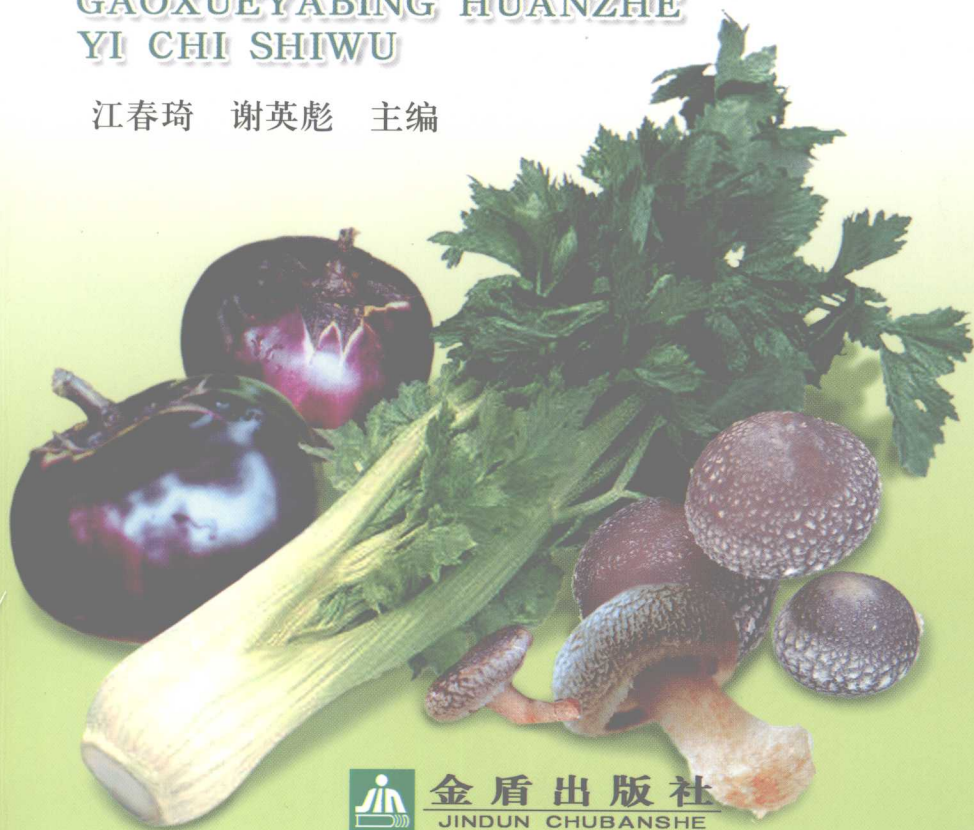


高血压病患者 宜吃食物

GAOXUEYABING HUANZHE
YI CHI SHIWU

江春琦 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

高血压病患者宜吃食物

主 编

江春琦 谢英彪

副主编

邱小文 洪婷芳

编著者

王辉文 杨智盛 郑咏泽 颜庆佳

邱 菊 张继华 谢 春 李红萍

张学成 虞丽相 刘泽萱 徐贞勇

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以通俗易懂、深入浅出的语言,依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,介绍了高血压病的基本知识及 36 种确有疗效的天然食物,并运用这些食物配制了近 440 个食疗验方、降压菜肴,同时叙述了与防治高血压病有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事。内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效确实,适合广大高血压病患者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

高血压病患者宜吃食物/江春琦,谢英彪主编;邱小文,洪婷芳副主编;王辉文等编著. —北京:金盾出版社,2008. 12
ISBN 978-7-5082-5260-5

I. 高… II. ①江…②谢…③邱…④洪…⑤王… III. 高血压—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 130037 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:200 千字

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~13 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

高血压病为一种临床常见病、多发病。它的发生和发展与多种因素有关,是引起心脑血管病的重要危险因素。目前,我国高血压病患者已达 2 亿,是导致心脑血管及肾脏等疾病的元凶。我国人群中对高血压病的知晓率为 30.2%,治疗率为 24.7%,控制率只有 6.1%。人们已逐渐认识到“管住嘴,迈开腿”是防治高血压病的重要措施之一,通过食物辅助治疗高血压病是当前广大群众的迫切愿望。古今中外的广大学者在食物降血压方面进行了大量的研究,积累了宝贵的经验,留下了大量的精神和物质财富。为了满足广大读者通过食疗辅助治疗高血压病、战胜高血压病的迫切愿望,作者在长期食疗实践中积累了大量的降血压食疗经验与食疗验方,与有关临床医学专家、高级烹饪技师共同撰写了《高血压病患者宜吃食物》一书奉献给读者。

参加撰写本书的有关专家,依据我国丰富的医药、烹饪典籍和大量的现代科研资料,介绍了有关高血压病的基本知识,穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事,还介绍了 36 种价廉物美、疗效确切、安全可靠的食物及近 440 个食疗验方、降压菜肴,可帮助广大高血压病患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法战胜病魔,早

日康复;帮助广大群众防病治病,延年益寿。

本书内容丰富翔实、通俗易懂,文字轻松活泼,使知识性与趣味性、科学性与可读性得到较好的结合,可满足
不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求。本书适
合具有初中以上文化水平的读者阅读,也可作为临床医
护人员的参考资料。

愿《高血压病患者宜吃食物》一书成为您和您的家人
防治高血压病的良师益友。

作者



CONTENTS

目

录

一、高血压病的基本知识

(一) 高血压病患者知多少	(1)
(二) 高血压病的患病原因	(2)
(三) 高血压病是无形杀手	(8)
(四) 高血压病的诊断标准	(13)
(五) 高血压病的中医分型	(15)
(六) 家庭自测血压的方法	(17)
(七) 高血压病的饮食原则	(21)

二、高血压病患者需摄入的食物

(一) 芹菜	(24)
(二) 菊花脑	(27)
(三) 荠菜	(29)
(四) 大蒜	(32)
(五) 洋葱	(35)
(六) 莼菜	(38)
(七) 茄子	(40)
(八) 番茄	(43)
(九) 山药	(47)
(十) 苦瓜	(50)
(十一) 冬瓜	(53)
(十二) 豌豆	(55)
(十三) 绿豆	(58)



高血压病患者宜吃食物

(十四)玉米须	(61)
(十五)槐花	(63)
(十六)西瓜	(65)
(十七)柿子	(68)
(十八)香蕉	(71)
(十九)苹果	(74)
(二十)山楂	(77)
(二十一)红枣	(80)
(二十二)核桃仁	(84)
(二十三)黑芝麻	(88)
(二十四)黑木耳	(90)
(二十五)银耳	(93)
(二十六)香菇	(95)
(二十七)紫菜	(98)
(二十八)海带	(101)
(二十九)腐竹	(104)
(三十)灵芝	(105)
(三十一)菊花	(108)
(三十二)决明子	(112)
(三十三)虾皮	(114)
(三十四)牡蛎	(116)
(三十五)绞股蓝	(119)
(三十六)茶叶	(121)

三、高血压病患者宜吃的食疗验方

(一)蔬菜类食疗验方	(126)
1. 荠菜茶	(126)
2. 芹菜鲜汁茶	(126)
3. 番茄枣茶	(126)



目 录

4. 荠菜花绿茶	(127)
5. 荠菜山楂茶	(127)
6. 苦瓜绿茶	(128)
7. 二头茶	(128)
8. 菊花脑绿茶	(128)
9. 芦笋茶	(128)
10. 山药荷叶茶	(129)
11. 芹菜荠菜汁	(129)
12. 芹菜马兰汁	(130)
13. 芹菜豆奶汁	(130)
14. 芹菜番茄汁	(130)
15. 芹菜蜂蜜汁	(131)
16. 大蒜萝卜汁	(131)
17. 枸杞头荠菜汁	(131)
18. 冬瓜蜂蜜汁	(132)
19. 枸杞叶蜜汁	(132)
20. 豌豆苗汁	(132)
21. 紫茄蜜饮	(133)
22. 莼菜蜜饮	(133)
23. 洋葱蜂蜜饮	(133)
24. 苦瓜牛奶	(134)
25. 冬瓜甜牛奶	(134)
26. 大蒜蜂蜜酸牛奶	(134)
27. 洋葱酒牛奶	(135)
28. 番茄酸奶	(135)
29. 芹菜陈皮粥	(135)
30. 芹菜薏苡仁粥	(136)
31. 茄子肉粥	(136)



高血压病患者宜吃食物

32. 冬瓜粥 (137)
33. 菊花脑粥 (137)
34. 番茄粥 (137)
35. 山药粥 (138)
36. 小葱粥 (138)
37. 荠菜粥 (139)
38. 荠菜黑豆粥 (139)
39. 马兰头菜粥 (139)
40. 芹菜枸杞叶粥 (140)
41. 芹菜豆腐粟米粥 (140)
42. 紫皮大蒜粥 (140)
43. 荠菜豆腐羹 (141)
44. 番茄山楂陈皮羹 (141)
45. 莼菜羹 (142)
46. 荠菜东坡羹 (142)
47. 荠菜荞麦饼 (143)
48. 芹菜肉馅饺子 (143)
49. 荠菜饺子 (144)
50. 荠菜馄饨 (144)
51. 荠菜春卷 (145)
52. 凉拌芹菜 (145)
53. 苦瓜拌蒜头 (146)
54. 芹菜拌腐竹 (146)
55. 五味苦瓜 (146)
56. 蒜泥芝麻酱拌黄瓜 (147)
57. 苦瓜拌马兰头 (147)
58. 马兰头拌海带 (148)
59. 凉拌苦瓜番茄 (148)



目录

60. 芹菜拌花生仁 (149)
61. 葱油苦瓜 (149)
62. 拌茄泥 (150)
63. 凉拌马兰头 (150)
64. 凉拌荠菜 (150)
65. 青椒拌豆腐 (151)
66. 茼蒿拌豆腐 (151)
67. 姜汁黄豆干笋丝 (152)
68. 白菜心拌豆干丝 (152)
69. 香干拌芹菜叶 (152)
70. 水芹拌黄豆芽 (153)
71. 红乳凉拌马兰头 (153)
72. 荠菜拌豆腐 (154)
73. 马兰春笋 (154)
74. 酱拌苦菜 (155)
75. 苦菜素什锦 (155)
76. 凉拌莼菜 (156)
77. 莼菜笋 (156)
78. 芝麻酱拌黄瓜 (157)
79. 清炒豌豆苗 (157)
80. 炒洋葱丝 (157)
81. 炆芹菜 (158)
82. 荠菜冬笋 (158)
83. 苦瓜炖豆腐 (159)
84. 清蒸紫茄 (159)
85. 猪肉茄子 (160)
86. 香脆芹叶 (160)
87. 大葱烩豆腐 (160)



高血压病患者宜吃食物

- | | |
|-------------------|-------|
| 88. 青蒜腐竹 | (161) |
| 89. 清炒莼菜 | (161) |
| 90. 牛奶冬瓜条 | (162) |
| 91. 香炒苦瓜 | (162) |
| 92. 番茄烧豆腐 | (163) |
| 93. 豆素卷 | (163) |
| 94. 青蒜豆腐 | (164) |
| 95. 百合炒芹菜 | (164) |
| 96. 虾油芹菜 | (165) |
| 97. 洋葱炒牛肉丝 | (165) |
| 98. 大葱爆炒羊肉 | (165) |
| 99. 扒荠菜 | (166) |
| 100. 苦菜烧豆腐 | (166) |
| 101. 鲜虾扒冬瓜 | (167) |
| 102. 清蒸冬瓜 | (167) |
| 103. 洋葱豆腐 | (168) |
| 104. 黄瓜烧豆腐 | (168) |
| 105. 芦笋炖豆腐 | (169) |
| 106. 丝瓜炖豆腐 | (169) |
| 107. 豌豆羹汤 | (170) |
| 108. 番茄冬瓜汤 | (170) |
| 109. 荠菜蛋花汤 | (170) |
| 110. 荠菜马齿苋汤 | (171) |
| 111. 菊花脑蛋汤 | (171) |
| 112. 西湖莼菜汤 | (171) |
| 113. 荠菜豆腐汤 | (172) |
| 114. 苦瓜豆腐汤 | (172) |
| 115. 莼菜豆腐汤 | (172) |



116. 番茄酱	(173)
117. 糖醋蒜头	(173)
118. 苦瓜胶囊	(174)
119. 苦瓜泥	(174)
(二)豆粮类食疗验方	(174)
1. 玉米须茶	(174)
2. 黑芝麻绿茶	(175)
3. 鲜花生叶茶	(175)
4. 陈粟米茶	(175)
5. 芝麻豆浆	(176)
6. 胚芽豆浆	(176)
7. 豆腐脑	(177)
8. 黑芝麻虾皮饮	(178)
9. 绿豆菊花饮	(178)
10. 绿豆海带红糖饮	(178)
11. 绿豆红枣饮	(179)
12. 绿豆香蕉汁	(179)
13. 绿豆山药粥	(179)
14. 绿豆粥	(180)
15. 豌豆粥	(180)
16. 三豆粥	(180)
17. 绿豆葛根粥	(181)
18. 绿豆银耳粥	(181)
19. 豌豆红枣粥	(182)
20. 玉米须蜂蜜粥	(182)
21. 芝麻桑椹粥	(182)
22. 粟米鲜牡蛎粥	(183)
23. 荞麦绿豆粥	(183)



高血压病患者宜吃食物

24. 燕麦南瓜粥 (184)
25. 燕麦红豆粥 (184)
26. 黄豆芽粥 (184)
27. 黄豆山楂粥 (184)
28. 绿豆西瓜粥 (185)
29. 什锦杂粮饭 (185)
30. 绿豆芝麻糊 (186)
31. 绿豆山药羹 (186)
32. 红豆冬瓜羹 (186)
33. 粟米薏苡仁绿豆羹 (187)
34. 豆沙山药糕 (187)
35. 粟米蜂糕 (188)
36. 绿豆糕 (188)
37. 粟米面红豆糕 (188)
38. 二豆桂花糕 (189)
39. 麦麸山楂糕 (190)
40. 绿豆芽饼 (190)
41. 大麦黄豆煎饼 (191)
42. 芝麻荞麦煎饼 (191)
43. 荞麦山楂饼 (192)
44. 豌豆核桃仁泥 (192)
45. 芝麻玉米粉球 (193)
46. 芝麻拌芦笋 (193)
47. 芝麻苦瓜 (194)
48. 黑芝麻拌枸杞叶 (194)
49. 芝麻拌茼蒿 (194)
50. 绿豆芽拌干丝 (195)
51. 凉拌四丝 (195)



52. 芝麻熘带鱼	(196)
53. 芝麻煨苹果	(196)
54. 黄豆笋干丝	(197)
55. 芝麻干豆腐丝	(197)
56. 腐竹青蒜	(198)
57. 腐竹菠菜	(198)
58. 绿豆芽炒三丝	(199)
59. 青椒绿豆芽	(199)
60. 海米炒绿豆芽	(200)
61. 绿豆芽烧海蜇	(200)
62. 绿豆红枣汤	(201)
63. 嫩玉米豌豆苗汤	(201)
64. 黄豆芽蘑菇	(201)
65. 绿茶冲剂	(202)
66. 二豆蜂蜜糊	(202)
67. 芝麻米粉	(203)
68. 芝麻核桃桑椹糊	(203)
69. 绿豆芽凉面	(203)
70. 腐竹豌豆粥	(204)
(三) 果品类食疗验方	(205)
1. 山楂降压茶	(205)
2. 香蕉花茶	(205)
3. 山楂叶绿茶	(205)
4. 枸杞菊花茶	(206)
5. 红枣茶	(206)
6. 葱白红枣茶	(206)
7. 山楂蜂蜜茶	(207)
8. 柿叶蜜茶	(207)



高血压病患者宜吃食物

9. 核桃仁山楂茶 (207)
10. 枸杞叶茶 (208)
11. 柿叶山楂茶 (208)
12. 山楂荷叶茶 (208)
13. 橘皮山楂茶 (209)
14. 苹果芹菜汁 (209)
15. 红枣山楂绿豆饮 (209)
16. 番茄蜂蜜饮 (210)
17. 香蕉皮玉米须饮 (210)
18. 山楂核桃饮 (210)
19. 西瓜蜜饮 (211)
20. 香蕉皮饮 (211)
21. 柿饼红枣饮 (212)
22. 苹果蜂蜜汁 (212)
23. 西瓜芹菜汁 (212)
24. 苹果萝卜叶汁 (213)
25. 西瓜大蒜汁 (213)
26. 苹果芹菜柠檬汁 (213)
27. 草莓洋葱牛奶 (214)
28. 苹果甜牛奶 (214)
29. 柿子汁鲜奶 (214)
30. 柿子冰淇淋 (215)
31. 香蕉冰淇淋 (215)
32. 香蕉酸奶 (215)
33. 苹果酸奶 (216)
34. 草莓牛奶 (216)
35. 香蕉牛奶 (217)
36. 苹果牛奶卷 (217)



目 录

37. 红枣山药粥	(218)
38. 山楂红枣粥	(218)
39. 枸杞子红枣粥	(218)
40. 柿饼山药粥	(219)
41. 西瓜子仁红枣粥	(219)
42. 香蕉红枣小米粥	(219)
43. 核桃仁粳米粥	(220)
44. 苹果粥	(220)
45. 柿饼饭	(220)
46. 山楂荸荠糕	(221)
47. 山楂山药羹	(221)
48. 柿饼银耳羹	(222)
49. 山楂橘皮羹	(222)
50. 烩什锦果羹	(222)
51. 红枣菊花脑羹	(223)
52. 柿汁蜜糕	(223)
53. 西瓜冻	(224)
54. 蜂蜜核桃仁	(224)
55. 核桃仁嚼食方	(224)
56. 八宝山药泥	(225)
57. 四仁包子	(225)
58. 山楂什锦茶	(226)
59. 香蕉拌黑芝麻	(226)
60. 凉拌西瓜皮	(227)
61. 苹果豆腐	(227)
62. 枸杞子拌豆腐	(228)
63. 核桃仁豆腐	(228)
64. 松子仁豆腐	(229)



高血压病患者宜吃食物

65. 陈皮干豆腐丝 (230)
66. 山楂玉米须汤 (230)
67. 红枣乌梅汤 (231)
68. 枸杞子马兰头汤 (231)
69. 木耳柿饼汤 (231)
70. 柿肉汤 (232)
71. 二皮汤 (232)
72. 山楂露 (232)
73. 山楂汽水 (233)
74. 苹果甜酱 (233)
75. 鲜枣山药膏 (234)
76. 核桃仁米粉 (234)
77. 香蕉粉 (235)
78. 西瓜葡萄饮 (235)
79. 山楂冻 (235)
80. 芝麻酱拌柿子 (236)
81. 木耳拌西瓜皮 (236)
82. 酸辣西瓜皮 (237)
83. 青椒炒西瓜皮 (237)
84. 西瓜汁三鲜鲑鱼卷 (237)
- (四)食用菌类食疗验方 (238)
1. 香菇茶 (238)
2. 双耳甜茶 (238)
3. 灵芝茶 (239)
4. 黑木耳红枣饮 (239)
5. 银耳豆浆 (239)
6. 香菇牛奶 (240)
7. 银耳粥 (240)