

借

最有效补养食疗系列

高血压食疗汤水

精选名家名方 全面调节血压水平

秦峰 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压食疗汤水/秦峰编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 10

ISBN 7-80651-443-0

I. 高… II. 秦… III. 高血压-食物疗法-汤菜-菜谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095247号

责任编辑 黄捷生 刘小芬 吴伯衡

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 张 帆

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

高血压食疗汤水

GAO XUE YA SHI LIAO TANG SHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-443-0/TS·45

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

GAOXUEMA

最有效补养食疗系列

高血压食疗汤水

秦峰 编著

R247.1-51
92
7



羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

高血压是常见病之一，严重危害着中老年人的身心健康，备受人们的关注。高血压患者只要做到以预防为主，在日常生活中进行合理的饮食调养，就可以把高血压发病率降到最低限度。食疗汤水的防治对高血压有独特的疗效，《高血压食疗汤水》就是广大想预防和治理高血压的读者和患者的良师益友。专家精心推荐的高血压食疗汤水将带给您一份治愈高血压后的惬意和舒心！



M U L U 目录

苦瓜芹菜汤	5
牡蛎鲫鱼汤	7
红花杞子鸡汤	9
山楂瘦肉汤	11
冬菇鲜菇粉丝汤	13
夏枯草瘦肉汤	15
鲫鱼黄芪汤	17
杞菜蚝豉汤	19
黄精山楂瘦肉汤	21
鲮鱼葛根汤	23
龟肉巴桑首乌汤	25

芹菜肉丝汤	27
粉葛鲮鱼汤	29
小白菜瘦肉汤	31
竹笙北菇老鸡汤	33
山楂排骨汤	35
淡菜香菇木耳汤	37
夏枯草猪脊骨汤	39
豆腐小白菜汤	41
石决杞菊鸽汤	43
鲩鱼冬瓜汤	45
香菇豆腐瘦肉汤	47

香菇木耳排骨汤	49
黄芪鲤鱼汤	51
草菇瘦肉汤	53
百合竹笙田鸡汤	55
杞子海参瘦肉汤	57
苹果花鱼汤	59
灵芝木耳猪心汤	61
紫芹荸荠汤	63
海蜇瘦肉汤	65
鸭肉海带汤	67
黄精玉竹牛腱汤	69
巴戟首乌老鸡汤	71

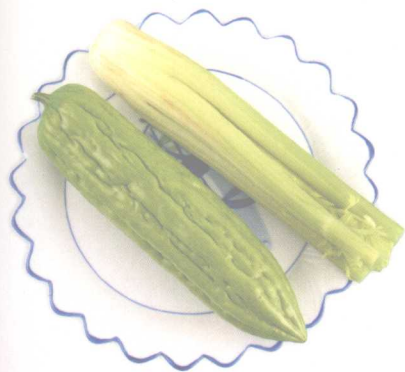
粉葛竹叶鲮鱼汤	73
萝卜鹌鹑汤	75
粉葛蚝豉瘦肉汤	77
淡菜紫菜汤	79
人参附子鸡肉汤	81
鸡蛋绿豆芹菜汤	83
车前母鸡汤	85
葫芦瓜瘦肉汤	87
龟肉虫草巴戟汤	89
玉米须猪蹄汤	91
红枣冬菇汤	93
芥菜丝瓜瘦肉汤	95





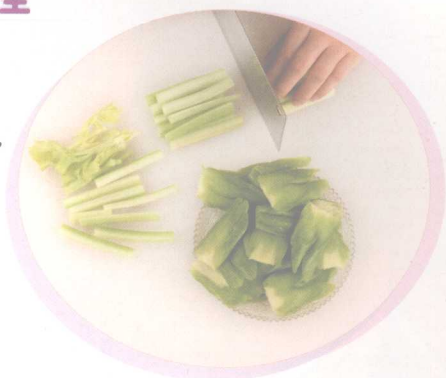
苦瓜芹菜汤

Ku gua qin cai tang



制作过程

1 将苦瓜去籽，洗净，切片；西芹洗净，破开后切段。



原料

苦瓜
西芹

200克
150克

2 将苦瓜和芹菜放入煲中，加水煮开，改文火煨煎15分钟。



功效

苦瓜与芹菜合用对高血压患者有一定食疗作用。

3 汤成后，加精盐调味即可。



高血压食疗汤水



牡蛎鲫鱼汤

Mu li ji yu tang



制作过程

1 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净；豆腐洗净，切块；葱、青菜叶分别洗净，葱切花。



原料

牡蛎粉	12克
鲫鱼	200克
豆腐	100克
青菜叶	100克
料酒	10克
姜片	5克
葱	5克

功效

平肝潜阳，降压止痛。适用于高血压病肝阳上亢型病人食用。

2 烧热油锅，爆香姜片，放入鲫鱼煎香。



3 加入鸡汤、酒、葱和牡蛎粉，烧沸，加入豆腐，用文火煮30分钟，下青菜叶即成。



高血压食疗汤水



红花杞子鸡汤

Hong hua qi zi ji tang



制作过程

1 枸杞子、橘皮、红花洗净；蒜头去皮洗净；鸡去毛及内脏，洗净；枸杞子、大蒜、橘皮、红花放入鸡腹内。



原料

母鸡	1只
蒜头	6克
橘皮	6克
枸杞子	15克
红花	6克
酒	适量
姜末	少许

2 锅中烧开通量清水，放入鸡氽烫约4分钟，捞出。



功效

具有降血压、降低血脂、改善冠状动脉循环的功效。

3 把全部用料放入炖盅，加水适量，上笼蒸至鸡熟，调味即可。



高血压食疗汤水



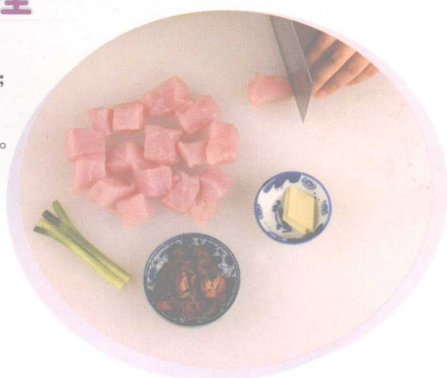
山楂瘦肉汤

Shan zha shou rou tang



制作过程

1 山楂洗净；
瘦猪肉洗净，
去血水，切块。



原料

山楂	20克
猪瘦肉	200克
姜片	5克
葱段	5克

2 锅中放入
适量清水，待
水烧沸后投入
猪瘦肉块氽约
5分钟，捞起
待用。



功效

滋阴潜阳，化食消积，降
低血压。适用于高血压病。

3 把全部用
料放入煲内，
加清水适量煲
滚，再改文火
煲约50分钟，
调味即成。





冬菇鲜菇粉丝汤

Dong gu xian gu fen si tang



原料

冬菇	6只
新鲜草菇	10只
粉丝	40克
姜丝	适量

功效

减肥特效，降低胆固醇，去脂降压。适用于高血压病。

制作过程

1 冬菇用水浸发；草菇洗净，切开；粉丝浸软，洗净待用。



2 将冬菇、草菇放入煲内，加水适量，煲至熟透时，加入粉丝、姜丝煲成汤。



3 加入适量精盐调味，即可饮用。



高血压食疗汤水



夏枯草瘦肉汤

Xia ku cao shou rou tang



制作过程

1 将夏枯草去杂质洗净；杜仲、红枣洗净；猪瘦肉洗净，切块。



原料

猪瘦肉	250克
杜仲	30克
夏枯草	30克
红枣	4个

2 将猪瘦肉块放入开水锅中氽约3分钟后捞起。



功效

适用于高血压病属肝肾虚热者。症见头晕目胀，腰膝酸软，筋骨痿弱，时有胁痛心烦等。

3 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，改文火煲约3小时，调味即可。随量饮用。

