴着鱼皮向前推下两片鱼肉，斜片去胸刺，即成去刺的净鱼片。



鲫鱼萝卜丝汤

【材料】白萝卜 250 克、鲫鱼 1 条（约 150 克）。

【调料】姜丝、香菜段、盐、味精、香油、植物油各适量。

做法

- 1 鲫鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净；白萝卜去根须，洗净，切丝。
- 2 锅内倒植物油烧至五成热，放入鲫鱼煎至两面的鱼肉变白。
- 3 沙锅倒入温水置火上，放入煎好的鲫鱼和白萝卜丝、姜丝煮熟，用盐、味精调味，淋入香油，撒上香菜段即可。

贴心小提示

◆鲫鱼煮汤前一定要用油煎至两面鱼肉变白，不但可以去除腥味，而且还能使煮出的汤呈乳白色。



苹果银耳瘦肉汤

【材料】苹果 100 克、猪瘦肉 50 克、胡萝卜 25 克、水发银耳 10 克。

【调料】葱花、姜片、盐、香油各适量。

做法

- 1 苹果洗净，去皮、核，切块；猪瘦肉洗净，切块；胡萝卜洗净，切块；银耳择洗干净，去蒂，撕成小朵。
- 2 锅置火上，放入猪瘦肉块、胡萝卜块、银耳、葱花和姜片，加适量沸水大火煮沸，转小火煮至肉块熟透，倒入苹果块煮 2 分钟，用盐调味，最后淋入香油即可。

贴心小提示

◆未成熟的苹果无果香味，颜色不好，储藏后表皮会皱缩，所以一定要选购完全成熟的苹果。





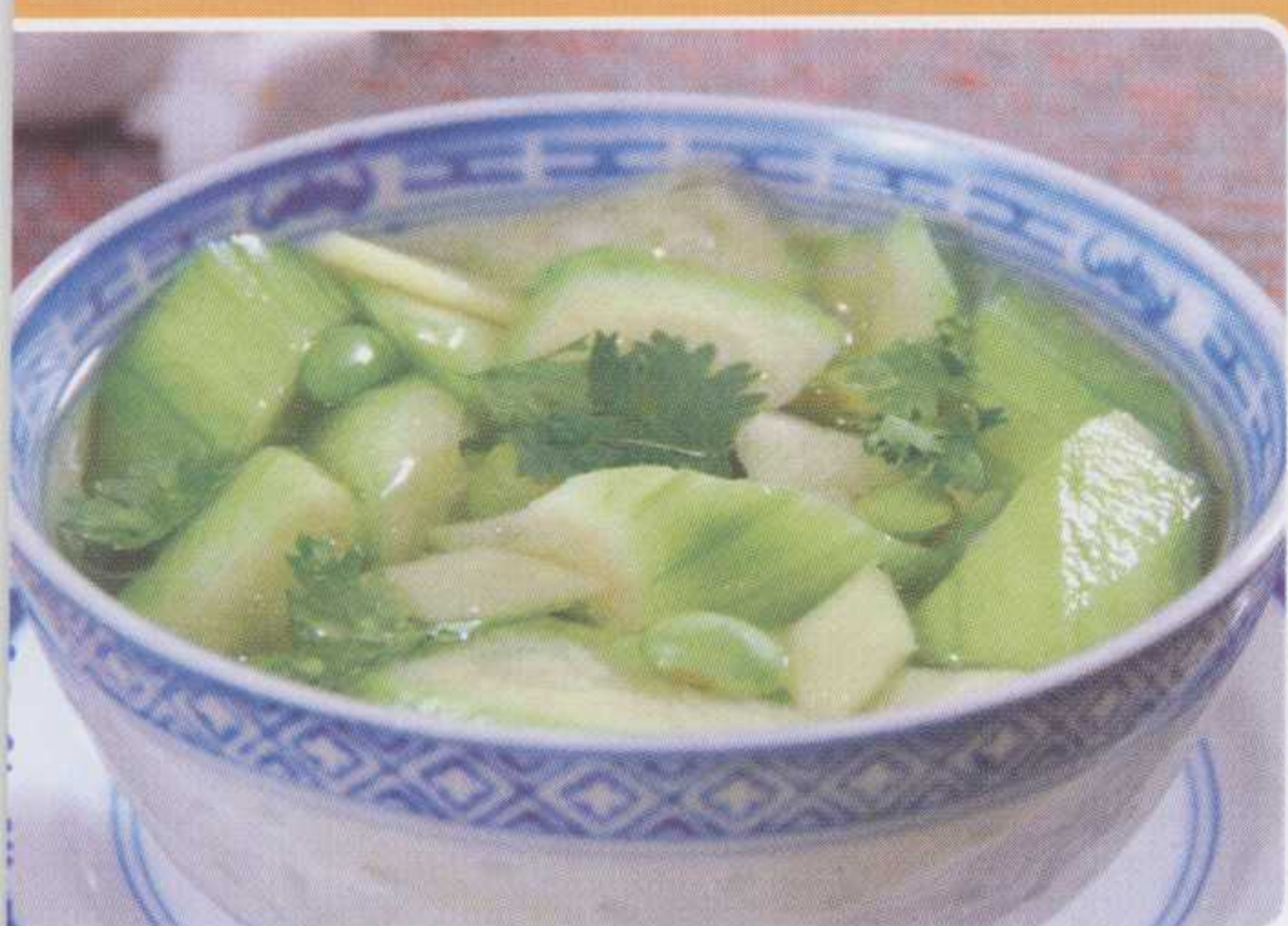
竹荪黄瓜汤

【材料】黄瓜 100 克、竹荪 150 克、小白菜 20 克。

【调料】盐、味精、高汤、姜片各适量。

做法

- ① 将竹荪用清水浸泡 4 小时，洗净，切段；黄瓜洗净，切成片；小白菜择黄叶洗净，切段。
- ② 锅置火上，倒入高汤，大火煮沸，放入竹荪段、姜片，小火煮约半小时，放入黄瓜片、小白菜继续煮 3 分钟。
- ③ 加盐、味精调味即可。



毛豆丝瓜汤

【材料】毛豆、丝瓜各 300 克。

【调料】姜片、盐、料酒、香油、味精、香菜、清汤各适量。

做法

- ① 毛豆去外壳洗净，入沸水锅中稍焯去豆腥味，捞出沥水；丝瓜去皮，洗净，切块；香菜洗净切段。
- ② 汤锅置火上，加适量清汤，大火煮沸后加入毛豆、姜片、料酒，改小火煮 10 分钟，加入丝瓜块煮至熟软。
- ③ 加盐、味精调味，淋入香油，撒上香菜段即可。



山药玉米浓汤

【材料】山药 250 克、玉米粒 200 克。

【调料】白糖、盐、味精、清汤各适量。

做法

- ① 玉米粒洗净沥水，入热锅中干炒熟，入搅拌机中研碎；山药洗净去皮，切成丁。
- ② 锅置火上，倒入清汤大火煮沸，放入山药丁、玉米碎，待水再次煮沸改小火煮至山药熟，加盐、味精、白糖调味即可。



海带木耳菜汤

【材料】木耳菜 200 克、海带 60 克、决明子 10 克、枸杞子 5 克。

【调料】盐、味精、高汤、香菜段各适量。

做法

- ① 木耳菜入清水中洗净；海带用温水泡发洗净，切丝备用；决明子、枸杞子均洗净。
- ② 煲锅置火上，倒入高汤大火煮沸，放入海带丝、决明子、枸杞子，待汤汁再次煮沸，改小火煮至海带熟烂，加入洗净的木耳菜稍煮，加盐、味精调味，撒上香菜段即可。



高血压人群

饮食禁忌

治疗高血压需要从生活习惯、饮食方式、精神因素、药物等多方面进行综合治疗。其中，饮食因素是高血压朋友最容易忽略又最有效的一个综合治疗环节，通过吃饭可以让高血压“低头”。

宜

1. 定时定量，少食多餐。吃饭不宜过饱，饭后应适当活动。吃饭七成饱可以减轻胃肠的负担，使体重保持在理想范围内。
2. 适当摄入低脂肪、优质蛋白质食物。每日脂肪的摄入量不超过 50 克，以减少动脉硬化的发生。可多食大豆、脱脂牛奶、酸奶、海鱼等。
3. 提倡吃谷类、薯类食物，如淀粉、面粉、米、红薯等，特别是玉米面、燕麦、荞麦、小米等含膳食纤维较多的食物，都可促进肠胃蠕动，有利于胆固醇的排除。
4. 多吃绿色蔬菜和新鲜水果。它们富含维生素 C、胡萝卜素及膳食纤维等，有利于改善心肌功能和血液循环，还可促进胆固醇的排出，防止高血压的发展。
5. 多选用含钙高的食物，如奶制品、豆制品、海产品、绿色蔬菜等，它们对于血管有保护作用，并有一定的降压功效。

高血压患者可食食物



富含钾的食物



蔬菜、水果、蘑菇等



富含优质蛋白的食物



新鲜水果、瘦肉等



富含钙、维生素和微量元素的食物



脱脂奶粉、鱼类、豆制品等

忌

1. 大量食高胆固醇食物，如动物内脏、肥肉、鱼子、蛋黄、乌贼等，如果长期进食，可能会导致高脂血症，使动脉内脂肪沉积，加重高血压。
2. 食兴奋神经系统的食物，如酒、浓茶、咖啡及浓肉汤等，这些食物可能会加重内脏的负担，对防治高血压不利。
3. 饮食过咸，口味重。如果人体摄入盐的量过多，就会造成体内水钠潴留，从而导致血管管腔变细，血管阻力增加，使血压上升。一般要求高血压患者将口味变淡，每日限制食盐在 3~5 克，还要注意减少高钠食品如咸肉、罐头、火腿、加碱发酵的食品等的摄入。
4. 每天食用动物油。因为动物油含有较高的饱和脂肪酸和胆固醇，会使人体器官加速衰老并促使血管硬化，进而可引起冠心病、脑中风等。应食植物油，如豆油、花生油、菜子油、玉米油等。

高血压患者禁用/少食食物



高钠食物



浓的咖啡、茶和肉汤等



高脂肪、高胆固醇食物



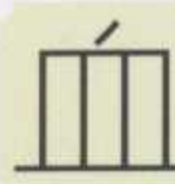
辛辣有刺激性的调味品



动物内脏、肥肉、鸡蛋黄、松花蛋等



小苏打制备的面食和糕点



血脂高的人饮食上应以低脂肪、低糖、充足的蛋白质为原则，要严格选择胆固醇含量低的食物，如豆类及其制品、粗粮、蔬菜等。



蒜泥茄子

【材料】茄子 300 克。

【调料】蒜泥、盐、酱油、味精、香油各适量。

做法

- ① 茄子洗净，去蒂，放入锅中隔水蒸熟，晾凉，切成条状。
- ② 将蒜泥、盐、味精、酱油、香油混合搅匀，浇在茄子上即可。



健康速递

茄子皮中含有尼克酸，有扩张血管的作用，常吃茄子可以防止胆固醇增多。但注意不要吃过油的茄子，那样反而会增加血脂。



拌萝卜丝

【材料】白萝卜 300 克。

【调料】葱丝、姜丝、辣椒粉、酱油、盐、醋、白糖、味精各适量。

做法

- ① 白萝卜洗净，放入淡盐水中浸泡一会儿，捞出冲去盐分，切细丝。
- ② 将萝卜丝放入盆中，加入葱丝、姜丝，调入辣椒粉、酱油、盐、醋、白糖、味精拌匀即可。



花生仁拌芹菜

【材料】花生仁 150 克、芹菜 100 克。

【调料】盐、味精、植物油、香油、红椒丝各适量。

做法

- ① 花生仁洗净，入油锅中略炸，捞出，沥油；芹菜择洗净，切段，焯水后捞出沥干。
- ② 将花生仁和芹菜段放盘中，加盐、味精、红椒丝拌匀，滴上香油即可。



豆腐丝拌黄瓜

【材料】黄瓜 250 克、豆腐丝 50 克。

【调料】蒜末、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，去蒂，切丝；豆腐丝洗净，切长段，入沸水中焯熟，捞出，晾凉，沥干水分。
- 2 取盘，放入黄瓜丝和豆腐丝，加蒜末、盐、鸡精和香油拌匀调味即可。



姜汁皮蛋

【材料】皮蛋 4 个。

【调料】姜末、醋、白糖、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 皮蛋剥去外皮，切四瓣，装盘。
- 2 将姜末、醋、白糖、鸡精、香油拌匀成味汁。
- 3 将味汁浇在皮蛋上即可。



核桃仁拌熏豆腐干

【材料】核桃仁 50 克、熏豆腐干 150 克。

【调料】酱油、香油、味精各适量。

做法

- 1 熏豆腐干洗净，入沸水中焯烫，捞出，切小丁，放入盘中。
- 2 核桃仁放热水中浸泡片刻，捞出，沥干，放锅中炒至香脆，盛出，晾凉，切小丁，放入熏豆腐干盘中，加酱油、香油、味精拌匀即可。



老醋花生

【材料】花生仁 500 克。

【调料】葱末、盐、植物油、醋、生抽、白糖各适量。

做法

- 1 锅内倒植物油烧热，下花生仁慢慢炸熟，捞出，放冰箱冷藏 1 小时，取出。
- 2 将盐、醋、生抽和白糖混合成调味汁。
- 3 将葱末、调味汁拌入花生仁中即可。



茄汁草鱼

【材料】草鱼中段 500 克、猪瘦肉 50 克。

【调料】红辣椒、姜丝、葱段、番茄酱、料酒、盐、淀粉、植物油、白糖、鸡精、醋各适量。

做法

- ① 草鱼肉洗净，切成块，加料酒和盐腌渍 30 分钟；猪瘦肉洗净，切丝；红辣椒洗净，去蒂及子，切丝。
- ② 将鱼肉抹上淀粉，放入五成热的油锅中炸至微黄，待熟捞出，沥油。
- ③ 锅内留少许油，放入红椒丝、姜丝煸香，加入肉丝炒熟，放白糖、鸡精、少许醋及适量水，下番茄酱、葱段搅匀，出锅后淋在鱼块上即可。

拌鳝鱼丝

【材料】鳝鱼肉 250 克。

【调料】植物油、味精、酱油、香油各适量。

做法

- ① 鳝鱼肉洗净，切丝。
- ② 锅内倒植物油烧至九成热，放入鳝鱼丝炸 30 秒，捞入热水中稍泡片刻，捞出沥干后再放热油锅中炸脆，捞出沥油，盛盘。
- ③ 酱油、香油、味精混匀调成味汁，浇在鳝鱼丝上即可。

贴心小提示

◆ 鳝鱼不能生食，因鳝鱼血中有微毒，食用后易引起身体局部出现红点并发痒。

木耳炆苦瓜

【材料】水发黑木耳、苦瓜各 100 克。

【调料】葱花、花椒粉、干红辣椒段、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 黑木耳洗净，去蒂，撕成小朵，入沸水中焯透，捞出，晾凉，沥干水分；苦瓜洗净，去蒂，剖开，去瓤，切片。取盘，放入木耳和苦瓜片。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花、花椒粉、干红辣椒段炒香，关火。
- ③ 将炒锅内的油连同葱花、花椒粉、干红辣椒段均匀地浇在木耳和苦瓜片上，用盐和鸡精调味即可。



白菜心拌海蜇

材料

大白菜心 150 克、海蜇皮 100 克。

调料

蒜末、盐、味精、醋、香油各适量。

做法

- 1 海蜇皮在清水中浸泡3小时,洗净,切细丝;大白菜心洗净,切成细丝。
- 2 取盘,放入海蜇丝和大白菜丝,加蒜末、盐、味精、醋和香油调味即可。

贴心小提示

◆ 优质海蜇皮呈白色、黄褐色或红琥珀色,肉质厚实,无泥沙等杂质。



菠菜腐竹

材料

菠菜 200 克、腐竹 150 克。

调料

花椒粒、味精、盐、姜末、植物油各适量。

做法

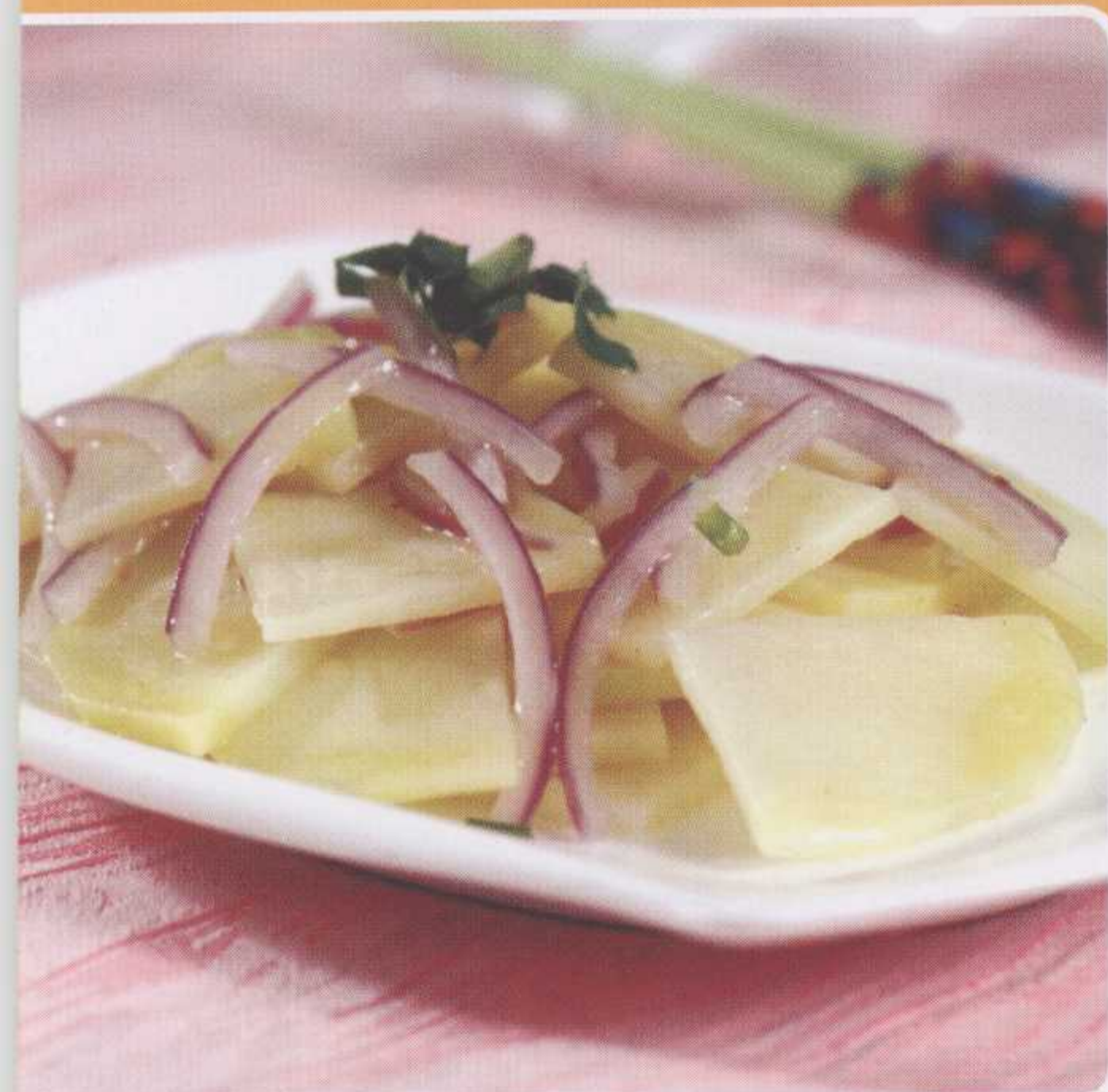
- 1 菠菜择洗干净,下入沸水锅内烫一下,捞出过凉,沥水,切段;腐竹用温水泡发,捞出挤干水分,切成段,与菠菜一起装盘。
- 2 将花椒粒放入热油锅内炸香,捞出花椒粒不要,花椒油留用。
- 3 将花椒油、盐、味精撒在菠菜段和腐竹段上,拌匀,撒上姜末即可。



健康速递

腐竹中所含有的磷脂能降低血液中胆固醇的含量,达到防治高脂血症、动脉硬化的效果。





洋葱炒土豆片

【材料】洋葱 250 克、土豆 100 克。

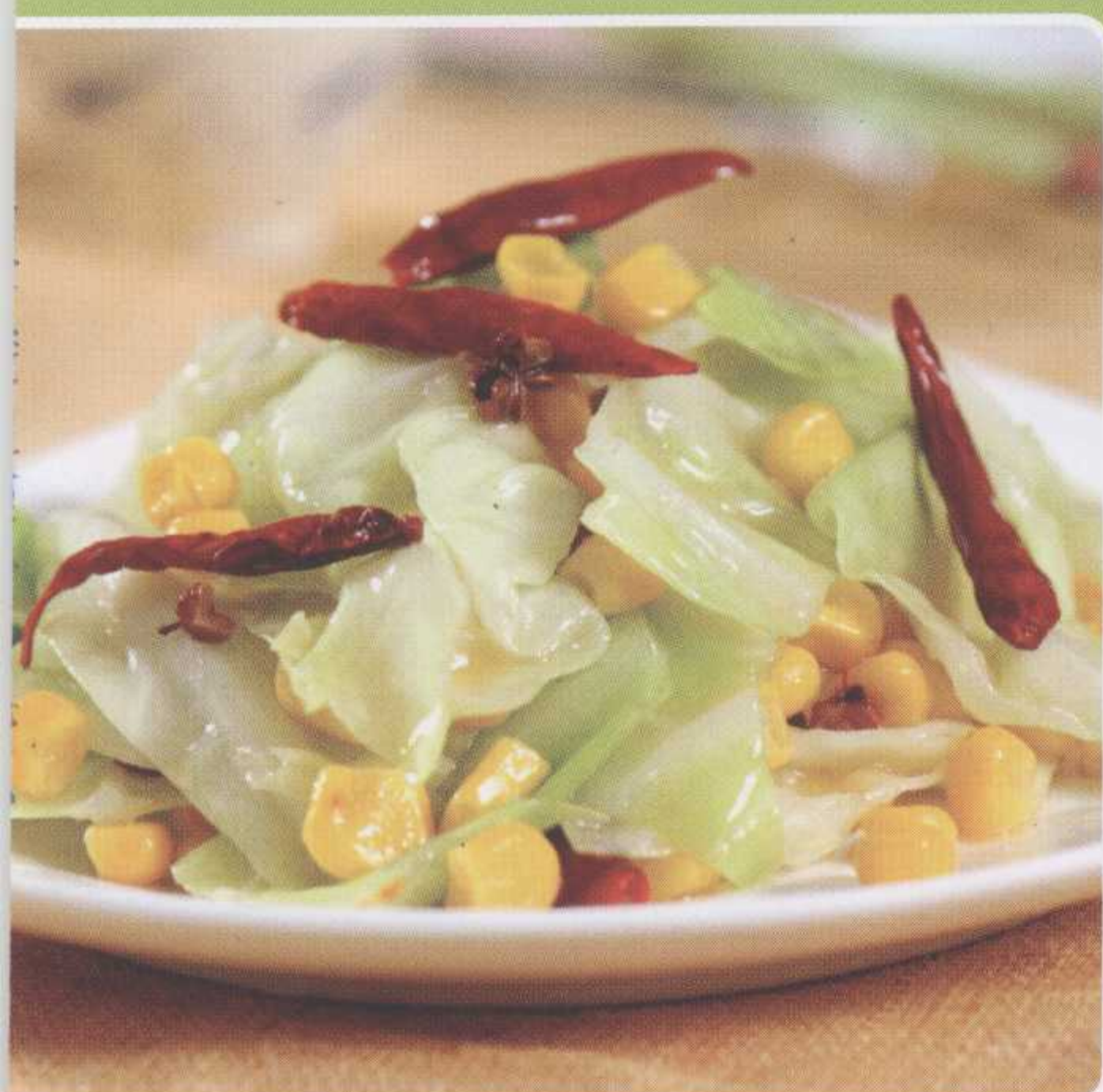
【调料】香菜末、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 洋葱剥去老皮，洗净，切丝；土豆去皮，洗净，切片。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，撒入花椒粉炒出香味，倒入土豆片翻炒均匀，加适量水烧沸。
- ③ 放入洋葱丝翻炒熟，用盐和鸡精调味，撒上香菜末即可。

贴心小提示

◆土豆切好后，应放入水中浸泡，这样既可以避免其发黑，也能保存其营养。



圆白菜炆玉米

【材料】圆白菜 300 克、玉米粒 150 克。

【调料】盐、味精、鲜汤、干红辣椒段、植物油、花椒各适量。

做法

- ① 将玉米粒洗净，放入沸水锅中焯一下水；圆白菜洗净，切片，焯水后沥干备用。
- ② 锅内倒植物油烧热，下干红辣椒段炸至棕红，下花椒炒香，倒入玉米粒、圆白菜炆炒，加入少许鲜汤烧沸，加盐、味精调匀，起锅即可。

贴心小提示

◆圆白菜要用手撕，不用刀切，这样味道会更好。



松仁玉米

【材料】玉米粒 400 克、松子仁 100 克、红椒 15 克、青椒 20 克。

【调料】葱花、盐、白糖、味精、植物油、香油各适量。

做法

- ① 青椒、红椒分别洗净，去蒂及子，切小丁；玉米粒放入沸水中煮至八成熟，捞出沥干水分。
- ② 锅内倒植物油烧至温热，放入松子仁，炸至淡黄色出锅。
- ③ 炒锅中倒入适量植物油，用中火烧热，下葱花煸香，放入青椒丁、红椒丁、玉米粒煸炒至熟，调入盐、味精和少许白糖，淋少许香油，出锅装盘，撒上松子仁即可。



丝瓜烧豆腐

【材料】豆腐 250 克、丝瓜 100 克。

【调料】植物油、鲜汤、葱花、酱油、盐、味精、香油各适量。

做法

- 1 丝瓜去皮，洗净，切滚刀块；豆腐洗净，切成 2 厘米见方的块，用沸水焯一下，用凉水浸凉，沥去水分。
- 2 锅内放植物油烧至六成热，下入丝瓜块煸炒至发软，加入鲜汤、酱油、盐、葱花烧沸，保持滚沸 1 分钟，放入豆腐块，改用小火炖约 10 分钟，见豆腐鼓起，汤剩一半时，用大火收汁，加入味精拌匀，淋上香油即可。



豆瓣酱海参

【材料】水发海参 500 克。

【调料】植物油、葱段、姜末、豆瓣酱、酱油、料酒、胡椒粉、白糖、味精、水淀粉各适量。

做法

- 1 海参洗净，斜刀片大片，放入沸水中焯烫一下，捞出沥水；豆瓣酱剁碎。
- 2 锅内加植物油烧热，放入豆瓣酱炒至出红油，加葱段、姜末、酱油、胡椒粉、白糖、味精、海参、料酒烧沸，转小火烧 10 分钟至入味，用水淀粉勾芡，收浓汤汁即可。



栗子扒白菜

【材料】熟栗子 100 克、小白菜 400 克。

【调料】水淀粉、葱花、姜末、味精、盐、料酒、高汤、植物油、香油各适量。

做法

- 1 白菜洗净，顺切成条，入沸水中焯熟，捞出过凉，沥干水分。
- 2 炒锅内倒植物油烧热，用葱花、姜末爆锅，烹入料酒，加入高汤、盐、味精，倒入白菜，再倒入栗子翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅码盘即可。





胡萝卜炒木耳

材料

胡萝卜 250 克、水发黑木耳 50 克。

调料

葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切片；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，放入胡萝卜片翻炒均匀。
- 3 加木耳和适量清水烧至胡萝卜片熟透，用盐和鸡精调味即可。



健康速递

木耳中的胶质能清胃涤肠，吸附残留在人体消化系统内的灰尘、杂质等，使其集中排出体外。同时它还能减少血液凝块，预防血栓等病的发生。



冬菇烧白菜

材料

白菜 200 克、干冬菇 20 克。

调料

盐、植物油、味精各适量。

做法

- 1 冬菇用温水泡发，去蒂，洗净，切成两半；白菜洗净，取帮，切成 3.5 厘米长的段。
- 2 锅内放植物油烧热，放入白菜炒至半熟，下冬菇炒匀，加盐、味精和适量水，盖锅烧至菜熟即可。

贴心小提示

◆烹调白菜时，不宜用水长时间炖煮，这样会损害其中大量的营养和水分。



香菇炒圆白菜

【材料】干香菇 50 克、圆白菜 150 克。

【调料】植物油、葱花、姜末、料酒、盐、味精各适量。

做法

- 1 香菇去蒂，用温水洗净，泡发，切成两半，泡香菇的水备用；圆白菜洗净，切成块。
- 2 炒锅倒植物油烧热，倒入圆白菜略炒，盛出备用。
- 3 炒锅再次放植物油烧热，下入葱花、姜末煸香，倒入圆白菜、香菇和少许泡香菇的水，加盐、料酒炒匀，撒入味精即可。



香菇烧油菜

【材料】油菜 250 克、干香菇 100 克。

【调料】植物油、盐、味精、料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1 油菜取用菜心，将连着菜心的疙瘩用刀削成尖圆形，洗净；干香菇洗净，泡发，去蒂，片成斜块，泡香菇的水静置至杂质沉淀，留清水备用。
- 2 锅内倒植物油烧热，下油菜心煸炒，放入香菇、泡香菇的清水，加入盐、料酒、味精焖烧至熟，用水淀粉勾芡即可。



蒜薹炒回锅肉

【材料】蒜薹 250 克、猪五花肉 100 克。

【调料】花椒粉、酱油、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 蒜薹择洗干净，切段；猪五花肉洗净，切大块，入沸水中煮熟，捞出，晾凉，切片。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，撒入花椒粉炒出香味，放入五花肉片翻炒均匀。
- 3 淋入适量酱油和清水，加蒜薹段炒熟，用盐和味精调味即可。



蒜薹炒鸡蛋

【材料】蒜薹 200 克、鸡蛋 3 个。

【调料】植物油、盐、味精各适量。

做法

- 1 蒜薹择洗干净，切段；鸡蛋打散，搅匀。
- 2 锅内倒植物油烧热，倒鸡蛋液炒熟，盛出。
- 3 锅内重倒植物油烧热，下蒜薹段煸炒至九成熟，再放鸡蛋炒匀，下盐、味精调味即可。





扁豆炒肉丝



【材料】扁豆 250 克、猪瘦肉 150 克。

【调料】盐、甜面酱、酱油、料酒、香油、味精、清汤、水淀粉、葱花、姜末、植物油各适量。

做法

- ① 猪肉洗净，切丝；扁豆择洗干净，斜刀切丝，入沸水焯透，捞出过凉，沥干水分。
- ② 锅内倒植物油烧热，下入肉丝煸炒变色，加入葱花、姜末、甜面酱、酱油，投入扁豆，烹入料酒，注入清汤，加味精、盐调味，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。



猪肝炒洋葱



【材料】洋葱 100 克、鲜猪肝 200 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 猪肝去筋膜，洗净，切片，用料酒和水淀粉腌渍 15 分钟；洋葱去老皮，去蒂，洗净，切丝。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香，放入猪肝片滑熟。
- ③ 放入切好的洋葱丝炒熟，用盐和鸡精调味即可。



健康速递

洋葱是高血压、冠心病患者的食疗佳品，除可降血脂外，还可预防动脉粥样硬化，对动脉血管有保护作用。



番茄牛腩煲



【材料】番茄 3 个、牛腩 400 克。

【调料】大料、葱段、蒜片、姜片、植物油、料酒、盐各适量。

做法

- ① 牛腩洗净，用刀背拍松，切块；番茄洗净，去蒂，切块。
- ② 炒锅内倒植物油烧热，炒香葱段、姜片和蒜片，倒入番茄块爆炒至稍软，倒入牛腩块炒匀，加料酒翻炒至牛腩变色。
- ③ 将牛腩和番茄盛入沙锅内，加适量水、大料搅匀，加盖大火煮沸，焖煮 30 分钟，待汤汁浓稠，加盐调味即可。

萝卜醋鱼

【材料】青鱼 200 克、白萝卜 100 克。

【调料】味精、醋、葱花、胡椒粉、姜末、料酒、香油、酱油、植物油、白糖、水淀粉各适量。

做法

- ① 白萝卜洗净去皮，切条块，放入沸水锅焯至半熟，捞出沥干；青鱼宰杀洗净，取用中段，切成条块。
- ② 锅内倒植物油烧热，下葱花、姜末煸出香味，放入鱼块略煎，晃动炒锅，加入料酒、酱油、白糖，放入白萝卜和沸水烧煮。
- ③ 转小火烧 5 分钟左右至鱼熟汤浓时，加入味精、醋，用水淀粉勾芡调匀，淋入香油，撒上胡椒粉即可。



虾仁炒刀豆

【材料】刀豆 300 克、干虾仁 30 克。

【调料】植物油、蒜片、料酒、葱姜汁、白糖、盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、高汤各适量。

做法

- ① 刀豆择洗净，斜切成段；虾仁洗净，去除沙线。
- ② 锅内放植物油烧热，下蒜片炆香，放入干虾仁煸炒出香味后，下入白糖，烹入料酒、葱姜汁，倒入刀豆炒匀。
- ③ 注入高汤、盐，炒至熟透，加鸡精、胡椒粉，用水淀粉勾芡，出锅即可。



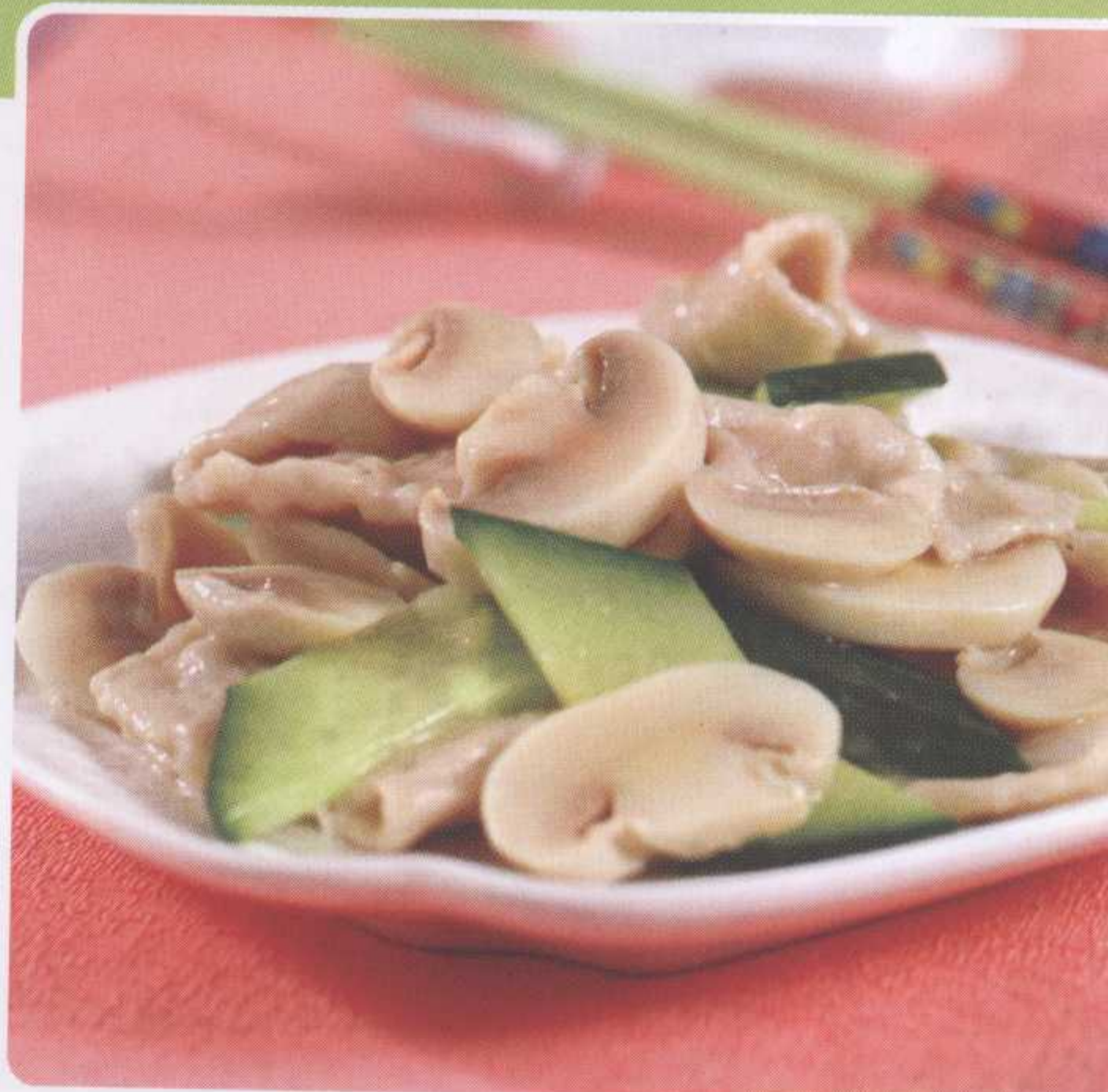
鲜蘑肉片

【材料】鲜口蘑 200 克、黄瓜 50 克、猪瘦肉 100 克、鸡蛋 1/2 个(取蛋液)。

【调料】盐、淀粉、味精、植物油各适量。

做法

- ① 鲜口蘑、黄瓜分别洗净，切成薄片；猪瘦肉洗净，切成片状，加盐、鸡蛋液、淀粉拌匀腌渍片刻。
- ② 炒锅内放植物油，烧至六成热，放入肉片翻炒至八分熟，倒入口蘑片、黄瓜片炒匀至熟，调入味精即可。



健康速递

口蘑富含蛋白质，不含胆固醇，具有明显的降脂、降压作用。



三文鱼寿司

【材料】三文鱼 300 克、山药 200 克、黄瓜 100 克、煮鸡蛋 5 个、白萝卜 50 克、海苔 4 大张、米饭适量。

【调料】葱花适量。

做法

- ① 三文鱼 1/3 切成丁，与葱花拌匀，剩下 2/3 切成条。
- ② 将山药洗净，去皮，切条；黄瓜洗净，切条；煮鸡蛋去壳切条；白萝卜洗净，切薄片。
- ③ 将米饭和山药、黄瓜、白萝卜、煮鸡蛋、三文鱼放入海苔中卷成卷即可。



酸奶布丁饭

【材料】米饭 200 克、菠萝 100 克、香蕉 300 克。

【调料】酸奶适量。

做法

- ① 菠萝洗净，切成小丁；香蕉去皮，切丁，放入容器内。
- ② 将米饭搅散，放在香蕉丁上，再放上菠萝丁，倒入酸奶拌匀，放入冰箱冷藏 20 分钟即可。



健康速递

香蕉具有很好的降压和保护血管的作用，而且它含有泛酸等成分，是人的开心激素，能减轻心理压力，解除忧郁，令人快乐开心。睡前吃香蕉，还有镇静助眠的作用。



番茄肉片盖浇饭

【材料】番茄 150 克、猪瘦肉 100 克、米饭 1 碗。

【调料】盐、料酒、水淀粉、植物油、味精各适量。

做法

- ① 番茄洗净，切厚片；猪瘦肉洗净，切薄片，加料酒、盐、水淀粉腌渍。
- ② 炒锅内倒植物油烧热，放猪肉片煸炒至变色，加番茄片翻炒匀，调入盐、味精，即为番茄肉片。
- ③ 将碗中米饭表面使劲压平，然后倒扣在盘子上，放刚刚做好的番茄肉片，食用时拌匀即可。

松仁虾仁炒饭

【材料】洋葱 200 克、番茄 150 克、芦笋 1 根、鸡蛋 1 个、米饭 1 碗、松子仁 80 克。

【调料】植物油、盐各适量。

做法

- 1 洋葱去老皮，洗净，切丁；番茄洗净，切丁；芦笋洗净，去老根，切片；鸡蛋磕入碗中，打散。
- 2 炒锅烧热入植物油，下蛋液炒熟拌碎盛起，备用。
- 3 炒锅下植物油烧热，下洋葱爆香，加入番茄、芦笋炒香，再加入米饭、炒蛋及松子仁，加盐调味即可。



玉米南瓜饼

【材料】南瓜 200 克、玉米面 100 克。

【调料】盐、葱花、植物油各适量。

做法

- 1 南瓜去皮、瓤，洗净，切细丝，加入玉米面、盐、葱花及适量清水拌匀成糊状。
- 2 锅内倒植物油烧至五成热，舀入玉米面南瓜糊摊成薄饼，烙至两面微黄、熟透即可。

贴心小提示

- ◆南瓜丝尽量切得细一些，这样烙熟的玉米南瓜饼口感才香糯。
- ◆制作此饼宜选用肉厚的大南瓜。



红薯糯米饼

【材料】红薯、糯米粉各 200 克，红枣、茼蒿各 50 克，豆沙馅适量。

做法

- 1 红薯洗净，去皮，切成小块，上笼蒸熟，取出捣成泥；红枣洗净，去核，切丝；茼蒿洗净，取小叶备用。
- 2 将适量糯米粉放入红薯泥中搅匀，和成面团，然后分成若干个小面团，取一个面团做成小饼状，放入适量豆沙馅，包成一个红薯糯米球，再将它按扁，做成饼状。
- 3 将红枣丝和茼蒿叶镶到小饼上作为装饰，依次做好所有的小饼，上锅蒸熟即可。





烙韭菜合子

【材料】面粉 500 克、韭菜 300 克、鸡蛋 4 个、虾皮 100 克。

【调料】葱花、姜末、盐、鸡精、植物油、香油各适量。

做法

- ① 将面粉加凉水和成面团，饧 20 分钟，揉透，揪成剂子，擀平成圆形面皮；鸡蛋磕入碗中打散，入油锅炒熟，铲成碎粒；虾皮洗净备用。
- ② 韭菜洗净，切碎，加入炒碎的鸡蛋和虾皮、葱花、姜末、盐、鸡精和香油调味，做成馅。
- ③ 面皮包住馅，包成半月形的馅合子，捏紧薄边缘，并捏出褶皱叠压的花边。
- ④ 平底锅放少量植物油，用小火将合子煎至两面金黄即可。



荞麦菜卷

【材料】荞麦面 100 克、鸡蛋 1 个、土豆 50 克、青椒、红椒各 1 个。

【调料】葱花、花椒粉、盐、味精、植物油各适量。

做法

- ① 鸡蛋磕入碗内，打散；荞麦面倒入盆中，加适量水、鸡蛋液和盐拌匀成糊状；土豆去皮，洗净，切丝；青椒、红椒洗净，去蒂及子，切丝。
- ② 平底锅置小火上，倒植物油烧至五成热，舀入一勺面糊，摊平，烙至两面微黄至熟，摊成荞麦饼。
- ③ 炒锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，倒入土豆丝炒至八成熟，加青椒丝、红椒丝炒熟，用盐和味精调味，盛出。
- ④ 荞麦饼切成正方形，卷入土豆丝和青椒丝、红椒丝即可。



萝卜丝面糕

【材料】低筋面粉 500 克、白萝卜 600 克。

【调料】葱丝、姜丝、盐、味精、植物油各适量。

做法

- ① 萝卜洗净，切细丝，放盐腌渍，攥去部分水分。
- ② 面粉放盆中，加葱丝、姜丝、萝卜丝、盐、味精及适量水搅成糊。
- ③ 取酒盅数个，内壁抹油，将萝卜丝面糊放入酒盅里抹平，放锅中稍蒸后，扣出成萝卜丝面糕。
- ④ 锅内倒植物油烧热，放入萝卜丝面糕炸黄即可。





牡蛎南瓜烙

【材料】牡蛎肉 200 克、老南瓜 250 克。

【调料】植物油、糯米粉、面粉、盐、鸡精、胡椒粉各适量。

做法

- 1 老南瓜去皮去瓢，洗净切成丝；牡蛎肉洗净，拌入少许盐，搓洗干净。
- 2 将糯米粉、面粉加入适量清水，调成面浆。
- 3 将牡蛎肉、南瓜丝，加入盐、鸡精、胡椒粉调好味，分成数份，与调好的面浆拌匀，拍成饼状。
- 4 平底锅置火上，倒油大火加热后，再用小火将饼烙熟即可。



山药粥

【材料】大米 250 克、新鲜山药 200 克、枸杞子 20 克。

【调料】白糖适量。

做法

- 1 新鲜山药去皮洗净，切成块；大米淘洗干净，再用清水泡 1 小时；枸杞子洗净，用清水泡软。
- 2 锅置火上，放大米、山药块，加入适量清水，大火煮沸后，再小火煮成粥，加入枸杞子、白糖再煮 10 分钟即可。

贴心小提示

◆ 山药也可以用超市里的山药粉代替，用山药粉煮粥时，一定要注意搅拌，以免结成块，影响口感。



绿豆大米粥

【材料】生石膏、绿豆各 20 克，大米 50 克。

做法

- 1 绿豆洗净，浸泡；生石膏打碎，加水煎煮，取汁；大米洗净，浸泡。
- 2 石膏水中加入绿豆及泡绿豆的水，大火烧煮 20 分钟后，再加入大米，大火烧沸后，转小火熬煮成粥即可。

贴心小提示

◆ 煮粥时经常会发生溢锅现象，但只要在粥锅内滴几滴植物油，即使急火熬煮，粥也很难溢出锅。





酸菜粉丝汤



【材料】细粉丝 150 克、酸菜 50 克。

【调料】葱丝、盐、味精、高汤各适量。

做法

- ① 酸菜洗净，切段；粉丝剪小段，用温水泡发。
- ② 锅内加高汤，放入酸菜和粉丝烧沸，调入盐、味精、葱丝即可。

贴心小提示

◆ 酸菜含铝很多，一次不宜食用过多。



豆腐虾米蘑菇汤



【材料】豆腐 500 克，虾米、蘑菇各 25 克。

【调料】味精、胡椒粉、盐、香油各适量。

做法

- ① 将豆腐洗净，切成小块，放入沸水锅内焯烫后捞出，用凉水冲凉；虾米洗净，用温水泡发；蘑菇洗净，切块。
- ② 锅中放入虾米、蘑菇块，烧沸后放入豆腐，煮至材料熟，加盐、味精、胡椒粉调味，淋上香油即可。

贴心小提示

◆ 豆腐下锅前可以在沸水中浸泡 10 分钟，以除去泔水异味。



洋葱肉片汤



【材料】洋葱 250 克、猪瘦肉 50 克。

【调料】葱花、姜丝、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 洋葱去老皮，去蒂，洗净，切丝；猪瘦肉洗净，切薄片。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜丝和花椒粉炒香，放入猪瘦肉片炒至肉色变白，倒入适量清水烧沸。
- ③ 倒入洋葱丝煮熟，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆ 优质洋葱外皮光泽亮丽，无发芽、腐烂的现象。





蹄筋花生汤

【材料】水发牛蹄筋 250 克、花生仁 50 克。

【调料】香菜末、葱花、姜片、干红辣椒段、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 水发牛蹄筋洗净，切块；花生仁洗净。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入葱花、姜片、干红辣椒段、花椒粉炒香。
- 3 倒入水发牛蹄筋和花生仁翻炒均匀，加适量清水煮至牛蹄筋软烂，用盐和鸡精调味，撒上香菜末即可。



兔肉香菇汤

【材料】兔肉 200 克、鲜香菇 100 克。

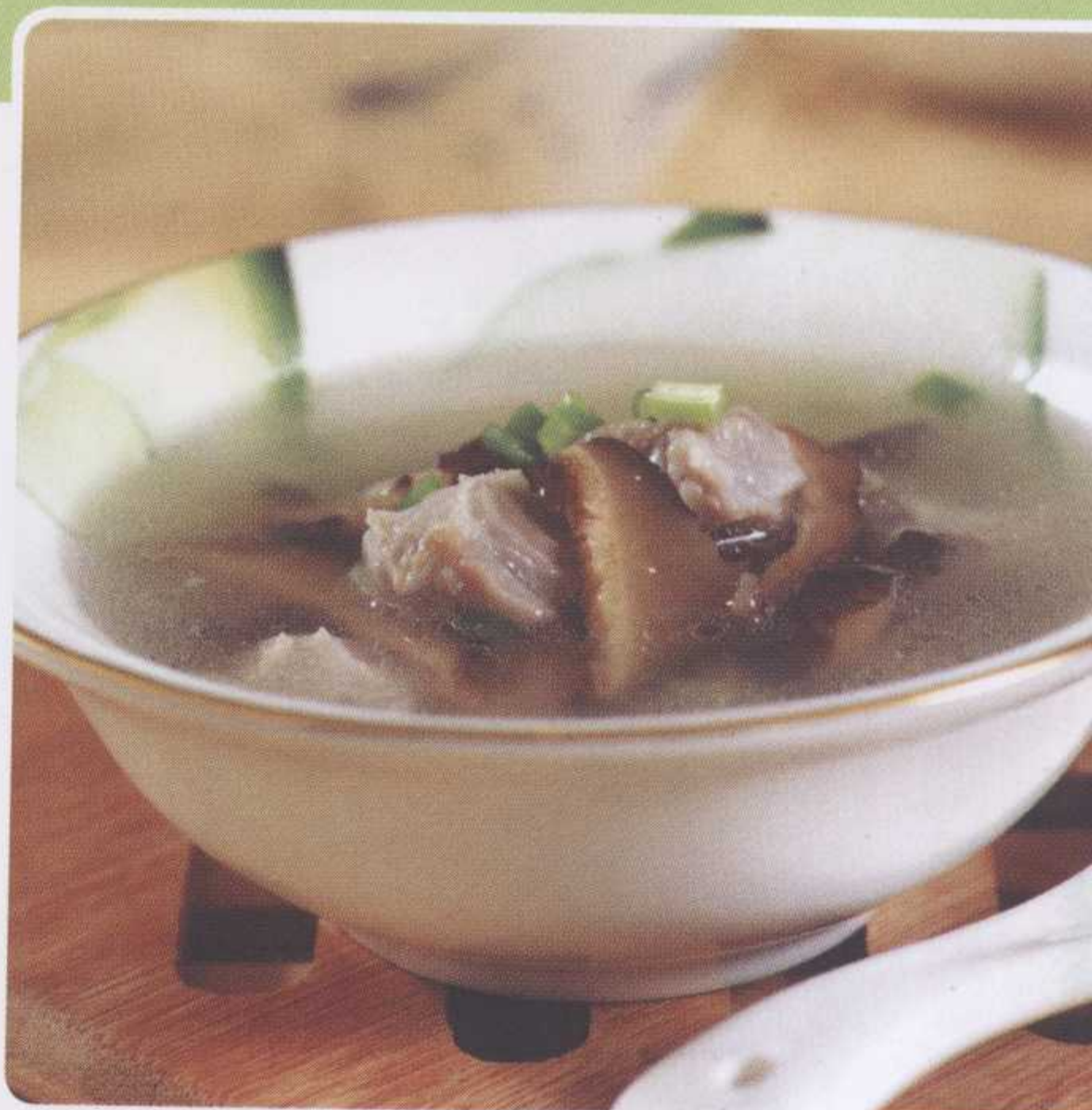
【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 兔肉洗净，切块；鲜香菇去蒂，洗净，切丝。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入兔肉翻炒至肉色变白，加适量清水烧沸。
- 3 再加香菇丝煮 5 分钟，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆香菇不论是干品还是鲜品都不能长时间浸泡，以免损失大量营养成分。



栗子炖乌鸡

【材料】净乌鸡 500 克、栗子 100 克。

【调料】葱段、姜片、盐、香油各适量。

做法

- 1 净乌鸡剁块，洗净，入沸水中焯透，捞出；栗子去壳，取出栗子仁。
- 2 沙锅内放入乌鸡块、栗子仁，加水至没过鸡块和栗子仁，置火上，加葱段、姜片大火煮沸，转小火煮 45 分钟，用盐和香油调味即可。

贴心小提示

◆乌鸡最好不用高压锅、而用沙锅熬炖，炖煮时宜用小火慢炖，吃起来更有别具一格的美味。





鸽肉萝卜汤

材料

净鸽 250 克、白萝卜 100 克。

调料

葱花、香菜碎、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 净鸽洗净，入沸水中焯透，捞出，剁成小块；白萝卜洗净，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入鸽肉翻炒均匀。
- 3 加适量清水炖至鸽肉八成熟，倒入白萝卜块煮熟，用盐和鸡精调味，撒上香菜碎即可。

鸽肉鲜嫩味美，用于煲汤能最大限度地发挥鸽肉的营养功效。



贴心小提示

◆用手指弹白萝卜的中段，声音沉重的为实心，声音混浊的则多为糠心。

豆苗蛋汤

材料

豌豆苗 200 克、鸡蛋 1 个。

调料

葱花、花椒粉、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 豌豆苗择洗干净；鸡蛋磕入碗内，搅成蛋液。
- 2 锅置火上，加适量清水烧沸，放入豌豆苗、葱花和花椒粉搅拌均匀。
- 3 待锅内的汤再次沸腾，淋入鸡蛋液迅速搅成蛋花，用盐、鸡精和香油调味即可。

豌豆苗具有豌豆的清香味，所以最宜用于汤肴，也能最大限度地保存营养成分。

健康速递

胡萝卜中的一些营养素能增加冠状动脉血流量，降低血脂，是冠心病患者的食疗佳品；蘑菇可以防止发胖，是一种较好的减肥食品。此汤对防治高血脂、肥胖症等大有好处。



胡萝卜蘑菇汤

材料

胡萝卜 150 克，蘑菇 50 克，黄豆、西蓝花各 30 克。

调料

植物油、盐、清汤、白糖各适量。

做法

- 1 胡萝卜去皮，洗净，切块；蘑菇洗净，去蒂，切片；黄豆泡透蒸熟；西蓝花洗净，切小粒。
- 2 炒锅放植物油，下入胡萝卜块翻炒，倒入清汤，中火煮至胡萝卜将烂时，下入黄豆、西蓝花、蘑菇，加盐、白糖调味煮透即可。



腰花木耳汤

【材料】黄瓜 200 克，猪腰、水发黑木耳各 100 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 黄瓜洗净，去蒂，切片；猪腰切成两半，去筋膜，洗净，切片，入沸水中焯透，捞出；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，放入腰片翻炒均匀。
- ③ 加适量清水大火煮沸，转小火煮 5 分钟，放入木耳和黄瓜片煮 3 分钟，用盐和鸡精调味即可。



番茄紫菜汤

【材料】番茄 250 克、鸡蛋 1 个、紫菜 20 克。

【调料】葱花、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 番茄洗净，切块；鸡蛋磕入碗内，打散；紫菜撕成小片。
- ② 锅置火上，加适量清水烧沸，放入番茄块煮熟，淋入蛋液，搅拌成蛋花，待汤再次沸腾，用葱花、盐、鸡精和香油调味，放入紫菜煮沸即可。



红薯羹

【材料】红薯 500 克、红枣 100 克。

【调料】冰糖、蜂蜜各适量。

做法

- ① 红薯洗净，去皮；红枣洗净，去核，切成碎末。
- ② 红薯入锅隔水蒸熟，取出切片。
- ③ 炒锅置大火上，加适量清水，放冰糖煮至溶化，放入红薯，煮至汁黏，加入蜂蜜，撒入红枣末搅匀，再煮 5 分钟即可。

贴心小提示

◆ 红薯一次不宜食用过多，以免发生烧心、吐酸水、腹胀排气等症状。

拥有“好”的胆固醇

健康自身胆固醇



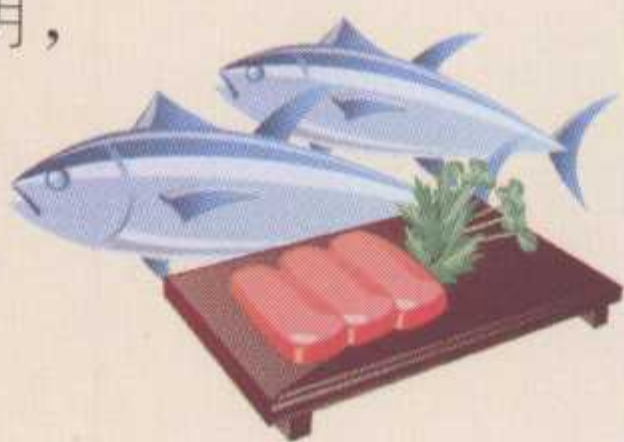
胆固醇

是人体不可缺少的营养物质，分为高密度胆固醇和低密度胆固醇两种，前者对心血管具有保护作用，通常称之为“好胆固醇”，而后者偏高，冠心病的危险性就会增加，通常称之为“坏胆固醇”。要在日常饮食中，多食用能增加高密度胆固醇的食物，利于身体健康。

1

多吃鱼·····

一项针对鱼类中的 ω -3脂肪酸对高密度脂蛋白胆固醇的影响研究表明，当吃鱼的次数达到每周1次甚至每天1次时，能有效减少饱和脂肪的摄入量。



2

多吃富含纤维的食物

整粒谷物和面包等纤维含量非常高，可有效降低人体内低密度胆固醇的含量。为了达到影响胆固醇含量的效果，膳食中的纤维必须达到15~30克。



3

多吃大豆制品·····

豆腐和膨化植物蛋白等大豆制品中，含有一种天然的植物化学物质，可以把危害动脉的低密度胆固醇从人体中清除出去。



4

摄入足量的维生素C

血液中维生素C的含量与人体胆固醇含量成正比。应每天吃3~4份维生素C含量丰富的食物，如柑橘类水果、土豆、圆白菜、花椰菜、草莓、香木瓜和深绿色多叶蔬菜等。



5

限制动物性脂肪·····

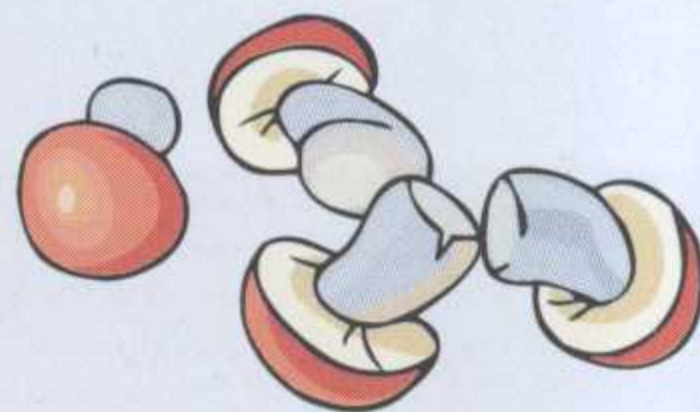
计算表明，如烹调不用动物油，则每个患者可吃植物油如豆油、玉米油、菜子油等20~25克，超过此量也不会带来不利的影响。

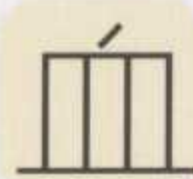


6

多吃些能减低胆固醇的食物

洋葱、大蒜、香菇、木耳等食物对预防血栓形成和冠心病有好处。限制食物胆固醇，每天总摄入量应少于300毫克。患者应忌吃或少吃含胆固醇高的食物，如动物内脏、蛋黄、贝壳类和软体类。





糖高的人饮食上要注意控制总的能量，维持正常的体重。可以多食谷类食物、乳蛋类，如荞麦、燕麦片、大豆及其制品、新鲜蔬菜等。



麻酱拌茄子

【材料】紫色长茄子 200 克。

【调料】葱花、蒜泥、盐、鸡精、芝麻酱各适量。

做法

- 1 茄子去蒂，洗净，入锅隔水蒸熟，取出，切成茄条；芝麻酱用水调稀。
- 2 取盘，放入茄条，用葱花、蒜泥、盐、鸡精和调稀的芝麻酱调味即可。



香菜拌豆腐

【材料】南豆腐 100 克、香菜 5 克。

【调料】葱花、咸榨菜丁、酱油、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 豆腐洗净，切丁，入沸水中焯透，捞出，晾凉，沥水；香菜择洗干净，切末。
- 2 取盘，放入豆腐丁和香菜末，用葱花、咸榨菜丁、酱油、盐、鸡精和香油调味即可。



素杂拌

【材料】黄瓜、洋葱各 100 克，紫甘蓝 150 克。

【调料】盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，去蒂，切丝；洋葱去老皮，去蒂，洗净，切丝；紫甘蓝择洗干净，切丝。
- 2 取盘，放入黄瓜丝、洋葱丝和紫甘蓝丝，用盐、鸡精和香油调味即可。





菠菜拌胡萝卜

【材料】菠菜 150 克、胡萝卜 100 克。

【调料】葱花、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分，切段；胡萝卜洗净，切丝，入沸水中焯熟，晾凉。
- 2 取盘，放入菠菜段和胡萝卜丝，用盐、鸡精、葱花和香油调味即可。



拌榨菜

【材料】榨菜 150 克。

【调料】葱花、蒜蓉、香菜末、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 榨菜洗净，去硬梗，切丝。
- 2 取盘，放入榨菜丝，用葱花、蒜蓉、香菜末、鸡精和香油调味即可。



三色拌菜

【材料】番茄 100 克、鹌鹑蛋 6 个、豆腐干 150 克。

【调料】葱花、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 番茄洗净，去蒂，切丁；鹌鹑蛋煮熟，去壳，切块；豆腐干洗净，切丁，入沸水中焯透，捞出，晾凉，沥干水分。
- 2 取盘，放入番茄丁、鹌鹑蛋和豆腐干，用葱花、盐、鸡精和香油调味即可。



三丝黄瓜

【材料】黄瓜 300 克、绿豆芽 50 克、鲜香菇 20 克。

【调料】盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，去蒂，切成丝；绿豆芽择洗干净；香菇去蒂，洗净，切丝。绿豆芽和香菇分别入沸水中焯透，捞出，沥干水分。
- 2 取盘，放入黄瓜丝、绿豆芽和香菇丝，用盐、鸡精和香油调味即可。





炆拌芹菜腐竹

【材料】芹菜 100 克、腐竹 80 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 腐竹泡发、洗净，切菱形段，入沸水中焯 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分；芹菜择洗干净，切菱形段，入沸水中焯透，捞出，晾凉，沥干水分；取一只盘，放入腐竹段、芹菜段、盐和鸡精搅拌均匀。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，关火。
- 3 将炒锅内的油连同葱花和花椒粉一同淋在腐竹和芹菜段上，拌匀即可。



豆芽拌豆腐丝

【材料】绿豆芽 100 克、豆腐丝 150 克。

【调料】盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 绿豆芽择洗干净；豆腐丝洗净，切成 10 厘米长的段。
- 2 绿豆芽和豆腐丝分别入沸水中焯透，捞出，沥干水分，晾凉。
- 3 取盘，放入绿豆芽和豆腐丝，用盐、鸡精和香油调味即可。

贴心小提示

◆绿豆芽性寒，烹调时最好配上一点姜丝，以中和它的寒性。



菠菜拌粉丝

【材料】菠菜 300 克、干粉丝 10 克。

【调料】葱花、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，入沸水中焯 30 秒，捞出，沥干水分，晾凉；干粉丝用温水泡发后，切成 10 厘米长的段，洗净，入沸水中煮熟，捞出，过凉，沥干水分。
- 2 取干净盘，放入菠菜段和粉丝，用葱花、盐、鸡精和香油调味即可。

贴心小提示

◆选购菠菜时要选择那些叶柄短、根小色红、叶色深绿的为好。



黄瓜拌海蜇

材料

黄瓜 250 克、海蜇皮 50 克。

调料

葱花、蒜末、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 海蜇皮用清水浸泡去盐分，洗净，切丝；黄瓜洗净，去蒂，切条；取一只盘，放入海蜇丝和黄瓜条，加蒜末、盐和鸡精拌匀。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，关火。
- 3 将炒锅内的油连同葱花和花椒粉一同淋在海蜇丝和黄瓜条上拌匀即可。

贴心小提示

◆ 黄瓜尽量不要与其他蔬果一起食用，否则会影响维生素C的吸收。



芹菜拌鱿鱼

材料

芹菜 150 克、鲜鱿鱼片 100 克。

调料

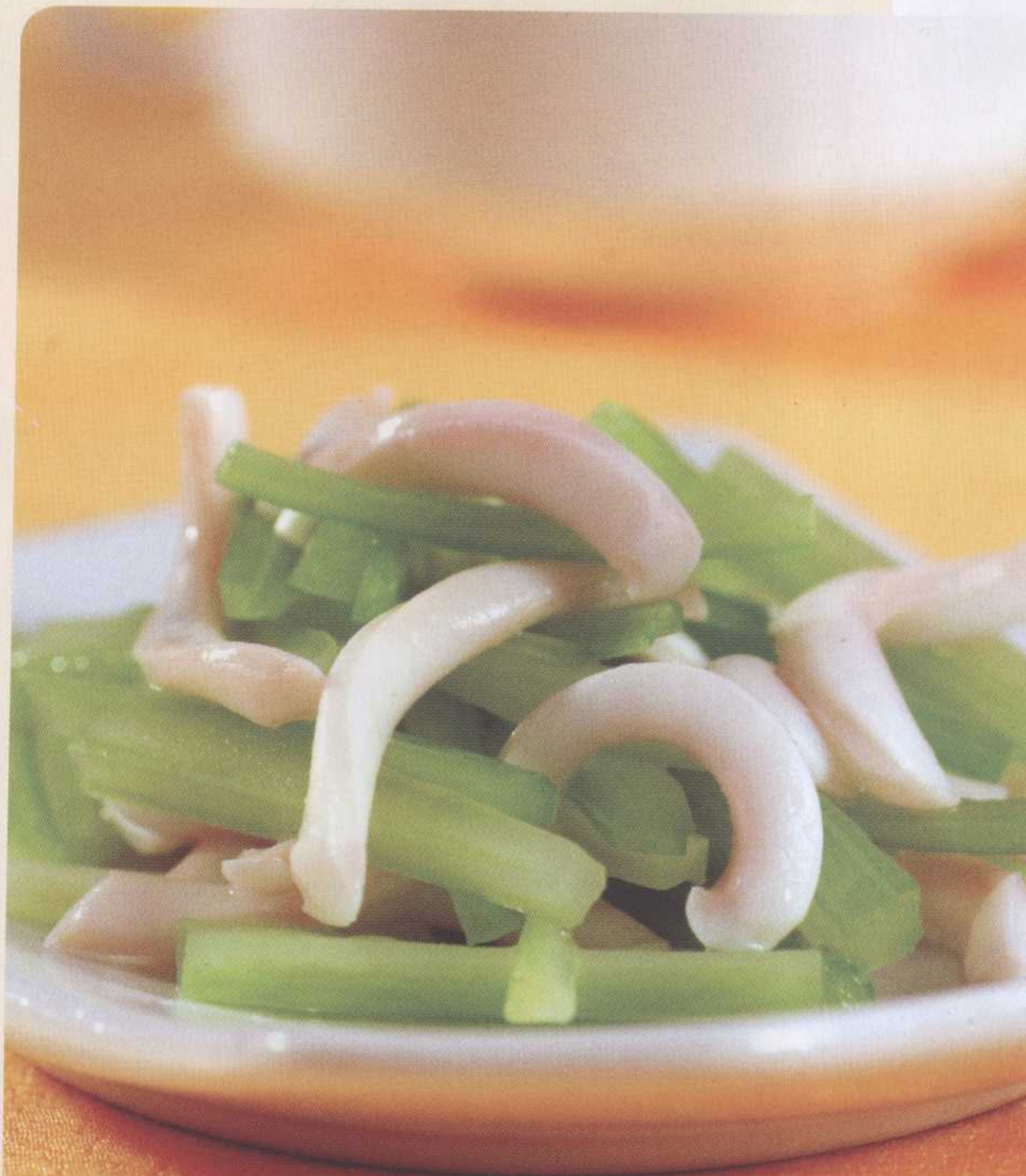
盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 芹菜择洗干净，切段；鱿鱼洗净，切丝；芹菜段和鱿鱼丝分别入沸水中焯熟，捞出，沥干水分，晾凉。
- 2 取盘，放入芹菜段和鱿鱼丝，用盐、鸡精和香油调味即可。

贴心小提示

◆ 优质鱿鱼体形完整，呈粉红色，有光泽，体表略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。



地三鲜

【材料】紫色长茄子 150 克、土豆 50 克、青椒 40 克。

【调料】葱花、蒜末、花椒粉、盐、酱油、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 茄子去蒂，洗净；青椒洗净，去蒂、子；土豆去皮，洗净；将茄子、青椒、土豆均切成滚刀块。
- ② 锅内植物油烧热，分别放入茄子和土豆略炸，捞出沥油。
- ③ 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、蒜末和花椒粉炒香，放入茄子和土豆翻炒均匀。
- ④ 加酱油和适量清水烧至土豆和茄子熟透，放入青椒翻炒 2 分钟，用盐和鸡精调味即可。

黄豆芽炒韭菜

【材料】黄豆芽、韭菜各 200 克。

【调料】盐、醋、味精、植物油各适量。

做法

- ① 黄豆芽择洗净；韭菜择洗净，切段。
- ② 锅内倒植物油烧热，下黄豆芽炒透，放入韭菜翻炒，用盐、味精调味后，放醋略翻炒即可。

贴心小提示

◆ 烹调黄豆芽时，可加少量食醋，这样才能更多地保留其中的 B 族维生素。

丝瓜炒番茄

【材料】丝瓜 250 克、番茄 150 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 丝瓜去皮和蒂，洗净，切滚刀块；番茄洗净，去蒂，切块。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒出香味，放入丝瓜块和番茄块炒熟，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆ 烹调丝瓜时，最好去皮，烹调时应尽量清淡，少油，以保持香嫩爽口。

◆ 丝瓜切好后再用凉水浸泡，可以保持其青翠的颜色。



素炒小白菜

【材料】小白菜 250 克。

【调料】葱花、花椒粉、水淀粉、蒜末、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 小白菜择洗干净，切段。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花、蒜末、花椒粉炒香，倒入小白菜翻炒至熟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。

贴心小提示

◆小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素较为丰富的菜，但脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食小白菜。



清炒紫甘蓝

【材料】紫甘蓝 300 克、青椒 1 个。

【调料】盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 紫甘蓝洗净，切丝；青椒洗净，去蒂、子，切丝。
- 2 锅内倒植物油烧热，下紫甘蓝丝煸炒透，加青椒丝略炒，用盐、味精调味即可。

贴心小提示

◆紫甘蓝在烹调时，可以加少许白醋来保持其艳丽的紫红色，否则会变成黑紫色，影响美观。



豆腐丝炒韭菜

【材料】韭菜 150 克、豆腐丝 200 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 韭菜择洗干净，切段；豆腐丝洗净，切成 10 厘米左右的段。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香，放入豆腐丝翻炒 1 分钟。
- 3 加入韭菜炒熟，用盐和鸡精调味即可。





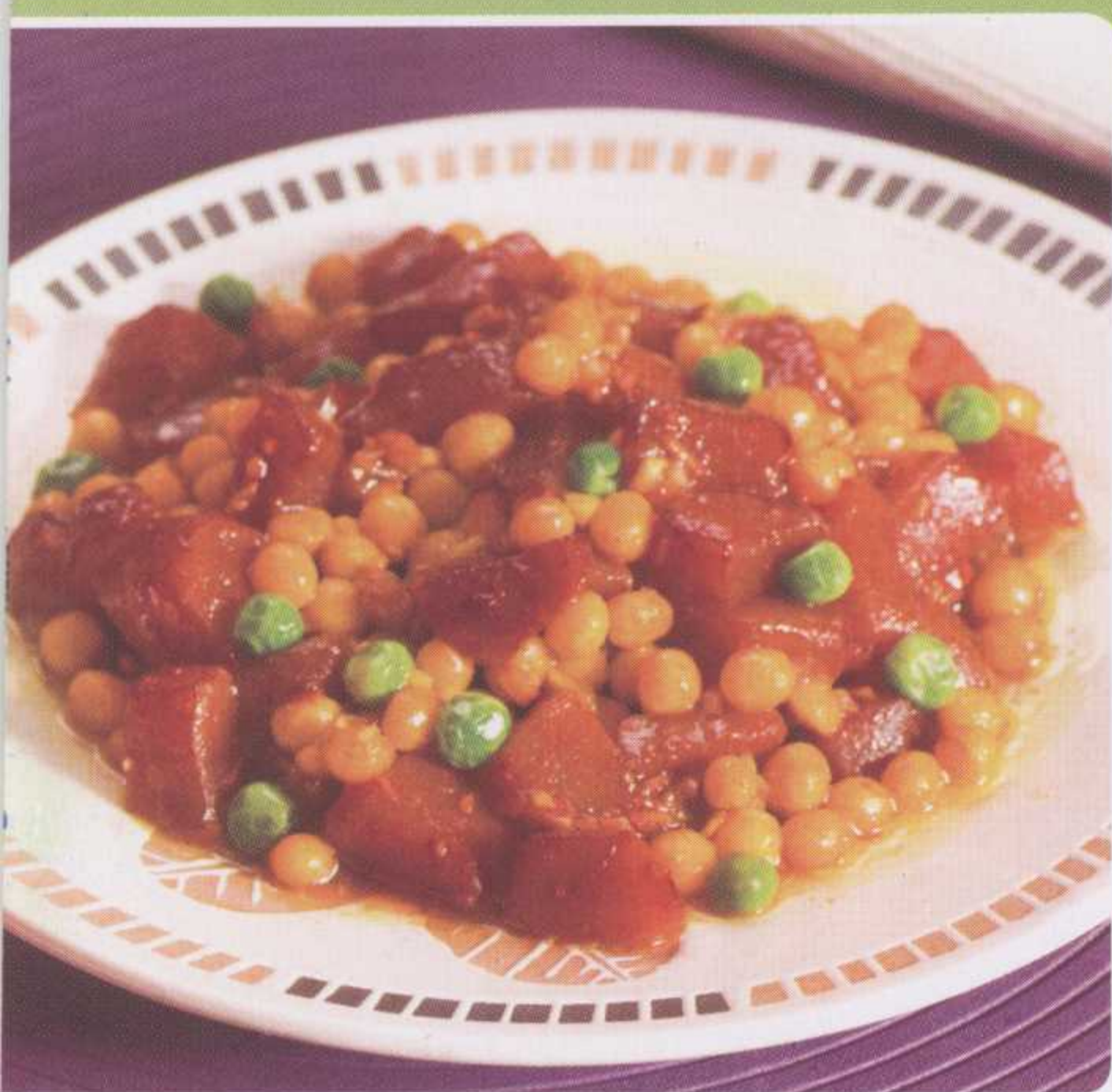
猪肉炒山楂

【材料】猪肉 750 克、山楂 250 克、油菜 200 克。

【调料】酱油、盐、姜丝、葱花、植物油、料酒、花椒、白糖各适量。

做法

- 1 山楂洗净，去核，放入锅中加水煮至透熟；猪肉去皮，放在锅中煮到七成熟时捞出，切成片，浸在用酱油、料酒、葱花、姜丝、花椒制成的汁中，1 小时后捞出，沥干。
- 2 油菜洗净，焯水后摆在盘的周围。
- 3 锅置大火上，加入适量植物油烧热，放入肉片炒成肉色微黄时盛出，把山楂放油锅内略翻炒，再加肉片同炒，加白糖、盐调味，盛入装有油菜的盘中即可。



咖喱魔芋豌豆

【材料】豌豆粒 100 克、魔芋 200 克、洋葱 50 克。

【调料】姜、蒜、咖喱粉、盐、味精、植物油、鸡汤各适量。

做法

- 1 豌豆粒洗净，用水煮酥软；魔芋洗净，切块，焯水；洋葱、姜、蒜洗净，切成细末。
- 2 将锅烧热，倒入植物油，加洋葱末、姜末、蒜末煸炒，再加咖喱粉煸炒片刻，最后倒入豌豆粒、魔芋急火快炒，加少许鸡汤、盐、味精拌匀即可。

健康速递

豌豆富含膳食纤维，能促进大肠蠕动，保持大便通畅，清洁大肠，防止便秘。



一品萝卜丝

【材料】嫩白萝卜 300 克，枸杞子、豌豆粒、玉米粒各 10 克。

【调料】生姜 5 克，盐、味精、白糖、植物油、熟鸡油、清汤各适量。

做法

- 1 嫩白萝卜去皮，洗净，切成丝；枸杞子泡透洗净；生姜去皮切成丝。
- 2 锅置火上加水，待水沸时，投入白萝卜丝，用大火煮熟，捞起入凉水冲透。
- 3 另起锅倒植物油，放入姜丝，加清汤烧沸，下入枸杞子、豌豆粒、玉米粒、白萝卜丝，调入盐、味精、白糖，煮至入味，淋入熟鸡油即可。



双耳炆苦瓜

【材料】水发黑木耳、银耳各 10 克，苦瓜 100 克。

【调料】葱花、花椒粉、干红辣椒段、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 银耳和黑木耳择洗干净，撕成小朵，入沸水中焯透，捞出；苦瓜洗净，去蒂、瓢，切条；取盘，放入黑木耳、银耳和苦瓜条，加盐和鸡精搅拌均匀。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花、花椒粉、干红辣椒段炒香，关火，淋在木耳、银耳和苦瓜条上拌匀即可。



健康速递

苦瓜是糖尿病患者的理想食品，尤其是新鲜苦瓜的汁液，含有苦瓜苷和类似胰岛素的物质，具有较好的降血糖功效。



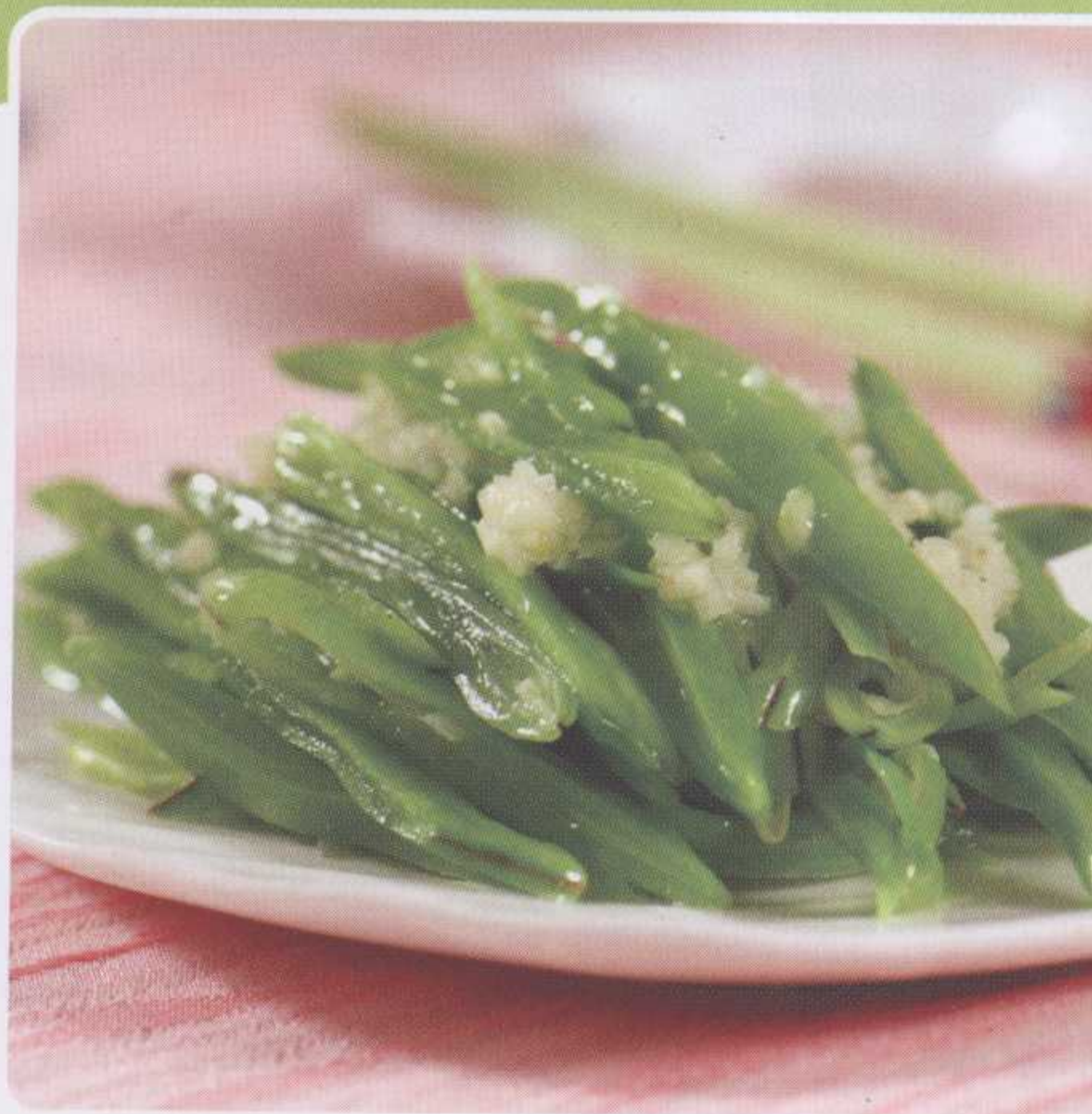
蒜香扁豆丝

【材料】扁豆 150 克。

【调料】葱花、花椒粉、蒜末、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 扁豆择洗干净，切丝。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花、花椒粉炒香，放入扁豆丝翻炒均匀，加适量清水烧至扁豆丝熟透，用盐、蒜末和鸡精调味即可。



鲜蘑油菜

【材料】小油菜 200 克、鲜香菇 100 克。

【调料】葱花、花椒粉、水淀粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 小油菜择洗干净；香菇去蒂，洗净，撕成小片，入沸水中焯软，捞出。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入油菜和香菇翻炒 4 分钟，用盐和鸡精调味，用水淀粉勾薄芡收汁即可。

贴心小提示

◆ 油菜宜现做现切，并用大火爆炒，这样既能保持口味鲜脆，又可使营养成分不被破坏。



青椒应用急火快炒，可使青椒保持其原有的色味。



尖椒炒肉



材料

青尖椒 100 克、猪瘦肉 80 克。

调料

葱花、花椒粉、盐、酱油、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 青尖椒洗净，去蒂、子，切丝；猪瘦肉洗净，切丝，用盐、鸡精、酱油腌渍片刻。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花、花椒粉炒香，加猪肉丝炒至肉色变白。
- 3 锅内再放入青尖椒丝炒熟，用盐和鸡精调味即可。





嫩炒芹菜牛肉丝

【材料】嫩芹菜 250 克、牛肉 150 克。

【调料】水淀粉、酱油、料酒、味精、盐、牛肉汤、植物油各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切丝，用酱油、水淀粉、盐拌匀腌渍；芹菜洗净，切长段，焯水，捞出，过凉。
- 2 锅内倒植物油烧至四成热，放入牛肉丝滑散，捞出。
- 3 锅留底油，倒入芹菜煸炒，放料酒、酱油、牛肉汤，烧沸后，加味精调味，用水淀粉勾芡，倒入牛肉丝翻炒匀即可。

贴心小提示

◆牛肉炒之前，可以用啤酒将面粉调稀，淋在牛肉上，拌匀后腌渍 30 分钟，可增加牛肉的鲜嫩程度。



红烧排骨

【材料】猪排骨 300 克。

【调料】葱花、花椒粉、干红辣椒段、酱油、白糖、盐、鸡精、植物油、蒜瓣各适量。

做法

- 1 猪排骨剁段，洗净，入沸水中焯透，捞出，放入另一沸水锅中煮熟，捞出。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、蒜瓣、花椒粉和干红辣椒段炒香，放入煮熟的排骨翻炒均匀。
- 3 加酱油、白糖和适量清水煮至汤汁黏稠，用盐和鸡精调味即可。



排骨炖藕片

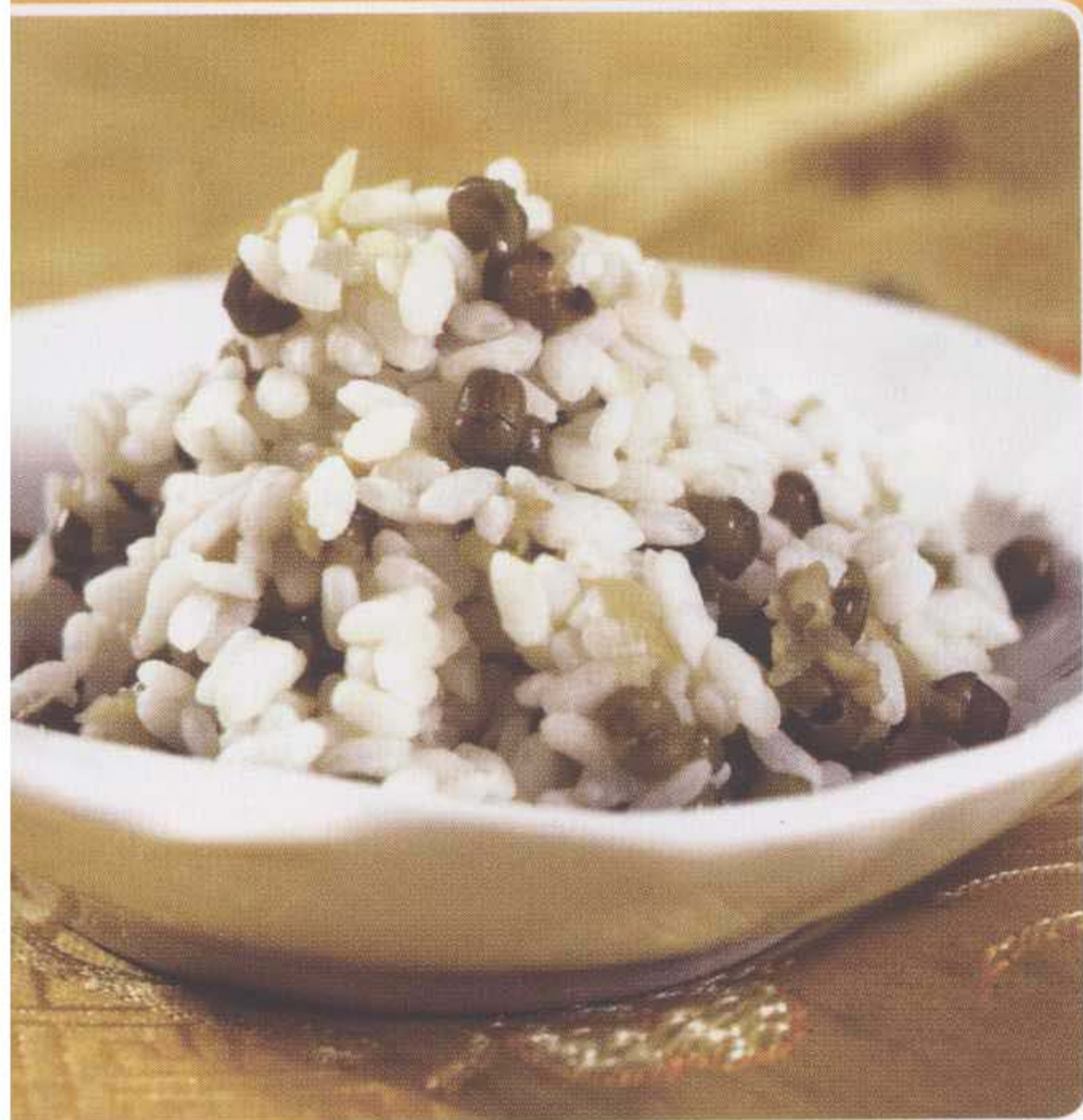
【材料】猪排骨 100 克、莲藕 80 克。

【调料】葱花、花椒粉、干红辣椒段、酱油、白糖、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 猪排骨剁段，洗净，入沸水中焯去血水，放入另一沸水锅中煮熟，捞出；藕去皮，洗净，切片。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、花椒粉和干红辣椒段炒香，放入煮熟的排骨和藕片翻炒均匀。
- 3 加酱油、白糖和适量清水炖至藕熟透、汤汁渐少时，用盐和鸡精调味即可。





绿豆饭

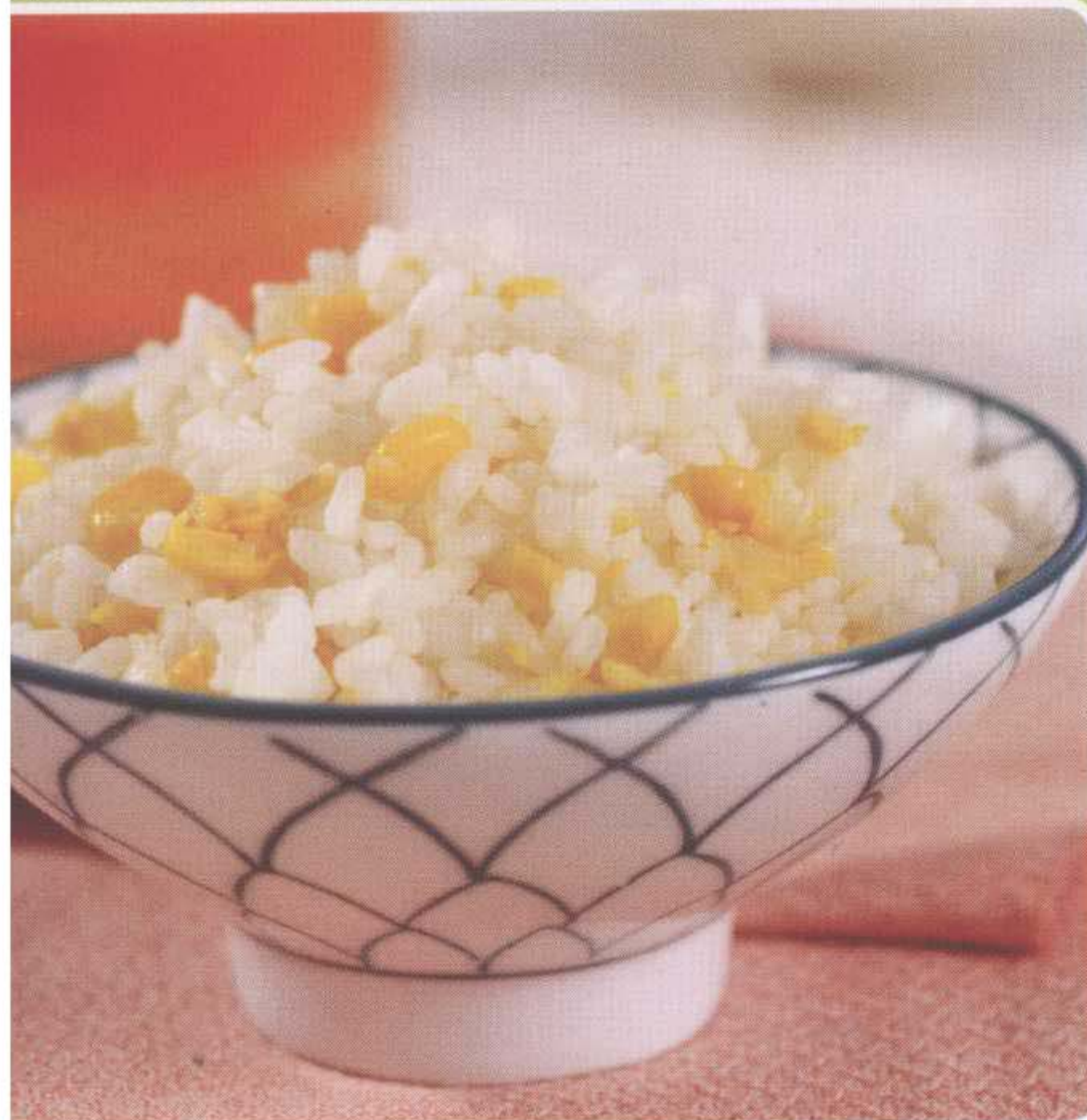
【材料】大米 60 克、绿豆 15 克。

做法

- ① 绿豆挑去杂质，洗净，用清水浸泡 6 小时；大米淘洗干净，用清水浸泡半小时。
- ② 将大米和绿豆倒入电饭锅内，加适量清水蒸熟即可。

贴心小提示

◆ 绿豆豆质较硬，与大米一同蒸煮，往往大米已经熟了，但绿豆还是硬的，所以绿豆需要提前用清水浸泡。



金银饭

【材料】大米 60 克、玉米粒 15 克。

做法

- ① 大米和玉米粒分别淘洗干净。
- ② 将大米和玉米粒倒入电饭锅内，加适量清水蒸熟即可。

贴心小提示

◆ 蒸米饭前在水中加入少量植物油，可使做熟的米饭金光灿亮且柔软香甜。

◆ 淘米次数越多、浸泡时间越长，米中的营养素丢失得越多，而在淘米时搓米的做法更是不可取的。



五彩米饭

【材料】糯米 100 克，小米、黑米、绿豆、红豆各 25 克。

做法

- ① 糯米、小米、黑米、绿豆和红豆淘洗干净，分别用清水浸泡 6 小时。
- ② 将泡好的各种米和豆放入电饭锅内，加适量水蒸熟即可。

贴心小提示

◆ 优质的长糯米或圆糯米呈瓷白色，无异味，米粒完整。



摊苕麦蛋饼

【材料】苕麦面 100 克、鸡蛋 1 个、韭菜 50 克。

【调料】盐、植物油各适量。

做法

- 1 鸡蛋磕入碗内，打散；韭菜择洗干净，切末。
- 2 苕麦面倒入盆中，加鸡蛋液、盐、韭菜末和适量清水搅成面糊。
- 3 煎锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，舀入苕麦面糊摊成饼状，煎至两面金黄，盛出切块即可。

贴心小提示

◆摊饼的时候，火候要控制好，中火既能使饼熟透，又不会糊。



芝麻葱花饼

【材料】面粉 500 克、熟黑芝麻 50 克、葱花 80 克。

【调料】盐、植物油各适量。

做法

- 1 面粉用温水和成面团，静置 30 分钟。
- 2 先揉面团，擀成大面饼，用刷子刷一层油，在上面撒上盐、葱花、熟芝麻，卷起面饼。
- 3 把面饼切成均匀的小块，把每个小卷拿起来拧一下按扁，擀成薄饼。
- 4 锅内刷油，烙至两面都起油即可。



无糖豆沙包

【材料】面粉 500 克、发酵粉 50 克、红豆 250 克、食用碱适量。

做法

- 1 红豆用水浸泡 3 小时，待完全发涨后放入锅中煮，待豆熟汤收紧时再用勺子捣碎成糊状，待凉即为无糖豆沙馅。
- 2 面粉放入盆中，加用温水溶开的发酵粉，加水和成面团，静置发酵后，加食用碱揉匀。
- 3 将面团搓成长条，切面剂，擀成圆片，包入豆沙馅，收口成豆包，上锅大火蒸 20 分钟即可。





黑米面馒头

【材料】面粉 200 克，黑米面 250 克，食用碱、酵母粉各适量。

做法

- 1 酵母粉用 35℃ 的温水溶化并调匀；面粉和黑米面倒入盆中，慢慢地加酵母水和适量清水搅拌均匀，揉成光滑的面团，饧发。
- 2 用碱加水调成碱水，倒入面团中揉匀，将面团平均分成若干个小面团，揉成团，饧发 30 分钟，放入烧沸的蒸锅蒸 15 ~ 20 分钟即可。

贴心小提示

◆面团饧发好的特征是切开面团里面会有许多孔洞。饧发好的面蒸出来的面食才松软可口。



素馅荠麦蒸饺

【材料】荠麦面 250 克、韭菜 150 克、鸡蛋 1 个、干虾仁 10 克。

【调料】姜末、盐、味精、植物油、香油各适量。

做法

- 1 鸡蛋磕入碗内，打散，入锅用植物油煎成蛋饼，铲碎；韭菜择洗干净，切末；干虾仁用清水泡发，洗净，切末。
- 2 将鸡蛋、虾仁、韭菜、姜末放入盆中，加盐、味精、香油拌匀，调成馅。
- 3 荠麦面放入盆内，用温水和成软硬适中的面团，搓条，揪成剂子，擀成饺子皮，包入馅，收边捏紧，做成饺子生坯，放入烧沸的蒸锅用中火蒸 20 分钟即可。



葱花卷

【材料】面粉 100 克、发酵粉适量。

【调料】葱花、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- 1 发酵粉用 35℃ 的温水溶化并调匀，面粉倒入盆中，慢慢地加酵母水和适量清水搅拌均匀，揉成光滑的面团，饧发 30 分钟。
- 2 将面团擀成大面片，涂上一层植物油，均匀地撒上葱花、花椒粉和盐，卷成面卷，切成 2 ~ 3 厘米的段，放入烧沸的蒸锅蒸 15 ~ 20 分钟即可。



凉拌宽心面

【材料】宽心挂面 100 克。

【调料】葱花、酱油、盐、香油各适量。

做法

- 1 汤锅置火上，倒入适量清水烧沸，下入宽心挂面煮熟，捞出，用凉开水过凉，盛入碗中。
- 2 放入酱油、盐和香油拌匀，撒上葱花即可。

贴心小提示

◆挂面下入锅中后要迅速用筷子搅散，以免面条相互粘连，影响口感。



咖喱牛肉面

【材料】面条 100 克，青椒片、熟牛肉片各 50 克。

【调料】植物油、咖喱粉、香油、盐、高汤、味精各适量。

做法

- 1 将面条放沸水锅中煮熟，捞出过凉。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入牛肉片、青椒片炒香，倒入面条和少许高汤，再加盐、味精、香油调味，撒入咖喱粉翻炒均匀即可。



玉米面菠菜粥

【材料】玉米面 80 克、面条 50 克、菠菜 100 克。

【调料】盐适量。

做法

- 1 菠菜择洗净，入沸水锅中焯水，捞出，沥干，切段。
- 2 锅内加水烧沸，加入玉米面，再开锅下面条，煮熟后再加菠菜，用盐调味即可。

贴心小提示

◆菠菜稍煮即可，时间长了会破坏其中的维生素。





生菜紫菜汤

【材料】生菜 100 克、干紫菜 10 克。

【调料】葱段、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 生菜择洗干净，撕成小片；紫菜洗净，撕成小片。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱段和花椒粉炒香，倒入适量开水。
- ③ 水沸后将生菜和紫菜倒入锅内煮 2 分钟，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆ 紫菜本身就具有鲜味，在放鸡精或味精调味时，可少放一些。



西葫芦肉片汤

【材料】西葫芦 50 克、猪瘦肉 25 克。

【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 西葫芦洗净，去蒂、瓢，切片；猪瘦肉洗净，切片。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香，放入猪肉片翻炒至肉色变白。
- ③ 加适量清水煮沸，放入西葫芦片煮熟，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆ 切猪肉要顺着肉的纹路切，这样不但口感好，而且易于消化。



水萝卜虾皮汤

【材料】水萝卜 100 克、虾皮 5 克。

【调料】葱花、盐、鸡精、香油、植物油各适量。

做法

- ① 水萝卜洗净，切丝。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，放入葱花炒香，加适量清水烧沸。
- ③ 放入萝卜丝和虾皮煮 5 分钟，用盐和鸡精调味，淋上香油即可。

贴心小提示

◆ 虾皮有咸味，调味时应减少盐的用量。

◆ 水萝卜的叶子最好不要扔掉，因为萝卜叶子所含有的维生素和矿物质都要高于萝卜本身。



银耳南瓜汤

【材料】去皮南瓜 100 克，干银耳、虾仁各适量。

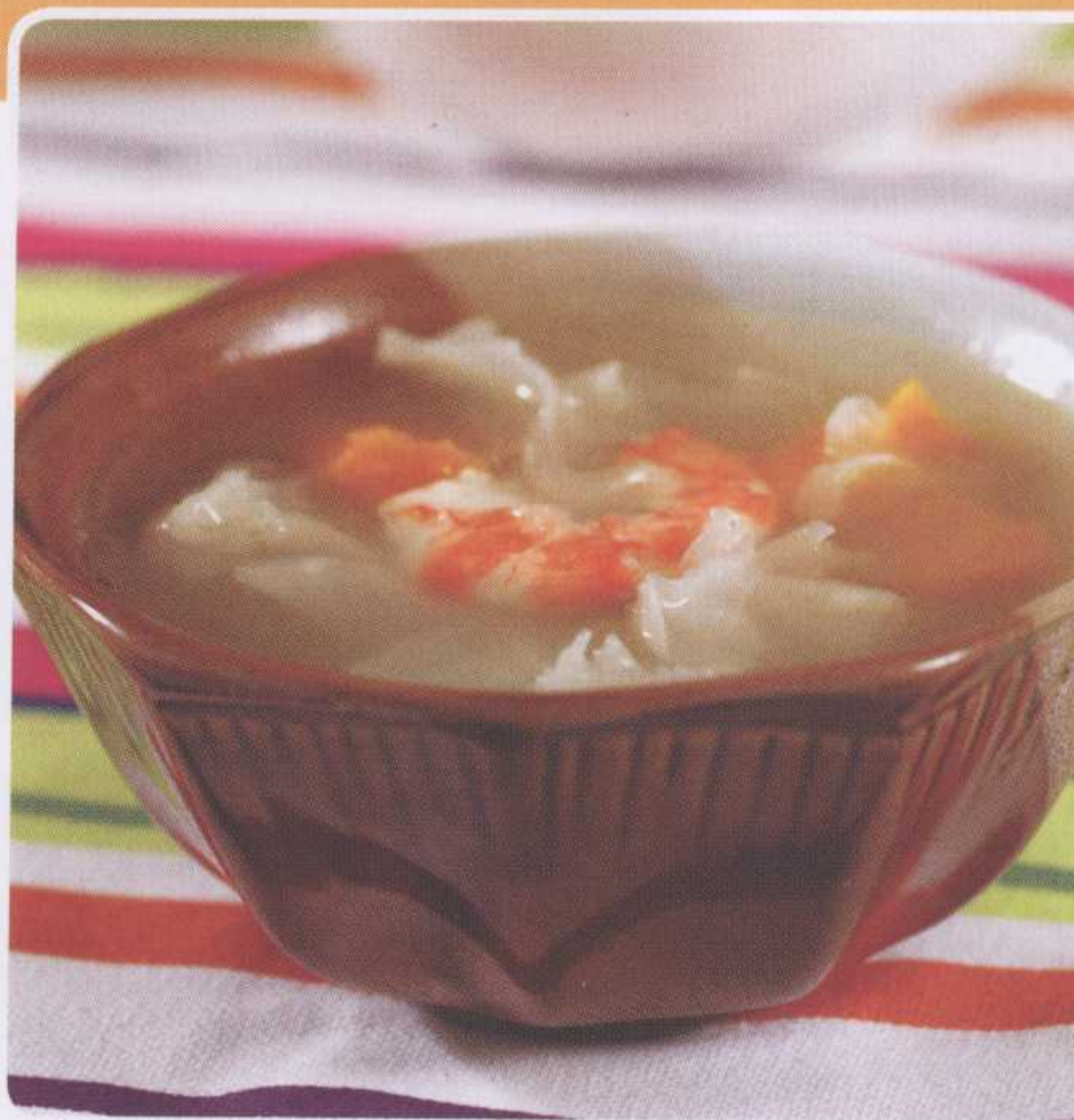
【调料】葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 银耳用清水泡发，择洗干净，撕成小朵；南瓜去瓤，洗净，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香，放入南瓜块、银耳和虾仁翻炒均匀。
- 3 加适量清水煮至南瓜软烂，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆泡发银耳时先用温水浸泡30分钟，然后再换成凉水浸泡，可使泡出的银耳脆嫩而有韧性。



羊肉丸子萝卜汤

【材料】白萝卜 100 克、羊瘦肉 50 克、干粉条 5 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）。

【调料】葱花、花椒粉、香菜末、香油、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 白萝卜洗净，切丝；羊瘦肉洗净，剁成肉馅，加花椒粉、香油和鸡蛋清用筷子朝一个方向搅拌至上劲；干粉条剪成 10 厘米长的段，洗净。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，加适量清水烧沸。
- 3 将羊肉馅用手团成小丸子依次下入沸腾的汤锅内煮熟，放入白萝卜丝和粉条煮熟，用香菜末、盐和鸡精调味即可。



鲜虾茼蒿笋汤

【材料】茼蒿笋 250 克、鲜虾 150 克。

【调料】葱花、姜丝、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 鲜虾洗净，剪去虾须，剪开虾背，挑去沙线，洗净；茼蒿笋去皮和老叶，洗净，切菱形块。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花、姜丝炒香，放入鲜虾和茼蒿笋块翻炒均匀。
- 3 加适量清水煮至虾肉和茼蒿笋熟透，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

◆新鲜的虾，头尾完整，头和尾距离较近，虾身较挺，并有一定的弯曲度。





山药南瓜汤

【材料】南瓜 250 克、山药 50 克。

【调料】葱花、姜丝、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 南瓜去皮、瓤，洗净，切片；山药洗净，去皮，切片。
- ② 锅内倒植物油烧至六成热，加葱花、姜丝炒香，放入南瓜片和山药片翻炒均匀。
- ③ 加适量清水煮至南瓜片和山药片熟透，用盐和鸡精调味即可。

贴心小提示

- ◆ 去皮后的山药较滑手，在手上涂些盐或醋就不会滑手了。
- ◆ 优质山药茎干笔直、粗壮，拿在手中有一定的分量感。



牡蛎萝卜丝汤

【材料】白萝卜 250 克、去壳牡蛎 100 克。

【调料】香菜末、葱花、姜丝、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

- ① 白萝卜洗净，切丝；牡蛎洗净。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜丝、花椒粉炒香，放入萝卜丝翻炒均匀。
- ③ 加适量清水煮至萝卜丝八成熟，放入牡蛎肉煮熟，用盐调味，撒上香菜末即可。

贴心小提示

- ◆ 牡蛎做汤已经很鲜了，所以可以不再用味精提鲜。



木耳豆腐汤

【材料】南豆腐 200 克、水发黑木耳 50 克。

【调料】葱花、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 南豆腐洗净，切块；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵。
- ② 锅内倒植物油烧至七成热，放葱花炒香，放入豆腐和木耳翻炒均匀。
- ③ 加适量清水大火烧沸，转小火炖煮 5 分钟，用盐和鸡精调味即可。





鲫鱼炖豆腐

【材料】鲫鱼 500 克、豆腐 100 克。

【调料】葱花、蒜片、姜片、酱油、醋、盐、植物油各适量。

做法

- 1 鲫鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净；豆腐洗净，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至五成热，放入鲫鱼两面煎熟，加葱花、蒜片、姜片炒至入味，淋入酱油和醋。
- 3 放入豆腐块和适量水与鲫鱼一同炖 10 分钟，用盐调味即可。

贴心小提示

◆在熬鲫鱼汤时，可以先用油炸一下，再用凉水小火慢煮，鱼肉中的鲜味物质就会溶解到汤里，使整个汤呈乳白色，味道更加鲜美。



兔肉炖南瓜

【材料】南瓜 250 克、兔肉 200 克。

【调料】葱花、盐、味精、植物油各适量。

做法

- 1 南瓜去皮、瓤，洗净，切块；兔肉洗净，切块。
- 2 锅内倒植物油烧至七成热，放葱花炒香，放入兔肉翻炒至肉色变白。
- 3 倒入南瓜块翻炒均匀，加适量清水炖至兔肉和南瓜块熟透，用盐和味精调味即可。

贴心小提示

◆优质南瓜外形完整，带瓜梗，梗部坚硬，且有重量感。



核桃羹

【材料】核桃仁 250 克。

【调料】白糖适量。

做法

- 1 核桃仁洗净，放在温水中浸泡 5 分钟后备用。
- 2 将核桃仁用搅拌机打碎，用纱布过滤，使核桃末流入锅中，加白糖和清水，煮至水沸即可。

贴心小提示

◆有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失掉一部分营养，所以最好不要剥掉这层薄皮。



高血糖人群



怎样吃“糖”

糖

就是人们平常所说的糖类，因为它是由碳、氢、氧三种元素组成的，所以也将其称之为糖类，糖类饮食摄入适当可改善糖耐量，也不增加胰岛素供给，还可提高胰岛素敏感性。但糖类不宜太多，过多可使血糖升高而增加胰岛素负担。糖类太少，易引起脂肪过度分解，会导致酮症酸中毒。

1

糖类摄取量没有严格限制

一般每天宜供给250克左右，以主食计，轻体力劳动者每天200~300克，中等体力劳动者为300~400克，个别重体力劳动者为400~500克。

2

高血糖病人糖类的摄取对质量要求严格

食物糖类组成不同，血糖升高指数不同。杂粮面的血糖指数均低于大米、白面，说明粗粮升高血糖速度低于细粮，平时应该适当多吃粗粮。

糖尿病饮食中糖类最好全部来自复合糖类，尽量不用单糖或双糖来补充。应严格限制蜂蜜、蔗糖、麦芽糖、果糖等纯糖制品，甜点心、水果尽量不用。

如一定要吃甜食，可用甜叶菊、木糖醇、阿斯巴甜等甜味剂代替蔗糖，

如食用水果，应减掉部分主食，时间要妥善安排，最好放在两餐之间。

3

含糖类丰富的食物

虽然糖尿病人不是绝对禁糖，但注意避免含糖量高的食材对稳定血糖还是很有利的。

食物名称		糖类含量(%)
纯糖	葡萄糖粉、麦芽糖、蜂蜜、红糖、白糖、砂糖	80 ~ 90
谷类及其制品	大米、面粉、小米、玉米面等	70 ~ 80
干豆类	黄豆、绿豆、小豆等	20 ~ 64
根茎类	芋头、山药、土豆	10 ~ 20
硬果类	栗子、花生、核桃	12 ~ 40
干粉条		96
藕粉		87.5
团粉		86.6
麦乳精		73.5

高血压调养食谱



水果沙拉

材料

苹果20克, 草莓、松子仁各10克, 菠萝、梨各40克, 西瓜肉50克。

调料

沙拉酱适量。

做法

1. 将苹果、梨分别洗净, 去皮、核, 切丁; 草莓、菠萝分别洗净, 切丁; 西瓜肉去子, 切丁备用。
2. 将各种水果丁拌入沙拉酱, 搅拌均匀即可。
3. 将拌好的水果沙拉放入碗中, 上面撒上松子仁即可。

健康速递

草莓对冠心病、高血压、高血脂、动脉硬化、便秘、贫血、肺结核、消化不良等多种疾病有辅助治疗作用。

凉拌莴笋丝

材料

净莴笋200克。

调料

盐、味精、香油各适量。

做法

1. 将莴笋切细丝, 焯水1分钟, 捞出, 沥干备用。
2. 将莴笋丝放入碗中, 放盐、味精、香油拌匀即可。

贴心小提示

- ◆ 莴笋怕咸, 盐要少放点。
- ◆ 为避免烟酸的丢失, 莴笋应先洗后切。

凉拌白菜心

材料

白菜心200克。

调料

盐、味精、醋、香油各适量。

做法

1. 白菜心洗净, 切丝。
2. 取一干净容器, 将白菜丝放入, 撒上盐、味精, 淋上醋、香油, 充分拌匀即可。

贴心小提示

- ◆ 大白菜性凉偏寒, 畏寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

菠菜拌豆腐

材料

南豆腐200克、菠菜100克。

调料

酱油、醋、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 豆腐洗净，切小丁，入沸水中焯烫，捞出沥干；菠菜择洗净，切段，入沸水焯烫，捞出沥干。
2. 碗中放酱油、醋、盐、味精、香油，调成味汁。
3. 盘中放豆腐，上面放菠菜，把调好的味汁浇上，食用时拌匀即可。

豆芽拌油菜

材料

黄豆芽、油菜各100克。

调料

植物油、盐、花椒各适量。

做法

1. 黄豆芽和油菜择洗净，焯水，沥干，盛入盘中，撒上盐。
2. 锅内倒植物油烧热，放入花椒，炒出香味后关火，浇到菜上拌匀即可。

糖拌番茄

材料

番茄200克。

调料

白糖适量。

做法

1. 番茄去蒂，洗净，切大片，放入盘中。
2. 在番茄上撒上白糖拌匀即可。

健康速递

番茄有利于保持血管壁的弹性，对防治动脉硬化、高血压和冠心病有帮助。

凉拌猪肚

材料

熟猪肚200克。

调料

香菜段、香油、盐、料酒、水淀粉、胡椒粉、醋各适量。

做法

1. 熟猪肚洗净焯水，捞出切丝，装盘。
2. 锅内放适量清水，加盐、料酒、醋、胡椒粉烧沸，加水淀粉搅匀勾薄芡。
3. 将做好的芡汁浇在盘中的肚丝上，淋上香油，撒上香菜段即可。

拌墨鱼

材料

墨鱼3条（约500克）、嫩芹菜50克。

调料

葱段、姜块、料酒、盐、白糖、酱油、香油、味精各适量。

做法

1. 墨鱼洗净，去骨和内脏，再将黑皮剥掉，放入沸水锅中烧沸，加葱段、姜块和料酒煮10分钟，捞出，晾凉沥干备用。
2. 芹菜择去叶，洗净，切段，入沸水焯烫，捞出晾凉，放盘中，撒盐拌匀。
3. 将凉透的墨鱼切细条，放在芹菜段盘内，加白糖、酱油、香油和味精，拌匀即可。

肉末茄子

材料

茄子300克、猪瘦肉50克。

调料

蒜末、盐、味精、白糖、醋、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 茄子洗净，切长条；猪瘦肉洗净，剁成末。
2. 锅内倒植物油烧热，放入茄子，用中火炸软后捞出沥油。
3. 锅留底油，放入肉末炒散，再放入蒜末炒香，放入茄子及盐、味精、白糖、醋，熟后用水淀粉勾芡即可。

红烧三色魔芋球

材料

魔芋球100克、胡萝卜80克、青椒50克。

调料

酱油、盐、料酒、味精、清汤、植物油、葱花、姜末各适量。

做法

1. 胡萝卜和青椒分别洗净，青椒去蒂、子，切小丁，胡萝卜切小丁。
2. 锅内倒水烧沸，放魔芋球煮2~3分钟，捞出，沥水。
3. 锅内倒植物油烧热，放葱花、姜末煸香，淋上酱油炒香，放少许清汤熬煮，烧沸后，放魔芋球、胡萝卜丁、青椒丁，加盐、料酒调味，大火收汁后，加味精调味即可。

红烧牛肉海带

材料

牛肉100克、水发海带150克。

调料

葱段、姜块、植物油、盐、料酒、酱油、花椒、大料、清汤各适量。

做法

1. 牛肉洗净，切方块，焯烫，捞出沥干；海带洗净，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，放葱段、姜块炒香，淋上料酒、酱油，加盐，倒适量清汤，放花椒、大料，烧沸后，放牛肉、海带，中火煮熟即可。

羊肉焯冬瓜

材料

羊肉片100克、冬瓜200克。

调料

盐、味精、清汤、醋、胡椒粉、葱花、姜末、植物油、料酒、香菜末各适量。

做法

1. 冬瓜洗净，去皮、瓤，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，放葱花、姜末炆锅，加适量清汤烧沸。
3. 放冬瓜，加盐、料酒，大火烧至八成熟，放羊肉片滑开，转中火煮，放醋、胡椒粉、味精、香菜末即可。

红烧鸭块

材料

净鸭块150克，冬笋、水发香菇各50克。

调料

酱油、盐、料酒、清汤、葱段、姜块、植物油各适量。

做法

1. 鸭块入沸水中焯烫，捞出，过凉；冬笋去皮洗净，切块；香菇洗净，去蒂，挤干水分，切块。
2. 热锅加油，爆香葱段、姜块，加料酒、酱油、清汤、冬笋块、香菇块烧沸，再放入鸭块、盐，用中火炖熟。

清蒸平鱼

材料

平鱼250克,冬笋丁、水发香菇各50克,火腿100克。

调料

盐、料酒、葱段、姜片各适量。

做法

1. 平鱼剖洗干净;香菇洗净,挤干水分,在顶部破十字刀;火腿切小方丁。
2. 平鱼放在鱼盘里,将冬笋丁、香菇、火腿肉、葱段、姜片铺在平鱼表面,加盐、料酒,放入沸水蒸锅中,蒸15分钟即可。

红烧比目鱼

材料

比目鱼200克。

调料

盐、酱油、味精、料酒、葱花、姜末、蒜末、植物油、清汤各适量。

做法

1. 比目鱼剖洗干净。
2. 锅内倒植物油烧至八成热,放比目鱼煎至两面金黄色,捞出沥油。
3. 锅留底油烧热,放葱花、姜末、蒜末煸香,加料酒、酱油、盐、清汤烧沸,放鱼,用中火收汁,调入味精即可。

醋椒鱼

材料

草鱼块250克。

调料

胡椒粉、葱丝、姜丝、清汤、醋、味精、料酒、植物油、盐、香油、香菜段各适量。

做法

1. 鱼块洗净,入五成热的油锅过油,捞出沥油。
2. 另起锅,将鱼置锅中,放葱丝、姜丝、料酒、盐、味精和清汤,烧沸,待鱼熟透后,放入胡椒粉、醋、香油和香菜段即可。

番茄大虾

材料

大虾250克、番茄1个。

调料

葱花、姜末、蒜末、料酒、白糖、醋、盐、植物油、香菜末各适量。

做法

1. 大虾剪去须子和触角,背部划一刀,去除沙线,洗净;番茄洗净,去皮,切小块。
2. 将白糖、醋、盐、料酒调成味汁。
3. 锅内倒植物油烧热,炒香葱花、姜末、蒜末,倒入番茄块翻炒成糊,再倒入大虾炒至变色,加调味汁,盛出点香菜末装盘即可。

海米炒苋菜

材料

海米30克、苋菜300克。

调料

葱花、姜末、味精、盐、料酒、植物油各适量。

做法

1. 苋菜去老根、叶须,洗净,切小段;海米泡发洗净。
2. 锅内倒植物油烧热,放海米炒香,放葱花、姜末,烹入料酒,放苋菜、盐,大火炒熟,加味精调味即可。

野菜春卷

材料

芥菜350克、春卷皮500克、粉丝100克、绿豆芽50克。

调料

盐、面糊、植物油各适量。

做法

1. 芥菜洗净，撕开；粉丝剪小段，泡软；绿豆芽择洗净，备用。
2. 锅内倒油烧热，下芥菜、粉丝、绿豆芽炒熟，用盐调味，即为馅。
3. 将春卷皮放上馅，两头折拢，卷成长方形包，用面糊封口。
4. 锅内倒油烧热，放入春卷，用筷子不断翻动，炸至金黄色，捞出装盘即可。

乡村玉米饼

材料

玉米面100克、面粉50克、奶粉25克、鸡蛋1个。

调料

植物油、白糖、酵母粉各适量。

做法

1. 鸡蛋磕入碗内，打散；将适量酵母粉用35℃的温水溶化并调匀；玉米面、面粉、奶粉搅拌均匀，加入蛋液、白糖、酵母水和温水和成面糊，饧发20分钟。
2. 煎锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，舀入适量面糊，在锅中制成圆饼形。
3. 待玉米饼贴锅的一面煎至上色后，翻另一面煎至金黄色即可。

醉心土豆饼

材料

土豆400克、面粉15克、鸡蛋2个。

调料

黄油、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 鸡蛋打散，搅匀；土豆洗净，蒸熟，去皮，捣碎，加入蛋液、面粉和溶化的部分黄油，加盐、胡椒粉调好味，拌成土豆泥。
2. 将调好的土豆泥团成一个个扁圆形生坯。
3. 平底锅倒黄油烧热，将土豆饼煎至两面焦黄即可。

荞麦红枣饭

材料

大米100克、荞麦50克、红枣6颗。

做法

1. 大米和荞麦分别淘洗干净；红枣洗净备用。
2. 将荞麦、大米和红枣一同倒入电饭锅内，加适量清水蒸熟即可。

薏米莲子大枣粥

材料

薏米、大米各50克，去心干莲子、干红枣各5颗。

做法

1. 薏米淘洗干净，用清水浸泡6小时；干莲子和干红枣用清水泡软；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，放入薏米、大米、莲子和红枣，加适量清水，大火烧沸，转小火熬煮至薏米软烂即可。

五谷糯米粥

材料

荞麦、糯米、燕麦、薏米各25克，干黄豆10克。

做法

1. 干黄豆用清水浸泡6~12小时，洗净；糯米和薏米淘洗干净，用清水浸泡8小时；荞麦和燕麦淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入荞麦、黄豆、糯米、薏米和燕麦，加适量清水煮沸，转小火熬煮成粥即可。

芋头红薯粥

材料

大米100克，红薯、芋头各50克。

做法

1. 大米淘洗干净；红薯、芋头分别去皮，洗净，切丁。
2. 锅置火上，倒入大米、红薯丁、芋头丁，加适量清水大火煮沸，转小火熬煮至粥稠即可。

贴心小提示

◆在剥洗芋头时，手部皮肤会发痒，在火上烤一烤就可缓解。

牛奶麦片粥

材料

牛奶250克、大米50克、燕麦片5克。

做法

1. 大米和燕麦片分别淘洗干净，沥干。
2. 汤锅加适量清水置火上，放入大米，加适量水煮成粥。
3. 待粥黏稠时倒入牛奶和燕麦片煮沸，关火即可。

贴心小提示

◆燕麦片一次不宜吃得太多，否则易造成肠胃痉挛。

绿豆海带粥

材料

水发海带200克、绿豆60克、大米30克、陈皮适量。

调料

白糖适量。

做法

1. 大米、绿豆、陈皮分别洗净；绿豆浸泡4小时。
2. 海带洗净，切细丝，入沸水焯烫，捞出沥干水。
3. 锅内倒水，加大米、绿豆、海带、陈皮，大火烧沸，转小火煮至绿豆开花，放白糖调味即可。

贴心小提示

- ◆服药特别是服温补药时不要吃绿豆食品，以免降低药效。
- ◆未煮烂的绿豆腥味强烈，食后易恶心、呕吐。

山楂荞麦粥

材料

荞麦粉600克、山楂300克。

调料

陈皮、砂仁、石榴皮、乌梅、白糖各适量。

做法

1. 将陈皮、砂仁、石榴皮、乌梅分别洗净，放入沙锅中，倒适量水，加白糖煮30分钟，滤渣留药汁；山楂去核，另起锅，煮熟，碾成蓉。
2. 锅内倒水烧沸，放荞麦粉煮沸，再加山楂蓉略煮，倒入药汁搅匀即可。

苦瓜番茄汤

材料

苦瓜150克、番茄200克、土豆100克、胡萝卜50克、洋葱片20克。

调料

盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 苦瓜洗净，剖开去瓤，切片；番茄洗净，切块；土豆洗净，去皮，切丁；胡萝卜洗净，去皮，切丁。
2. 锅内倒植物油烧热，下洋葱片、胡萝卜丁、土豆丁炒至断生后，下番茄炒至软，倒入适量清水煮沸，下苦瓜、盐、鸡精煮至入味即可。

洋葱胡萝卜南瓜羹

材料

南瓜100克、胡萝卜80克、洋葱50克。

调料

肉桂粉、黑胡椒粉、盐、高汤、植物油各适量。

做法

1. 南瓜洗净，去皮、瓤，切块，放入锅中蒸熟，切小丁；胡萝卜洗净，去皮，切片；洋葱去皮，洗净，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，放洋葱片、胡萝卜片、南瓜丁翻炒，加高汤煮沸，转小火煮15分钟。
3. 煮好后关火放凉，捞出倒入搅拌机中打成泥状，再倒回锅中，加肉桂粉、黑胡椒粉和盐调匀即可。

贴心小提示

◆烹制胡萝卜时最好不要放醋，否则会使胡萝卜中的维生素A遭到破坏。

菠菜银耳汤

材料

菠菜200克、银耳20克。

调料

盐、味精各适量。

做法

1. 菠菜洗净；银耳用温水泡发，择洗干净，撕成小朵。
2. 银耳放入锅中，加适量水煮至银耳软糯，放入菠菜煮沸，加盐、味精调味即可。

枸杞兔肉汤

材料

兔肉250克、枸杞子15克。

调料

盐、香油各适量。

做法

1. 兔肉洗净，切块；枸杞子洗净。
2. 将枸杞子、兔肉加水炖熟，加盐、香油调味即可。

贴心小提示

◆兔肉必须顺着纤维纹路切，这样加热后，才能保持肉味更加鲜嫩。

韩式鳕鱼汤

材料

鳕鱼500克、大白菜100克。

调料

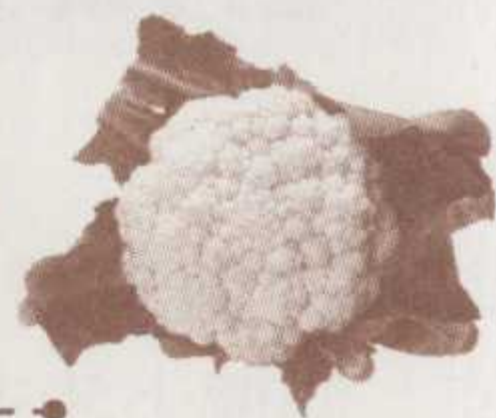
葱花、姜丝、蒜片、盐、辣椒面、香油各适量。

做法

1. 鳕鱼去头，除内脏，洗净，切段；大白菜洗净，切段。
2. 锅置火上，放入鳕鱼段、葱花、姜丝、蒜片、辣椒面翻炒，加适量清水煮沸，转中火煮至鳕鱼肉熟，加盐调味，淋上香油即可。

02

高血脂调养食谱



凉拌洋葱

材料

洋葱1个、番茄2个。

调料

香油、醋、白糖、盐各适量。

做法

1. 番茄洗净，放入沸水中烫一下，剥去皮，切片，放盘中；洋葱去老皮，洗净，切丝，焯水，沥干。
2. 洋葱丝放番茄上，撒上盐、白糖、醋，拌匀，放入冰箱冷藏室中腌渍30分钟，加香油略拌即可。

健康速递

生姜、葱、蒜、洋葱和胡椒等辛辣之物可抑制人体对脂类物质的吸收，高血脂者可常食。

醋泡圆白菜

材料

圆白菜1/2个。

调料

醋、蜂蜜各适量。

做法

1. 将圆白菜切块，用水洗净。
2. 沥干水分，放入密封容器中。
3. 将醋、蜂蜜和适量水混合在一起，在阴凉处放置一晚，等醋浸透到圆白菜里面即可。

蒜末茄泥

材料

嫩茄子300克、大蒜30克。

调料

清汤、盐、芝麻酱、酱油、味精、香油、香菜末各适量。

做法

1. 将嫩茄子洗净，去蒂，切4瓣，放锅内蒸熟，取出晾凉后用刀压成泥；大蒜去皮洗净，剁成泥。
2. 将芝麻酱放在碗里，加清汤调匀，放入蒜泥、盐、酱油、味精和香油调匀，对成调味汁。
3. 将调好的味汁倒在茄泥上，撒上香菜末即可。

糖醋三丝

材料

白菜心200克、鸭梨1个、山楂糕25克。

调料

白糖、醋、盐各适量。

做法

1. 将白菜心洗净，切细丝，放碗中，加盐拌匀腌渍；鸭梨洗净，去核，用清水泡后切细丝；山楂糕切丝。
2. 用手挤去白菜丝的水分，放入盘内。
3. 锅内放白糖、醋和适量清水，烧沸后倒出，晾凉，与白菜丝、鸭梨丝、山楂糕丝一起拌匀即可。

三丝拌木耳

材料

黄瓜50克、黑木耳30克、粉丝25克、土豆30克。

调料

蒜泥、生抽、盐、醋、味精、香油各适量。

做法

1. 黑木耳用水泡发，去蒂，切丝，用沸水烫一下，捞出，过凉，沥干；粉丝剪长段，泡软；黄瓜洗净切细丝，土豆洗净切细丝，焯水，捞出，过凉，沥干水分。
2. 将黑木耳、粉丝、黄瓜丝、土豆丝放在碗里，加上蒜泥、生抽、盐、醋、味精和香油调拌均匀即可。

贴心小提示

◆土豆应只削掉薄薄的一层皮，因为土豆皮下面的汁液含有丰富的蛋白质。

小葱拌豆腐

材料

小葱、豆腐各100克。

调料

姜末、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 小葱洗净，切段；豆腐洗净，切丁，焯烫，捞出，沥净水分。
2. 将豆腐放入碗中，放上小葱段，撒上姜末、盐、味精，淋上香油拌匀即可。

蓑衣黄瓜

材料

黄瓜500克。

调料

盐、干红辣椒丝、白糖、醋、姜丝各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切蓑衣花刀，加盐腌渍10分钟，沥去水分捞出。
2. 将干红辣椒丝、白糖、醋、盐、姜丝搅拌成调味汁。
3. 将蓑衣黄瓜放入调味汁腌渍1小时即可。

海带拌豆芽

材料

黄豆芽150克、海带50克、鸡脯肉100克。

调料

盐、味精、香油各适量。

做法

1. 黄豆芽掐去两端，洗净，焯熟，捞出，过凉，沥干水分；海带泡软，洗净，切丝，焯熟，过凉，沥干。
2. 鸡脯肉放锅内煮至熟，捞出，过凉，撕成细丝。
3. 将黄豆芽、海带丝和鸡肉丝放入碗中，加盐、味精拌匀，淋上香油即可。

韭菜豆芽

材料

绿豆芽100克、韭菜30克。

调料

植物油、盐、味精、花椒各适量。

做法

1. 韭菜去老叶，洗净，切成小段；绿豆芽择洗净，备用。
2. 锅内倒植物油烧热，加花椒煸香，捞出花椒，放入绿豆芽、韭菜，撒入盐，大火炒熟，放味精调味即可。

葱油土豆丝

材料

土豆300克、大葱50克。

调料

盐、植物油、清汤、料酒、味精、醋各适量。

做法

1. 土豆洗净，去皮，切丝；大葱洗净，切段。
2. 锅内倒植物油烧热，加葱段煸香，捞出葱段不要，放入土豆丝炒至变色，加盐、料酒、清汤、味精炒匀，淋上醋即可。

茄汁菜花

材料

菜花300克。

调料

姜末、番茄酱、盐、白糖、味精、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法

1. 菜花洗净，掰小朵，焯水，过凉，沥干水分。
2. 锅内倒植物油烧热，放姜末和番茄酱炒至色泽鲜红，倒入盐、白糖和菜花，用中火烧5分钟，放入味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

香菜炒土豆丁

材料

香菜、洋葱各50克，土豆150克。

调料

植物油、盐、料酒、味精、香油各适量。

做法

1. 香菜去根，洗净，切碎末；土豆去皮，洗净，切丁；洋葱去皮，洗净，切丁。
2. 锅内倒植物油烧热，加土豆丁煎至表面上色，放洋葱丁煸炒，再加上香菜末、盐、料酒、味精炒匀，滴上香油即可。

贴心小提示

◆土豆切开后，可以放入水中浸泡，避免发黑，也可洗净表面的淀粉，炒出来的味道也清脆。但浸泡时间不宜过长，以免其中的钾元素流失。

口蘑冬瓜

材料

冬瓜200克、口蘑50克。

调料

清汤、葱花、姜末、盐、味精、植物油各适量。

做法

1. 冬瓜去皮、瓤，洗净，切片；口蘑洗净，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，放葱花、姜末炆锅，加少许清汤，加盐，放入冬瓜、口蘑，用大火炒熟，调入味精即可。

茼蒿豆腐干

材料

茼蒿300克、豆腐干100克。

调料

植物油、葱花、盐、料酒、白糖、清汤、味精各适量。

做法

1. 茼蒿去老叶，择洗干净，切长段；豆腐干洗净切长条。
2. 锅内倒植物油烧热，加葱花炒香，放茼蒿炒约1分钟，倒入豆腐干，加盐、料酒、白糖和清汤，用中火烧入味，撒入味精即可。

番茄虾仁

材料

番茄、虾仁各50克，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料

水淀粉、植物油、姜末、白糖、料酒、盐、清汤各适量。

做法

1. 番茄洗净，去蒂，切块；虾仁去沙线，洗净，加蛋清和水淀粉拌匀。
2. 锅内倒植物油烧至五成热，放虾仁滑开，捞出。
3. 锅留底油烧热，放入姜末煸香，加番茄略炒，加白糖、料酒、盐和清汤，烧沸后加虾仁，炒匀即可。

爆油菜鸡丁

材料

鸡脯肉100克、油菜200克。

调料

植物油、盐、味精各适量。

做法

1. 鸡脯肉洗净，去筋，切丁；油菜择洗净，切丁。
2. 锅内放植物油烧至五成热，放入鸡丁炒至变色，再倒入油菜丁翻炒，加盐、味精拌匀即可。

洋葱炒肉

材料

洋葱250克、猪瘦肉100克。

调料

植物油、水淀粉、鲜汤、酱油、盐、味精各适量。

做法

1. 将洋葱去老皮，切滚刀块；猪瘦肉洗净，切薄片。
2. 锅内倒植物油烧热，放入猪肉片炒至变色，倒入洋葱块炒匀，加鲜汤、酱油、盐，烧沸后，撒入味精，用水淀粉勾芡即可。

炒姜丝肉

材料

生姜、猪里脊肉各100克，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料

盐、淀粉、味精、植物油、料酒、葱丝、白糖各适量。

做法

1. 生姜去皮洗净，切丝；猪肉剔去筋膜，洗净，切丝，加鸡蛋清、盐和淀粉拌匀。
2. 锅内倒植物油烧热，放葱丝和猪肉丝煸炒至熟，加入切好的姜丝、盐、料酒和白糖，炒至姜丝变黄、肉熟，放入味精调味即可。

窝头

材料

玉米面75克、黄豆粉25克、酵母粉适量。

做法

1. 酵母粉用 35℃ 的温水溶化并调匀，玉米面和黄豆粉倒入盆中，慢慢地加酵母水和适量清水搅拌均匀，揉成光滑的面团。
2. 将面团揪成若干个剂子，依次团成圆状，在底部按一个洞，放入烧沸的蒸锅，蒸 15 ~ 20 分钟即可。

燕麦肉末粥

材料

大米100克，苦瓜、燕麦片各50克，牛瘦肉25克。

调料

盐、鸡精、香油各适量。

做法

1. 大米和燕麦片分别淘洗干净；苦瓜洗净，去蒂、瓢，切丁；牛瘦肉洗净，剁成肉末。
2. 锅置火上，倒入大米、燕麦片和牛肉末，加适量清水，熬成米粒和牛肉末熟透的稠粥，放入苦瓜丁搅拌均匀，煮沸后用盐、鸡精和香油调味即可。

健康速递

燕麦所含不饱和脂肪酸与脂肪酸及可溶性纤维，可以降低血液中胆固醇与甘油三酯的含量，既能调脂减肥，又可起到降低血糖的作用。

玉米菠菜粥

材料

玉米面100克、菠菜50克。

调料

盐、鸡精、香油各适量。

做法

1. 用凉水将玉米面调成面糊；菠菜择洗干净，入沸水锅中焯 30 秒，捞出，晾凉，沥干水分，切末。
2. 锅置火上，倒入调稀的玉米面糊，加入适量清水搅匀，大火煮沸，转小火煮成稠粥，撒上菠菜末拌匀，用盐、鸡精和香油调味即可。

五谷粥

材料

荞麦、血糯米、燕麦、薏米各25克，干黄豆10克。

做法

1. 黄豆用清水浸泡 6 ~ 12 小时，洗净；血糯米和薏米淘洗干净，用清水浸泡 8 小时；荞麦和燕麦淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入荞麦、黄豆、血糯米、薏米和燕麦，加适量清水煮沸，转小火熬煮成米、豆熟透的稠粥即可。

花生粥

材料

糯米100克、花生仁25克。

做法

1. 糯米淘洗干净；花生仁挑出杂质，洗净。
2. 锅置火上，放入糯米和花生仁，加适量清水煮至糯米和花生仁软烂的稠粥即可。

健康速递

花生中含有B族维生素，能促进人体对蛋白质的吸收。

苹果汤

材料

苹果200克、鲜猪瘦肉100克。

调料

葱花、姜末、花椒粉、盐、味精各适量。

做法

1. 苹果洗净，去皮、核，切小块；猪瘦肉洗净，切小块。
2. 汤锅置大火上，加水1000毫升，放入苹果块煮沸，加入肉块及葱花、姜末、花椒粉、盐，小火煮至肉熟，调入味精即可。

三丝紫菜汤

材料

紫菜25克、熏豆腐干2块、莴笋40克、冬笋50克。

调料

酱油、盐、味精、清汤、植物油、葱花、姜末各适量。

做法

1. 紫菜洗净，撕小块；熏豆腐干切丝；莴笋去根和皮，切丝；冬笋去皮，切丝。
2. 锅内倒油烧热，放葱花、姜末炆锅，倒入熏豆腐干丝、莴笋丝和冬笋丝煸炒，倒清汤烧沸，放入紫菜、酱油、盐、味精调味即可。

杏仁牛奶

材料

生杏仁25个、鲜牛奶250毫升。

做法

1. 杏仁洗净，用刀将杏仁切碎。
2. 将杏仁末放入牛奶中，入锅煮熟，充分搅拌即可。

健康速递

杏仁不含胆固醇，含70%的饱和脂肪酸，高血脂者每天吃30克杏仁，可替代含高饱和脂肪酸的食品。

冬瓜肉丸汤

材料

冬瓜250克、猪瘦肉50克。

调料

葱花、姜末、花椒粉、香菜末、料酒、盐、鸡精、香油各适量。

做法

1. 冬瓜洗净，去皮、瓤，切片；猪瘦肉洗净，剁成肉末，加葱花、姜末、香油、花椒粉和料酒朝一个方向搅打至上劲。
2. 锅置火上，加适量清水，将肉末做成肉丸子，放入锅里煮熟。
3. 倒入冬瓜片煮熟，用盐、鸡精和香油调味，撒上香菜末即可。

肉丝香菜黄豆汤

材料

香菜、黄豆各50克，猪里脊肉100克，鸡蛋1个。

调料

清汤、盐、味精各适量。

做法

1. 黄豆洗净，浸泡2小时使之涨发，放入锅内煮至熟烂；香菜择洗干净，留嫩茎，切长段；猪里脊肉洗净，切丝；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 锅内放清汤烧沸，放入猪肉丝煮熟，撇去浮沫，加上黄豆稍煮，放盐和香菜段，烧沸后淋上鸡蛋液，撒入味精即可。

贴心小提示

◆香菜能去除肉类的腥膻味，因此在一些菜肴中加些香菜，能起到去腥膻、增味道的独特功效。

03

高血糖调养食谱



蛋丝拌黄瓜

材料

黄瓜250克、鸡蛋1个。

调料

葱花、香菜末、蒜末、盐、鸡精、香油、植物油各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切丝；鸡蛋磕入碗内，打散。
2. 锅置火上，倒入少量植物油，待油烧至六成热，倒入蛋液煎成蛋皮，盛出，切丝。
3. 取盘，放入黄瓜丝和蛋皮丝，用葱花、香菜末、蒜末、盐、鸡精和香油调味即可。

贴心小提示

◆黄瓜含糖量很低，可以为糖尿病患者提供胡萝卜素、维生素C、纤维素和矿物质，是血糖高者可常吃的健康蔬菜。

蒜泥海带丝

材料

水发海带100克、蒜泥10克。

调料

盐、味精、香菜末、香油各适量。

做法

1. 水发海带洗净，切成细丝，入沸水中煮熟，捞出，晾凉，沥干水分。
2. 取盘，放入海带丝，用盐、味精、蒜泥、香菜末和香油调味即可。

海带拌豆腐丝

材料

水发海带100克、豆腐丝50克。

调料

盐、鸡精、蒜末、香油各适量。

做法

1. 海带洗净，入沸水中煮熟，切丝；豆腐丝洗净，切成10厘米长的段，入沸水中焯透，捞出，晾凉，沥干水分。
2. 取盘，放入海带丝和豆腐丝，用盐、鸡精、蒜末和香油拌匀即可。

十香拌菜

材料

豆腐干、青笋各100克，青椒、红椒、胡萝卜、白萝卜、油炸花生仁、苦菊各50克。

调料

香菜段、盐、味精、酱油、醋、蒜泥、葱油各适量。

做法

1. 青椒、红椒、青笋、胡萝卜、白萝卜、豆腐干分别洗净切丝；苦菊洗净，沥干水分。
2. 将青椒丝、红椒丝、青笋丝、胡萝卜丝、白萝卜丝、豆腐干丝、苦菊和香菜段、油炸花生仁拌匀，调入盐、味精、酱油、醋、蒜泥、葱油拌匀即可。

蔬菜沙拉

材料

菜花、番茄、黄瓜各50克，香肠25克。

调料

沙拉酱适量。

做法

1. 菜花择洗干净，掰成小朵，入沸水中焯透，捞出，沥干水分，晾凉；番茄洗净，去蒂，切丁；黄瓜洗净，去蒂，切丁；香肠切丁。
2. 取盘，放入菜花、番茄丁、黄瓜丁和香肠丁，用沙拉酱拌匀即可。

香椿拌豆腐

材料

豆腐200克、香椿50克。

调料

盐、香油、花椒粒各适量。

做法

1. 香椿择去老梗，洗净放碗中，加花椒粒、盐略腌，入沸水焯烫一下，捞出，沥去水，去掉花椒粒，切成末。
2. 豆腐洗净，切块，放在盘中。
3. 香椿末撒在豆腐中间，放盐，滴上香油搅拌即可。

蒜蓉木耳

材料

水发黑木耳200克。

调料

蒜蓉、葱花、姜末、盐、白糖、醋、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

做法

1. 水发黑木耳洗净，焯水，捞出沥干，放在盘子里。
2. 将蒜蓉放入小碗中，加盐、白糖、醋、葱花、姜末搅拌均匀。
3. 锅内倒油烧热，倒入装有蒜蓉的小碗中，加鸡精、胡椒粉搅匀，倒入盘中即可。

凉拌鱼皮

材料

三文鱼皮500克。

调料

蒜蓉辣酱、香菜段、味精、蒜泥、葱油各适量。

做法

1. 三文鱼皮切丝，洗净。
2. 将三文鱼皮和香菜段、蒜蓉辣酱、味精、蒜泥、葱油拌匀入味即可。

椒油笋丁

材料

莴笋150克。

调料

葱花、花椒粒、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 莴笋去皮洗净，切丁，装盘，放入葱花、盐和鸡精拌匀；花椒粒放入耐热的碗中。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至八成热，离火，浇在花椒粒上，制成花椒油，淋在莴笋丁上拌匀即可。

清炒生菜

材料

生菜500克。

调料

植物油、盐、味精各适量。

做法

1. 生菜洗净，撕大片。
2. 锅内倒植物油烧热，下生菜翻炒，加盐、味精调味即可。

贴心小提示

◆生菜中容易残留农药、化肥，吃前一定要洗净再吃。

肉末豇豆

材料

豇豆150克、猪瘦肉75克。

调料

葱花、花椒粉、蒜末、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 豇豆择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，剁成肉末。
2. 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入猪肉末滑熟。
3. 倒入豇豆段和适量水烧熟，用蒜末、盐和鸡精调味即可。

肉丝韭菜薹

材料

韭菜薹200克、猪瘦肉25克。

调料

葱花、花椒粉、酱油、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 韭菜薹择洗干净，切段；猪瘦肉洗净，切丝。
2. 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入猪肉丝滑熟，淋入适量酱油。
3. 倒入韭菜薹小火炒熟，用盐和鸡精调味即可。

小米蒸排骨

材料

小米、排骨各100克。

调料

豆瓣酱、豆豉、花椒粉、盐、鸡精、香油、水淀粉各适量。

做法

1. 小米淘洗干净，用清水泡软。
2. 排骨剁段，洗净，放在大碗里，加小米、豆瓣酱、豆豉、花椒粉、盐、鸡精和香油、水淀粉抓匀，放入烧沸的蒸锅，隔水用中火蒸50分钟即可。

贴心小提示

◆猪排骨烹调前不要用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白质，在15℃以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会散失很多营养，同时口味也欠佳。

肉片苦瓜

材料

苦瓜100克、猪瘦肉25克。

调料

葱花、姜末、花椒粉、盐、味精、植物油各适量。

做法

1. 苦瓜洗净，去蒂除瓢，切片；猪瘦肉洗净，切丝。
2. 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、姜末和花椒粉炒香，放入肉丝煸熟，淋适量清水。
3. 放入苦瓜片炒熟，用盐和味精调味即可。

土豆条烧带鱼

材料

带鱼中段200克、土豆100克。

调料

葱花、花椒粉、干朝天椒段、蒜片、水淀粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 带鱼段洗净，用盐腌渍15分钟；土豆去皮，洗净，切条。
2. 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至五成热，放入带鱼段和土豆条煎熟。
3. 原锅留底油烧热，加葱花、花椒粉、干朝天椒段、蒜片炒香，加盐、鸡精和适量清水烧沸。
4. 放入煎好的土豆条和带鱼中段翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡即可。

红烧鲢鱼

材料

鲢鱼250克、鲜香菇10克。

调料

葱花、花椒粉、干朝天椒段、蒜片、姜片、酱油、醋、白糖、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 鲢鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净，切段；鲜香菇去蒂，洗净，切丝。
2. 锅内倒植物油烧至七成热，放入鲢鱼段煎至两面的鱼肉变白。
3. 加葱花、花椒粉、干朝天椒段、蒜片、姜片炒香，放入酱油、白糖、醋和适量清水烧沸，倒入香菇丝烧至鱼肉熟透、汤汁黏稠，用盐和鸡精调味即可。

白鱼果柳

材料

白鲢鱼500克、西芹150克、胡萝卜40克、白果10颗、鸡蛋1个（取蛋清）。

调料

姜丝、蒜末、盐、料酒、植物油各适量。

做法

1. 将白鲢鱼处理洗净，切成条状，用鸡蛋清、料酒、盐腌渍10分钟；西芹、胡萝卜分别择洗净，切片，入沸水烫熟。
2. 锅内倒植物油烧热，爆香姜丝、蒜末，再放白鲢鱼、西芹片、胡萝卜片和白果快速翻炒即可。

白菜肉丝年糕

材料

大白菜、年糕各50克，猪瘦肉25克。

调料

葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 大白菜择洗净，切丝；年糕切片；猪瘦肉洗净，切丝。
2. 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花、花椒粉炒香，放入猪肉丝翻炒至肉色变白。
3. 放入年糕片翻炒均匀，加适量清水烧沸，加白菜丝炒熟，用盐和鸡精调味即可。

健康速递

白菜含有锌、锰、铜等微量元素，能够加速外伤愈合，防治血管硬化，平稳血糖。

凉拌燕麦面

材料

燕麦粉、黄瓜各100克。

调料

盐、鸡精、香菜末、蒜末、香油各适量。

做法

1. 取大部分燕麦粉，加温水和成光滑的面团，饧发20分钟，擀成一大张薄面片，将面片切成细丝，蘸干燕麦粉抓匀、抖开，做成手擀面；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
2. 锅置火上，加适量清水烧沸，下入燕麦手擀面煮熟，捞出，过凉，盛到大碗中，放入黄瓜丝、盐、鸡精、香菜末、蒜末、香油调味。

西葫芦饼

材料

西葫芦100克、鸡蛋1个、面粉50克。

调料

葱花、盐、植物油各适量。

做法

1. 鸡蛋磕入碗内，打散；西葫芦洗净，去蒂、皮和瓢，用刨丝刀刨成细丝，加面粉、葱花、盐、鸡蛋液和清水调匀成面糊。
2. 平底锅倒适量植物油烧至五成热，舀入面糊，煎至两面金黄，盛出切块即可。

小米面馒头

材料

面粉75克、小米面25克、酵母粉适量。

做法

1. 酵母粉用35℃的温水溶化并调匀，面粉和小米面倒入盆中，慢慢地加酵母水和适量清水搅拌均匀，揉成光滑的面团。
2. 将面团平均分成若干小面团，揉成馒头生坯，放入烧沸的蒸锅蒸15~20分钟即可。

小米粥

材料

小米50克。

做法

1. 将小米淘洗干净备用。
2. 小米倒入锅内，加适量清水置火上，先用大火煮沸，再转小火熬煮，待米烂粥稠即可。

贴心小提示

◆小米粥营养十分丰富，有“代参汤”之美称。小米宜与动物性食品或豆类搭配，可以提供更为完善、丰富的营养。

酸辣豆腐汤

材料

南豆腐丁100克。

调料

葱花、花椒粉、香菜末、辣椒面、醋、盐、鸡精、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，加葱花、花椒粉、辣椒面炒香，放入豆腐丁翻炒均匀。
2. 加适量清水烧沸，转小火煮5分钟，用醋、盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡，撒上香菜末即可。

萝卜竹荪汤

材料

白萝卜600克、水发香菇6朵、竹荪6条、素鱼板6片。

调料

香菜末、盐各适量。

做法

1. 白萝卜洗净，削皮，切块；竹荪泡软，洗净，切长段；香菇去蒂，切块，洗净。
2. 锅内放白萝卜、香菇，加水煮至白萝卜熟软。
3. 加入竹荪、素鱼板，继续煮10分钟，加盐调味，撒上香菜末即可。

山药羹

材料

鲜山药200克、大米100克。

做法

1. 鲜山药洗净，去皮，切片；大米洗净。
2. 将山药片和大米放入锅内，倒入适量清水，置于火上，先用大火煮沸，再转小火熬煮成粥，待米烂、粥稠即可。

贴心小提示

◆山药皮容易导致皮肤过敏，所以削完山药的手不要乱碰，马上多洗几遍手，避免发痒。

黄瓜肉片汤

材料

黄瓜250克、猪瘦肉50克。

调料

酱油、料酒、水淀粉、葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，去蒂，切片；猪瘦肉洗净，切薄片，加酱油、料酒和水淀粉抓匀，腌渍15分钟。
2. 锅内倒植物油烧至七成热，加葱花和花椒粉炒香，放入肉片滑熟。
3. 加适量清水烧沸，倒入黄瓜片煮2分钟，用盐和鸡精调味即可。

冬瓜薏米瘦肉汤

材料

冬瓜、薏米各100克，猪瘦肉50克。

调料

葱花、花椒粉、盐、鸡精、香油各适量。

做法

1. 薏米淘洗干净，用清水浸泡6小时；冬瓜除瓢，去皮洗净，切块；猪瘦肉洗净，切片。
2. 锅置火上，放入薏米和猪肉片，加适量清水煮沸，改小火煮至八成熟，放入冬瓜块煮至熟透，用盐、鸡精、花椒粉和香油调味，撒上葱花即可。

Part
04

三高兼症调养食谱



拌三鲜

材料

莲藕500克、核桃仁200克、鲜莲子150克、山楂糕15克。

调料

白糖适量。

做法

1. 莲藕洗净，削皮，切方丁；莲子去皮抽心；山楂糕切丁。
2. 将莲藕、莲子、核桃仁分别焯熟，用凉水过凉，沥干。
3. 盘内放藕丁，再将莲子、核桃仁放上面。
4. 白糖放碗内，加适量凉开水，搅成浓汁，浇在核桃仁上，撒上山楂糕丁即可。

健康速递

莲子有清心降血压的功效；莲藕性平、味甘，可止血，凉血，益胃及降血压；核桃仁含有不饱和脂肪酸，能促进胆固醇的代谢，对血脂高者十分有益。

苦瓜拌洋葱

材料

洋葱1个、苦瓜1根。

调料

生抽、醋、白糖、盐、味精、香油、五香粉各适量。

做法

1. 洋葱去老皮，洗净，切细丝，焯水，捞出；苦瓜洗净，剖开，去瓢，切薄片，焯水，捞出。
2. 将洋葱、苦瓜放碗中，加生抽、盐、醋、白糖、味精、五香粉调味，淋上香油即可。

拌干丝

材料

豆腐干丝200克、虾米20克、扁尖笋100克。

调料

姜丝、酱油、味精、盐、植物油各适量。

做法

1. 虾米和扁尖笋略洗，分别放碗中，加适量水，上笼蒸20分钟取出。
2. 扁尖笋撕碎，切长节，加酱油、盐、味精、植物油拌匀成味汁。
3. 将豆腐干丝、姜丝焯烫，沥干，装盆，浇上味汁即可。

凉拌菠菜

材料

菠菜250克。

调料

蒜末、醋、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 菠菜去根，洗净，入沸水焯烫，捞出晾凉，切成小段。
2. 将醋、盐、味精、香油、蒜末、菠菜放入盘中，充分拌匀即可。

凉拌茄子丝

材料

茄子100克。

调料

花椒、植物油、盐、味精各适量。

做法

1. 茄子洗净，去皮，切丝，入沸水焯熟，捞出，过凉，放入盐和味精拌匀。
2. 锅内倒植物油烧热，下花椒炸香后关火，将热花椒油淋在拌好的茄子丝上即可。

三鲜拌春笋

材料

春笋200克，水发香菇50克，青椒、红椒各50克。

调料

盐、味精、香油各适量。

做法

1. 春笋洗净，切菱形片；香菇洗净，去蒂，切片；青椒、红椒洗净，去蒂及子，切块。
2. 锅内加水烧沸，加盐，放春笋片、香菇片、青椒块、红椒块烫2分钟，捞出过凉，盛盘，加盐、味精、香油拌匀即可。

醋渍番茄

材料

番茄500克。

调料

盐、生姜块、辣椒粉、花椒粒、桂皮、甘草、醋各适量。

做法

1. 番茄去蒂，洗净，用牙签扎数个小眼，加盐腌渍3天，去汁沥干。
2. 将醋加水对成12%的醋水，倒入容器内，放入番茄。
3. 将生姜块、辣椒粉、花椒粒、桂皮、甘草装入纱布袋内，投入番茄容器中，每天翻动1次，腌渍10天，食用时取出切小块即可。

蛋丝拌番茄

材料

番茄200克、鸡蛋2个、猪肉皮50克。

调料

盐、白糖、香油、味精、植物油各适量。

做法

1. 番茄洗净，放入沸水锅中焯烫，捞出沥水，切块，放盘内，撒盐腌渍。
2. 鸡蛋打散，加盐搅匀。
3. 锅内倒植物油烧热，用猪肉皮擦一下锅，将蛋液倒入摊成蛋皮，取出，切丝，放在番茄盘内，加白糖、香油、味精拌匀即可。

白菜炒豆腐

材料

白菜150克、豆腐200克。

调料

盐、植物油、味精各适量。

做法

1. 白菜择洗净，切段；豆腐洗净，切块。
2. 锅内倒植物油烧热，放入豆腐块煸炒，加白菜段翻炒，调入盐、味精炒匀即可。

贴心小提示

◆豆腐翻炒的时候容易碎，可以在买回豆腐后用淡盐水泡半小时，或用沸水煮一会儿再切，就不容易碎了。

土豆烧豆腐

材料

豆腐、土豆各100克。

调料

植物油、葱花、姜末、酱油、花椒水、清汤各适量。

做法

1. 土豆洗净，去皮，切滚刀块；豆腐洗净，切小方块，分别下锅炸至金黄色。
2. 锅内倒植物油烧热，用葱花、姜末炆锅，加酱油、清汤，放入土豆、花椒水，汤沸后，放入豆腐块用小火焖一下即可。

清炒小白菜

材料

小白菜100克。

调料

盐、味精、植物油、葱花、姜末各适量。

做法

1. 小白菜去根，洗净，切小段。
2. 锅内倒植物油烧热，放葱花、姜末煸香，放小白菜炒至菜色变深，加盐，用大火炒熟，调入味精即可。

素炒空心菜

材料

空心菜300克。

调料

盐、味精、植物油、葱花、姜末、蒜蓉各适量。

做法

1. 空心菜去老叶，洗净，切小段。
2. 锅内倒植物油烧热，炒香葱花、姜末，放空心菜炒至颜色加深，加盐，大火炒至熟，放味精调味，撒入蒜蓉炒匀即可。

醋熘藕片

材料

嫩藕250克。

调料

植物油、葱花、姜末、醋、酱油、盐、清汤、水淀粉、花椒油各适量。

做法

1. 藕去节，削皮洗净，切薄片，焯水，捞出沥干。
2. 锅内倒植物油烧热，下葱花、姜末炒香，烹入醋，加酱油、盐和清汤，加藕片略炒，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，翻炒匀即可。

沙锅牛肉

材料

牛肉400克、洋葱100克。

调料

葱段、姜片、蒜末、酱油、辣豆瓣酱、番茄酱、白糖各适量。

做法

1. 牛肉洗净，切块，入沸水焯烫，捞出过凉；洋葱去皮，洗净，切片。
2. 将牛肉及洋葱放入沙锅中，加葱段、姜片、蒜末、酱油、辣豆瓣酱、番茄酱、白糖和适量清水，加盖煮熟即可。

肉蓉菠菜

材料

菠菜200克、猪里脊肉100克、鸡蛋2个（取蛋清）。

调料

植物油、水淀粉、面粉、盐、味精、香油、清汤各适量。

做法

1. 菠菜择洗净，裹匀面粉；猪里脊肉洗净，剁成蓉，加蛋清和适量水拌匀。
2. 锅内放水烧沸，将菠菜入里脊蓉中拖匀，下锅中焯熟捞出。
3. 锅内倒植物油烧热，放入蘸上蛋液的肉蓉炸至金黄色，加少许清汤烧沸，下菠菜，待汤再沸后撒味精、盐，用少许水淀粉勾芡收汁，淋香油翻炒即可。

胡萝卜酱瘦肉

材料

猪瘦肉150克、胡萝卜100克、豆腐干1块、海米20克。

调料

植物油、葱花、姜末、黄酱、料酒、味精、酱油、香油各适量。

做法

1. 猪瘦肉、胡萝卜、豆腐干分别洗净，切丁，胡萝卜放入热油锅中炸透。
2. 锅内倒植物油烧热，放肉丁煸炒至变色，放葱花、姜末和黄酱炒香，加料酒、味精、酱油稍炒一下，放入胡萝卜丁、豆腐丁和海米，淋上香油炒匀即可。

番茄豆腐炒肉片

材料

番茄2个、豆腐1块、猪瘦肉100克。

调料

植物油、盐、味精、水淀粉各适量。

做法

1. 番茄洗净，切小块；豆腐洗净，切大块；猪瘦肉洗净，切片。
2. 锅内倒植物油烧热，下肉片炒透，加番茄、豆腐炒匀，加盐，熟后撒入味精，用水淀粉勾芡即可。

贴心小提示

◆如果要生吃番茄，最好还是用沸水烫一下皮，促使番茄红素释放，还能杀除表面部分细菌。

杂粮饭

材料

大米、黑米、玉米糝、高粱米各25克。

做法

1. 大米、黑米、玉米糝、高粱米分别淘洗干净。
2. 将四种材料倒入电饭锅内，加入适量清水，蒸熟即可。

贴心小提示

◆大米、黑米、玉米糝和高粱米最好先浸泡，特别是玉米糝最少要浸泡6小时，才能够彻底煮透。

虾仁香芹燕麦粥

材料

燕麦片150克、芹菜50克、虾仁20克。

调料

葱花、鸡精、盐、香油各适量。

做法

1. 燕麦片淘洗干净；芹菜去叶，洗净，切小丁；虾仁挑去沙线，洗净。
2. 锅置火上，放入燕麦片，加适量清水大火煮沸，转小火煮至九成熟，放入芹菜丁和虾仁煮熟，用葱花、鸡精、盐和香油调味即可。

健康速递

虾仁中含有丰富的镁元素，能很好地保护心血管系统，可减少血液中的胆固醇含量，对于预防动脉硬化、高血压及心肌梗死有一定的作用。

洋葱粥

材料

洋葱、大米各100克。

做法

1. 洋葱去老皮，洗净，切末；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，放入大米，加适量清水大火煮沸，转小火煮至大米熟烂的稠粥，倒入洋葱末煮沸即可。

贴心小提示

◆切洋葱时，可以先把洋葱放到冷水中浸泡，这样切时就不会辣眼睛了。

薏米百合粥

材料

薏米25克、干百合5克。

做法

1. 薏米淘洗干净，用清水浸泡6小时；干百合用清水泡发，择洗干净。
2. 锅内加适量清水，倒入薏米和百合煮成稠粥即可。

贴心小提示

◆薏米夏季受潮极易生虫和发霉，故应储藏在通风、干燥处。储藏前，要筛除薏米中的粉粒、碎屑，以防止生虫和发霉。

枸杞子粥

材料

枸杞子30克、大米60克。

做法

1. 大米淘洗干净。
2. 大米放锅中，倒入适量清水置于火上，先用大火煮沸，再转小火熬煮至半熟，加入枸杞子，待米烂、粥稠即可。

健康速递

枸杞子味甘、性平，具有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴、润肺止咳的功效。

香菜萝卜汤

材料

香菜50克、胡萝卜100克。

调料

葱花、姜末、味精、胡椒粉、清汤、盐、植物油各适量。

做法

1. 香菜择洗干净，切段；胡萝卜去皮，洗净，切丝，放入水中浸泡，捞出沥干。
2. 锅内放植物油烧热，爆香葱花、姜末，加入清汤烧沸，倒入胡萝卜丝和盐煮至熟，加上香菜段、味精、胡椒粉，再煮沸时盛入汤碗中即可。

冬瓜蛤蜊汤

材料

冬瓜600克、蛤蜊300克。

调料

香油、姜丝、盐各适量。

做法

1. 冬瓜洗净，去皮、瓢，切片；蛤蜊处理好，洗净。
2. 将冬瓜放入锅内，加适量清水煮滚至冬瓜熟软，再放入姜丝、蛤蜊煮滚，待蛤蜊都打开后加盐调味，淋上香油即可。

排骨炖扁豆

材料

猪排骨400克、扁豆250克。

调料

植物油、葱花、姜末、蒜末、料酒、白糖、老抽各适量。

做法

1. 猪排骨洗净，剁段，焯水；扁豆择洗净，掰成两段。
2. 锅内倒植物油烧热，下葱花、姜末、蒜末炝锅，下排骨、白糖、料酒和老抽翻炒，加盖焖5分钟。
3. 锅内加沸水，没过排骨，大火煮沸后用小火焖40分钟，放入扁豆，焖熟即可。

香蕉百合银耳汤

材料

干银耳15克、鲜百合120克、香蕉2根、枸杞子5克。

调料

冰糖适量。

做法

1. 干银耳用水泡发，择洗干净，撕成小朵；鲜百合剥开，洗净；香蕉去皮，切小片；枸杞子洗净备用。
2. 将银耳、百合、香蕉、枸杞子放入锅中，加水，煮成汤，加冰糖调味即可。

贴心小提示

◆香蕉可以治疗抑郁和情绪不安等症。所以，心情不好的时候，不妨吃根香蕉。

白菜粉丝豆腐汤

材料

白菜200克、粉丝25克、豆腐100克。

调料

植物油、葱花、姜末、料酒、盐、味精各适量。

做法

1. 豆腐洗净，切条；白菜洗净，切片；粉丝剪长段，泡发。
2. 锅内倒植物油烧热，爆香葱花、姜末，放入豆腐，加料酒、盐，再放白菜、粉丝，炖至白菜、粉丝熟软，撒入味精即可。

三高家常调养药膳

夏枯草煲猪肉

材料

夏枯草、桑葚、牡蛎各20克，猪瘦肉250克。

调料

酱油、白糖、盐、鸡精各适量。

做法

1. 将夏枯草及牡蛎洗净，一起放入沙锅中熬取药汁。
2. 猪肉洗净切块。
3. 将药汁与猪肉同入锅中，用小火煲汤，至七成熟。
4. 加入桑葚、酱油、盐、白糖，继续煮至肉烂熟，汁液收浓，加鸡精调味即可。

健康速递

夏枯草清肝热、散郁结、降血压；牡蛎益阴潜阳；桑葚味甘、性寒，滋阴补血；而猪肉甘咸、性平，含有丰富的动物蛋白，有平肝养血、滋阴补虚之功效。诸味合用，具有滋阴潜阳、养血益精、降血压的效用。

党参兔肉汤

材料

兔肉500克，党参、山药各30克，枸杞子10克。

调料

植物油、盐各适量。

做法

1. 兔肉洗净，切块；党参、山药、枸杞子分别洗净。
2. 兔肉放油锅中爆香，加入党参、山药、枸杞子、适量水，先用大火煮沸，再转小火煮1小时，用盐调味即可。

沙参玉竹粥

材料

北沙参15克、玉竹10克、大米30克。

做法

1. 大米淘洗干净。
2. 北沙参和玉竹放入锅中，用水熬取药汁。
3. 将大米放入锅中，加适量水，先用大火煮沸，加入药汁，转小火熬煮成粥即可。

贴心小提示

◆大米做成粥更易于消化吸收，但制作米粥时最好不要放碱，因为大米是人体维生素B₁的重要来源，碱能破坏米中的维生素B₁，会导致维生素B₁缺乏，出现“脚气”。

麦冬生地粥

材料

麦冬10克、生地黄10克、大米100克。

做法

1. 大米淘洗干净；生地黄洗净，切片；麦冬洗净，切丁，去心。
2. 将大米、生地黄、麦冬放入锅中，加水，大火烧沸，转小火炖煮 50 分钟即可。

健康速递

麦冬味甘、微苦，性微寒，归肺、胃、心经，具有滋阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效，主治肺燥干咳，津伤口渴，内热消渴，肠燥便秘，心烦失眠。

田七蒸鸡

材料

母鸡1只、枸杞子20克。

调料

田七、盐、味精、胡椒粉、姜汁、葱段、姜片各适量。

做法

1. 将鸡处理好，洗净，去爪，剁成块；枸杞子洗净；田七一半泡软切片，一半碾成粉。
2. 将鸡块放入沸水焯水；将枸杞子、田七片、姜片、葱段、鸡块放入盆中，调入盐、味精、胡椒粉、姜汁，用湿绵纸封严盆口，上笼蒸 2 小时即可。

黄精蒸海参

材料

黄精12克，水发海参50克，火腿、水发冬菇各20克。

调料

酱油、盐、鸡汤各适量。

做法

1. 水发海参洗净，切长条；黄精洗净切片；火腿切片；冬菇洗净，切薄片。
2. 将海参装入蒸盆内，抹上盐、酱油，将冬菇、黄精放在海参上，火腿放在海参旁边，加鸡汤。
3. 把海参置蒸笼内，用大火蒸 45 分钟即可。

参芪沙锅鱼头

材料

鳙鱼头500克，净冬笋25克，党参、沙参各15克，黄芪10克，水发香菇、火腿各25克。

调料

料酒、盐、味精、胡椒面、青蒜段、葱段、姜片、植物油各适量。

做法

1. 将党参、黄芪、沙参洗净，用水煮提取法，提取党参、黄芪、沙参混合浓缩药汁。
2. 鱼头去鳃、内脏，劈开洗净；冬笋、火腿切片；香菇洗净，去蒂切片。
3. 锅内倒植物油烧热，放入鱼头煎至两面金黄色，放入冬笋片、火腿片、香菇片，再下姜片、葱段、青蒜段稍炒，放入药汁，烹入料酒，下盐、味精、胡椒面，最后调入浓缩汁即可。

决明子甲鱼汤

材料

决明子20克、甲鱼1只（约500克）。

调料

葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量。

做法

1. 甲鱼放盆中，倒入沸水，揭去甲壳，去内脏，剁去头、爪，洗净，剁成小块，入沸水焯烫片刻，捞出，沥水；决明子洗净。
2. 将甲鱼肉放入锅中，加入决明子、清水、葱段、姜片、料酒、盐，大火烧沸，转小火炖至甲鱼肉熟烂时，加味精调味即可。

贴心小提示

◆甲鱼不宜与桃子、苋菜、鸡蛋、猪肉、兔肉、薄荷、芹菜、鸭蛋、鸭肉、芥末、黄鳝、蟹同食。

枸杞炒芹菜

材料

枸杞子20克、芹菜200克。

调料

植物油、酱油、盐、葱花各适量。

做法

1. 枸杞子洗净；芹菜择洗净，切段。
2. 锅置中火上，加植物油烧至六成热，下入葱花煸香，随即加入芹菜、枸杞子、酱油、盐，炒熟即可。

健康速递

枸杞炒芹菜具有滋补肾阴、降压降脂的功效，适宜于糖尿病合并高血压、高脂血症患者。

首乌芝麻粥

材料

何首乌、黑芝麻各10克，大米100克。

做法

1. 大米淘洗干净；黑芝麻洗净，去杂质；何首乌润透，切片。
2. 大米、何首乌、黑芝麻放入锅中，加适量水。
3. 锅置火上，大火烧沸，转小火煮45分钟即可。

健康速递

何首乌补益肝肾，益精血，壮筋骨，能促进人体免疫力的提高，抑制使人衰老的“脂褐素”在身体器官内的沉积。

山药玉竹黄瓜汤

材料

山药15克、玉竹12克、黄瓜100克。

调料

盐、味精各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，去蒂，切滚刀块；玉竹洗净，切长段；山药洗净，去皮，切薄片。
2. 将黄瓜、山药、玉竹放入锅内，加适量水，用大火烧沸，转小火炖35分钟，加盐、味精调味即可。

健康速递

玉竹性味甘平，具有养阴、润燥、除烦、止渴的功效，可治热病伤阴、咳嗽烦渴、虚劳发热、小便频数等。

枸杞砂仁炒鱼肚

材料

砂仁3克，枸杞子12克，鱼肚、西芹各50克。

调料

植物油、盐、酱油、姜丝、葱花各适量。

做法

1. 鱼肚洗净，切片；西芹择洗净，切长段；枸杞子去杂质洗净；砂仁烘干打粉。
2. 锅内倒植物油烧至六成热，下鱼肚煸炒片刻，加酱油、盐、姜丝、葱花、枸杞子、砂仁粉、西芹，炒熟即可。

健康速递

鱼肚味甘、性平，入肾、肝经，具有补肾益精、滋养筋脉、止血、散瘀、消肿之功效，可用于治疗肾虚滑精、产后风痉、破伤风、吐血、血崩、创伤出血、痔疮等。

天冬南瓜汤

材料

天冬15克、南瓜100克。

调料

盐适量。

做法

1. 南瓜洗净，去皮、瓤，切长块；天冬洗净，切片。
2. 将南瓜、天冬放入锅内，加适量清水，大火煮沸，转小火炖煮45分钟，加盐调味即可。

贴心小提示

◆南瓜性温，体质属于胃热炽盛的人要少食。

内金菠菜汤

材料

鸡内金10克、菠菜100克。

调料

盐、醋、葱花、蒜片、植物油各适量。

做法

1. 鸡内金洗净，烘干，研成细粉；菠菜择洗净，切长段。
2. 锅内倒植物油烧至六成热，下葱花、蒜片煸香，加适量清水，大火烧沸，投入菠菜，撒入鸡内金粉，加醋、盐煮8分钟即可。

川贝糯米梨

材料

鸭梨3个、川贝母6克、糯米100克。

调料

植物油、桂花卤、水淀粉各适量。

做法

1. 川贝母研成细粉；鸭梨削去皮，挖去核。川贝母装入梨内，放入碗中。
2. 糯米淘洗干净，放入碗中，加清水上屉蒸熟，拿出，加桂花卤和植物油拌匀。
3. 将拌好的糯米饭放入盛梨的碗中，用油纸封住碗口，上屉蒸1小时，取出扣入盘中。
4. 锅内放入清水，烧沸后用水淀粉勾薄芡，浇在糯米梨上即可。



专家解读三高人群 饮食调养

高血脂、高血压、高血糖被合称为“三高”，三者密切关联。高血脂可加重糖尿病，而糖尿病合并高血脂更容易导致脑中风、冠心病、肢体坏死、眼底病变、肾脏病变、神经病变等严重后果。高血压和糖尿病在发病机理上有密切关系，高血压和高血脂也有很大的相关性。所以日常饮食中一定要注意调节好血脂、血压和血糖，使之保持在一个正常的范围内。

高血压饮食须知

高血压患者，尤其要严格控制体重及饮食，除遵循“低钠”、“低脂”、“低胆固醇”、“低糖”四大原则之外，还应摄取有益降低血压的食物。



- ✔ 低钠饮食，建议食盐摄入控制每日在 2~5 克，少食腌制食品。钾能对抗钠的不利作用，因此建议钾的摄入量要充足，多吃蔬菜和水果以避免钾的不足。
- ✔ 膳食中钙摄入不足，血压受高钠的影响更大。所以每天喝低脂牛奶、吃豆类食品对于高血压患者是有利的。
- ✔ 减少脂肪摄入量，适量补充优质蛋白质。选用植物油烹调，多吃海鱼，多选择鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。维生素有促进脂肪代谢的作用，特别是维生素 C，患者应多食用新鲜蔬菜和水果。
- ✗ 忌长期、大量吃高胆固醇含量的食物，因为长期摄入高胆固醇食物，可引起血脂升高，继而导致动脉弹性减低，引起舒张压升高。食物中的膳食纤维可以黏附胆固醇，减少胆固醇在体内的吸收。高纤维食物，可以加快清除血管的工作。如芹菜、韭菜、白菜、菠菜、苹果等。
- ✗ 葡萄糖、果糖、蔗糖容易被机体消化吸收，易引起血压升高，少吃甜食。
- ✗ 限制饮酒、吸烟，少喝浓茶、咖啡。

高血脂饮食须知

- 高血脂患者饮食要遵循低胆固醇的原则，注意选择降低血脂的食物。
- ✔ 高血脂患者应以谷类食物为主食，粗细搭配。
- ✔ 高纤维饮食可以阻止胆固醇的吸收，降低胆固醇的含量。燕麦、薯类等有利于高血脂的防治。多吃蔬菜、菌类与水果，因为蔬菜、水果中含有丰富的维生素及粗纤维。维生素 C 具有降血脂的

作用,有利于降低血液黏稠度。山楂、苹果、梨、猕猴桃、柑橘等均有一定的降脂作用。多食洋葱、大蒜、冬瓜、茄子、黄瓜、胡萝卜、芹菜、香菇也能使血中总胆固醇量降低。

✔ 海带、黄鳝、鱼类、牡蛎、田螺等水产品可以降低血清甘油三酯和胆固醇水平,高脂血症患者经常食用海鱼、海带、紫菜等海产品,可降低血脂,抑制血小板聚集,从而有利于预防和治疗动脉粥样硬化、冠心病。

✔ 大豆是人体必需脂肪酸的最佳来源,并且不含胆固醇,有益于心脑血管健康。不饱和脂肪酸能降低胆固醇,大豆油脂 85% 都是不饱和脂肪酸,还富含人体自身不能合成的必需脂肪酸 ω -6 系列的亚油酸和 ω -3 系列的 α -亚麻酸。

✔ 多饮水,保持体内血液循环顺畅,有利于降低血脂。

✔ 茶叶中还含有一定量的儿茶酸,它具有增强血管柔韧性和渗透性的作用,还可预防血管硬化,适量饮茶可使血中的高密度脂蛋白降低,加强防治高胆固醇血症的作用,以绿茶为佳。荷叶具有减肥消脂的作用,常用其泡茶服用,可降低血脂。

✘ 高血脂患者需要严格控制膳食的摄入,特别是含胆固醇很高的食品,如动物内脏、蟹黄、奶酪、奶油、椰子油等,应严格限制。



高血糖饮食须知

高血糖患者日常膳食应注意“低糖”与“低脂”。

✔ 总热量的摄入量应根据病人的体重及运动量而定。每天进食的总热量由三大营养素提供,它们之间较合适的比例为糖类占总热量的 55%~60%,蛋白质占总热量的 15%,脂肪约占总热量的 25%~30%。根据这个比例计算出每日应进食的各类食物量,分早、中、晚 3 餐进食,一般三餐分配法是:早餐 20%,中餐 40%,晚餐 40%,糖尿病患者尤其要注重早餐。

✔ 糖类主要存在于粮食中,应多选择含糖较低而纤维素较多的粗粮。即使人有饱腹感又不致引起血糖过高。如燕麦、荞麦、小米等。不宜选择含糖分高的山芋、土豆、红薯、鲜藕、菱角。

✔ 蔬菜所含糖有限,又含有丰富的维生素、无机盐和纤维素。菠菜、油菜、芹菜、冬瓜、黄瓜、番茄等仅含糖类 1%~3%,可多食用;其他如青椒、萝卜、扁豆、胡萝卜等含糖类 4%~10%,可适量食用。

✘ 水果中含有果糖和葡萄糖等单糖,消化吸收快,容易使血糖升高。糖尿病患者一般不宜吃过多水果。

✘ 副食中应选择含蛋白质较多的食物,如黄豆、豆制品、瘦肉、鱼、鸡蛋、乳及乳制品。应少吃动物脂肪,因其含有较高的胆固醇和饱和脂肪酸,易导致动脉硬化。可选择植物油。

