

心血管病专家精心指导 高血压患者必备手册

三高症调养食谱与生活护理

★ 高血压患者如何饮食

★ 宜吃哪些水果蔬菜

★ 宜吃哪些五谷杂粮

★ 忌吃的食物有哪些

★ 日常生活中有什么宜忌

高血压

双色版



田建华(心血管病专家)
编著

调养食谱与
生活护理

中国古籍出版社

调养食谱
与
生活护理

高血压

双色版

田建华(心血管病专家) 编著

三高症调养食谱与生活护理

心血管病专家精心指导

高血压患者必备手册



图书在版编目 (CIP) 数据

三高症调养食谱与生活护理/田建华编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 80174 - 470 - 5

I. 三... II. 田... III. ①高血压 - 食物疗法 - 食谱
②高血脂病 - 食物疗法 - 食谱 ③高血糖病 - 食物疗法 - 食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120581 号

三高症调养食谱与生活护理 高血压调养食谱与生活护理

编 著: 田建华

责任编辑: 郝恩恩

封面设计: 亿点印像

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.375

字 数: 160 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 7 - 80174 - 470 - 5/TS · 001

定 价: 19.80 元 (全套 59.40 元)

前言

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压的发病率逐年升高，严重危害了人们的生命健康。据有关部门统计，我国成年人患高血压的机率为 18.8%。

另外，据世界卫生组织调查表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占总死亡人数的 29.2%，而导致心血管疾病的主要元凶之一就是高血压。因此，很多人谈起高血压而色变，不但要承受身体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。

其实，高血压病症虽然难缠，但并不是不可防治。高血压病的形成因素十分复杂，与人的生活方式密切相关，单靠药物治疗难以奏效。正常人的动脉血压在不同的生理情况下也有一定的波动幅度，如焦虑、紧张、应激、体力活动时都可升高；此外，收缩压又随年龄的增长而增高。因此，只要正确认识和了解高血压，采取科学的疗法和正确的调养，高血压病症一定会得到合理的控制或减缓。

为此，我们编写了这本《高血压调养食谱与生活护理》，本书采用科学严谨的态度，通俗易懂的语言，分别介绍了高血压的饮食宜忌、食疗食谱及日常生活护理。书中所列食谱方剂，既结合了古方，又有其创新，所用的药膳食物、药物都进行了科学的配伍；每个菜谱、粥肴、汤羹、茶饮、药酒都有原料、功效，又有制作方法，内容

翔实，照方制作，可收到较好的疗效。在使用过程中可根据各自家庭情况，所罹患的疾病选用。

中华食疗养生博大精深，我们在编写过程中力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版既是高血压患者的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编者

高血压调养食谱与生活护理

目

录

上篇 高血压调理食谱

第一章 高血压饮食宜忌

高血压宜食的水果有哪些？	3
苹果	3
香蕉	4
西瓜	4
山楂	5
红枣	6
核桃仁	6
柿子	7
草莓	7
枸杞子	8
猕猴桃	8
高血压宜食的蔬菜有哪些？	9
芹菜	9
芦笋	10
苦瓜	10
冬瓜	11
茄子	12
西红柿	13
胡萝卜	13

黑木耳	14
蘑菇	14
香菇	15
银耳	15
海带	16
洋葱	16
大蒜	17
菠菜	18
腐竹	18
高血压宜食的其他食物有哪些?	19
玉米	19
黄豆	20
豌豆	20
绿豆	21
黑芝麻	21
花生	22
燕麦	23
牡蛎	23
虾皮	24
鱼类	24
蜂蜜	25
醋	25
高血压饮食中有哪些禁忌?	26
忌长期食用高胆固醇食物	26
忌食各种蛋黄	27
忌饮食过饱	27
忌过量食用肥肉	28
忌盲目减肥	28
忌饮酒过量	29

忌食盐过量	29
忌饮水过多或过少	30
忌饮咖啡因	31
忌热量无控制	31
忌饮食中缺钾	32
忌饮食中缺钙	33
高血压食疗原则有哪些?	34

第二章 高血压菜谱

姜汁菠菜	37
肉丝炒茼蒿	37
牛肉炒芹菜	38
山楂肉片	38
马兰头拌海鲜	39
香菇油菜	39
野鸭蒸蒜杞	40
豆芽炒肉丝	40
糖醋带鱼	41
香芹醋花生	41
鲜酿番茄	42
红白焖野兔	42
葱头鸡翅肉块	43
素炒五丝	43
玉竹茄子煲	44
二参牛杜煲	44
首乌黑豆炖甲鱼	45
萝卜拌香菜	45
海带爆木耳	46

焖豆角	46
枸杞炒虾仁	46
草菇豆腐	47
虾米炖白菜	47
天麻炖甲鱼	47
炒金针菇	48
腐竹葫芦双瓜皮	48
白菜炒香菇	49
百合炒鲜贝	49
香菇茭白卷	49
炸大叶芹	50
荸荠炒肉片	50
脆熘海带	51
双草凤尾鱼	51
茼蒿炒笋丝	52
三色松	52
鸭肉煮海带	53
大蒜香油拌菠菜	53
清炒苦瓜	53
素炒洋葱	53
清蒸紫茄	54
冬笋炒荠菜	54
榨菜炒“二菜”	55
天麻鱼头	55
沙锅鲜蘑豆腐	56
苦瓜炒豆芽	56
八宝莲子	57
乳香西红柿	57
仙灵脾炒鸡片	58

龟板粉焖海参	58
榨菜炒茭白	59
拌菠菜	59
熘胡萝卜丸子	60
银丝黄瓜	60
芹菜烧豆腐	61
西红柿炒鸡蛋	61
烧鲜蘑	61
炆八宝荠菜	62
玉米须炖蚌肉	62
菊茉炒鸡片	63
糖醋银耳	63
红烧茄子	64
清炒西瓜皮	64
炒三冬	64
炒三丝	65
玉兰片炒口蘑	65
烧腐竹	66
番茄炒虾仁	66
素炒黑白	67
炒三泥	67
酸炒萝卜丝	68
腐皮炒海带	68
鲜蘑菇蚕豆	69
青椒海带丝	69
芝麻苦瓜	69
什锦蘑菇	70
芝麻拌香干	70
清炒苦瓜绿豆芽	70

菊麻鱼	71
肉片西红柿炒扁豆	71
糖醋番茄	72
香炸茄卷	72
大葱炒豆腐	72
紫菜青菜海米卷	73
萝卜拌香菜	73
虾子炒春笋	74
天麻焖鲤鱼	74
玉兰炒淡菜	75
决明牡蛎	75
蕨菜烩五丝	75
银芽炒兔丝	76
鹌鹑炒萝卜	76
花生仁拌芹菜	77
醋熘土豆丝	77
炝芹菜	78
拔丝苹果	78
凉拌莴苣	79
二决牡蛎炖丝瓜	79
银耳香菜豆腐	79
炸茄盒	80
淡菜煨白鹅	80
豆腐皮炒海带	81
霸王戏珠	81
番茄冬瓜	82
姜拌藕	82
海藻煮黄豆	82
参归猪蹄筋	83

香脆芹叶	83
荷叶粉蒸鸡	83
绞股蓝炖乌龟	84
泥鳅钻豆腐	84
海马炖乌鸡	85
煲首乌乌骨鸡	85
番茄烩豆腐	86

第三章 高血压粥谱

荷叶粳米饭	87
玉米烩饭	87
核桃米饭	88
天麻钩藤粥	88
兔肉香蕉粥	88
山楂合欢粥	89
腐竹豌豆粥	89
莲子粥	89
山药绿豆粥	90
芹菜粥	90
玉米须蜂蜜粥	90
豌豆糯米粥	90
冬瓜大米粥	91
银耳粥	91
茯苓粥	91
茭白粥	92
茄子粥	92
绞股蓝粥	92
豆浆粥	93

菠菜大枣粥	93
木耳绿豆粥	93
莲子西瓜粥	94
杞菊地黄粥	94
玉米粥	94
降压决明粥	94
桂圆薏米粥	95
地龙蛋花粥	95
麦门冬牡蛎烩饭	96
海蜇粥	96
枸杞子红枣粥	96
双钩藤马铃薯粥	97
马齿苋粥	97
扁豆芝麻粥	97
萝卜菠萝粥	98
山药荔枝粥	98
红枣莲子粥	98
芹菜陈皮粥	99
葛根粥	99
海参粥	99
银杏红枣绿豆粥	100
苹果粥	100
荸荠粥	100
紫菜绿豆粥	101
花生红枣粟米粥	101
葛根薏苡仁粥	101
胡萝卜粥	102
海参玉米粥	102
豌豆粥	102

麦麸陈皮粟米粥	103
淡菜皮蛋粥	103
花生大枣黑米粥	103
月季花粥	103
豌豆红枣粥	104
仙人粥	104
芹菜菠菜粥	104
冬菇云耳瘦肉粥	105
兔肉粥	105
灵芝糯米粥	105
玉竹燕麦粥	106
槐米粥	106
山楂菊花银花粥	106
荠菜黑豆粥	107
芝麻桑椹粥	107
红萝卜海蜇粥	107
半夏白术天麻粥	107
黑豆山楂杞子粥	108
发菜马蹄粥	108
猕猴桃粥	108
红花桃仁粥	109
茺蔚子粥	109
香菇牛肉饭	109
绿豆葛根粥	110
麦饭石粥	110
杏酪粥	110
绿豆粥	110
佛手柑粥	111
香蕉粥	111

竹沥粥	111
车前子粥	111
雪耳荸荠薏米羹	112
山楂桂花橘皮羹	112
蛇粉双耳羹	112
银耳杜仲羹	113
杏仁甘草花生羹	113
山楂山药羹	113
莼菜羹	114
烩什锦果羹	114
清脑羹	115
冬瓜赤豆羹	115
银杞干贝羹	115

第四章 高血压汤谱

山楂荷叶猪肉汤	116
枸杞芹菜鱼片汤	116
芹菜金菇猪肉汤	117
芦笋莲火腿粟米汤	117
夏枯草海蜇汤	117
草鱼冬瓜汤	118
竹荪紫菜汤	118
海带玉米须汤	119
冰糖银耳汤	119
黄精玉竹牛肉汤	119
二花鲫鱼汤	120
鲤鱼山楂鸡蛋汤	120
番茄豆腐鱼丸汤	120

红枣芹菜汤	121
玉竹莲子瘦肉汤	121
柠檬荸荠汤	121
红枣乌梅汤	122
草菇瘦肉汤	122
黄豆排骨汤	122
草菇豆苗黄瓜汤	123
海带草决明汤	123
菊花脑蛋汤	123
丝瓜豆腐瘦肉汤	124
枸杞子马兰头汤	124
紫菜干贝瘦肉汤	124
鸡蛋泽泻汤	125
海带薏苡仁蛋汤	125
苦瓜紫菜墨鱼汤	125
灵芝黑白木耳汤	126
霸王戏珠汤	126
萝卜酸梅汤	127
家常豆腐汤	127
双根煎汤	127
西红柿鸡蛋汤	128
罗布麻猪排骨汤	128
茉莉银耳汤	128
香菇香蕉汤	129
西瓜决明子汤	129
藕节麦叶鸡蛋汤	129
三鲜降压汤	130
花旗参响螺汤	130
降压五味汤	130

菊花三鲜汤	131
樱桃银耳汤	131
平菇蛋汤	131
芦笋鲜贝汤	132
生地煲鲜汤	132
夏枯草黑豆汤	132
首乌天麻龟肉汤	133
番茄冬瓜汤	133
蜇头猪骨汤	133
花生蚕豆汤	134
胖大海甘麦汤	134
补脑红薯乌鳢汤	134
杞地鳖肉汤	135
向日葵花托红枣汤	135
大豆芽菜鱼尾汤	135
香菇豆苗汤	135
紫菜冬瓜汤	136
银耳冰糖鹌鹑蛋汤	136
洋葱牡蛎米线汤	137
罗布麻三丝汤	137
萝芙木兔肉汤	137
四味止眩汤	138
桑寄生老母鸡汤	138
紫菜虾皮汤	138
金针肉丝香菇汤	139
牛膝降压汤	139
杏仁猪肺汤	139
紫菜车前子汤	140
梔子山楂汤	140