

高血压 调养食谱与饮食禁忌

巧用膳食平稳血压

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

如何更好地利用饮食控制血压？专家推荐16种降压食物和近百道黄金降压食谱，高质量食疗配合药物治疗，降压不再愁！



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

高血压 调养食谱与饮食禁忌

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压调养食谱与饮食禁忌 / 《美食天下》编委会
编. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①高… II. ①美… III. ①高血压-食物疗法-食
谱 ②高血压-饮食-禁忌 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266509号

美食天下 第一辑

高血压调养食谱与饮食禁忌

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 史倩

文字撰稿: 李蔚 王佳

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王道琴

图片拍摄: 刘志刚 于笑



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录

Contents

Part 1

高血压必吃的16种食物

1 莲藕

- 4 青椒炒藕丝
- 5 绿豆炖藕
- 5 莲藕粥

2 茄子

- 6 五味汁炒茄子
- 7 双茄片
- 7 豆瓣茄子
- 8 茄子炖荸荠
- 8 煎茄夹
- 9 西芹茄子瘦肉汤
- 9 茄粥

3 西葫芦

- 10 西葫芦煎饼
- 10 西葫芦炒鸡蛋
- 11 淡菜葫芦汤
- 11 西葫芦肉片汤

4 胡萝卜

- 12 胡萝卜炒果仁
- 13 胡萝卜炒鸡蛋
- 13 牛肉胡萝卜汤

5 番茄

- 14 番茄草菇
- 15 番茄炒鱼片
- 15 番茄豆腐羹

6 空心菜

- 16 空心菜炆玉米
- 16 姜汁空心菜
- 17 辣椒炒空心菜梗
- 17 蛋花空心菜汤

7 菠菜

- 18 三彩菠菜
- 19 金针菇菠菜
- 19 菠菜炒虾仁

8 大白菜

- 20 奶油烤白菜
- 21 酸辣白菜
- 21 栗子炖白菜

9 圆白菜

- 22 碧玉菜卷
- 23 芝麻圆白菜
- 23 圆白菜汤

10 菜花

- 24 红烧菜花
- 25 奶汁口蘑烧菜花
- 25 双花鸡肉汤

11 辣椒

- 26 三椒鸡片
- 26 尖椒炒玉米
- 27 豆干炒青椒
- 27 青红椒牛肉丝

12 黑木耳

- 28 黑木耳拌豆芽
- 29 鸡蛋炒木耳
- 29 木耳雪梨汤

13 口蘑

- 30 冬笋烩鲜菇
- 31 冬瓜烧口蘑
- 31 番茄蘑菇汤

14 海带

- 32 蒜蓉海带丝
- 32 海带烧黄豆
- 33 白萝卜海带汤
- 33 豆腐海带煲

15 紫菜

- 34 紫菜炒鸡蛋
- 34 紫菜蒸茄子

35 生菜紫菜汤

35 虾仁紫菜汤

16 玉米

36 玉米饭团

37 玉米南瓜盅

37 玉米冬瓜青皮粥

Part 2

高血压并发症调养食谱

Chapter 01

● 高血压合并肥胖症

39 豆芽凉拌双椒

39 红小豆炖鹌鹑

40 百合金针菇

40 海带黄豆汤

41 莲子荷叶粥

41 玉米燕麦粥

Chapter 02

● 高血压合并高血脂症

43 蒜泥茄子

44 降脂冬瓜烧

44 胡萝卜炒木耳

45 酸奶布丁饭

45 雪菜豆腐汤

Chapter 03

● 高血压合并糖尿病

47 蒜辣牡蛎

47 双耳炆苦瓜

48 苦瓜炖豆腐

48 泡海椒炒南瓜丝

49 火腿冬瓜汤

49 罗汉燕麦粥

Chapter 04

● 高血压合并冠心病

51 仙人掌炒牛肉

51 清蒸内金鱼

52 芦笋扒香菇

52 奶香玉米饼

53 山楂黑米粥

53 猕猴桃果蔬汁

Chapter 05

● 高血压合并动脉硬化

55 山楂蜜汁黄瓜

55 竹荪柳菇煲丝瓜

56 海参黄芪煲

56 大蒜粥

57 玉米粉粥

57 核桃仁木耳粥

Chapter 06

● 高血压合并肾病

59 排骨炖藕片

59 芡实兔糕

60 核桃仁炒韭菜

60 双皮红小豆汤

61 八宝藕粉

61 清汁芦笋

Chapter 07

● 妊娠期高血压

63 蜜汁花生

63 枣菇蒸鸡

64 黄豆焖鸡翅

64 番茄炒虾仁

65 山楂荸荠糕

Part 3

高血压的饮食禁忌

66 忌长期食用高胆固醇食物

67 高血压调料使用禁忌

68 忌经常在外面就餐

68 忌过量饮食、吃剩饭

68 忌吃饭快、不专心

68 高血压饮水三忌

69 忌饮酒过量

70 忌食糖过量

70 忌喝咖啡

70 忌过食加工食品

71 忌忽略补钙的重要性

Part 1

治疗高血压的过程中，控制饮食很重要。积积极摄取稳压降压食物，补充适当营养素，不仅有助于降压，还能减少药物对身体的副作用。

高血压必吃的16种食物

1

莲藕 Healthy Food

莲藕中富含钾，有利于促进排尿，维持水电解质平衡，能帮助高血压患者维持细胞内的渗透压。莲藕中含有的黏液蛋白也能降低血压。一般来说，人体中的锌镉比值降低时，血压会上升，多食用一些富含锌的食物可以防止体内的镉增高而引发的血压升高，而莲藕中富含锌，是高血压患者的理想食品。

青椒炒藕丝

材料：莲藕250克、水发黑木耳25克、青椒30克。

调料：姜、盐、味精、白糖、醋、花椒油、植物油。

做法

- 1 莲藕洗净，去皮，切丝，放入水中浸泡后，放入沸水锅中焯烫，捞出，沥水。
- 2 青椒洗净，去蒂、籽，切丝；水发黑木耳洗净，去蒂，放入沸水锅中焯烫，捞出，沥水，切丝；姜洗净，切丝。
- 3 锅置火上，倒入植物油烧热，放入姜丝、青椒丝爆香，放入藕丝、黑木耳丝，加入盐、味精、白糖、醋、花椒油，炒匀即可。

{ 营养师解析 }

● 莲藕口感清脆，具有极高的食用和药用价值。生藕味甘、性寒，能够清热凉血、止血散瘀，熟藕能够通气利水、健脾开胃、疏导关窍，对于防治高血压都有很好的效果。



绿豆炖藕

材料：鲜藕1000克、绿豆150克。

调料：姜、盐、胡椒粉、味精、白矾。

做法

- 1 绿豆洗净，用清水泡2小时；鲜藕去皮，去节，洗净，切成梳子背形的块；白矾放入2000毫升的清水中溶解；姜洗净，切片备用。
- 2 将锅置火上，注入白矾水烧沸，入藕块煮5分钟，捞出，用凉水漂洗2次。
- 3 净砂锅置火上，注入清水，烧沸后下藕块、绿豆、姜片同煮，绿豆酥烂时加入胡椒粉、盐、味精调味，装碗即可。



莲藕粥

材料：莲藕300克、大米100克、红枣1颗。

调料：白糖。

做法

- 1 莲藕刮洗干净，切成薄片；大米淘洗干净；红枣洗净。
- 2 将大米、藕片、红枣用水煮成粥，调入白糖即可。

{ 营养师解析 }

● 莲藕能够促进胃肠蠕动，从而达到健脾养胃、消胀顺气的作用。常喝莲藕粥，能起到清热、和胃、降血压的功效，适宜高血压患者食用。

2

茄子

Healthy Food

茄子可以提供大量的钾，钾在人体中能够维持细胞内的渗透压，预防血管破裂，平衡血压。

茄子中维生素P的含量很高，能使血管壁保持弹性

及其生理功能，保护心血管，防止毛细血管破裂出血，有助于防治高血压和动脉硬化。茄子中含有的葫芦巴碱和胆碱，可以降低胆固醇，从而有益于高血压患者的血管舒张功能，并可以预防高血压引起的脑出血等症。



五味汁炒茄子

材料：长茄子2个，青椒、红椒各1个，鸡脯肉片80克。

调料：植物油、料酒、盐、蛋清、水淀粉、蒜片、豆瓣酱、姜片、葱段、生抽、白糖、胡椒粉、醋、高汤。

做法

- 1 茄子洗净，去蒂，切块；青椒、红椒去蒂、籽，切丝；鸡脯肉片加料酒、盐、蛋清、水淀粉稍腌。
- 2 油锅烧热，滑熟鸡肉片后盛出，再下茄块、青椒丝、红椒丝及适量水，翻炒至茄子熟透时盛出。
- 3 油锅烧热，炒黄蒜片，下豆瓣酱、姜片、葱段炒匀，倒鸡肉片、茄块、青椒丝、红椒丝、生抽、白糖、胡椒粉、醋、高汤炒匀，用水淀粉勾芡即可。



{ 营养师解析 }

●夏秋两季经常食用茄子，不仅可以有效降低血压，还能够止血化瘀、止咳润燥、祛风消热。



豆瓣茄子

材料：长茄子3个。

调料：豆瓣酱、白糖、盐、植物油、味精、葱花、高汤。

做法

- 1 茄子洗净，去蒂、皮，切小段，放入盐水中浸泡5分钟，然后捞出，沥水。
- 2 锅内倒入植物油烧热，放入茄子段，用大火炸软后捞出。
- 3 锅内留底油烧热，爆炒豆瓣酱及白糖、盐，再将茄子段入锅，加适量水、高汤炒入味，待汤汁收干，加味精，撒上葱花即可。

双茄片

材料：番茄60克、茄子160克、鲜百合10克。

调料：盐、味精、葱片、姜片、蒜末、植物油。

做法

- 1 茄子洗净，去皮，切成片；番茄洗净，切片；百合洗净，剥成瓣备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至六成热，放入葱片、姜片、蒜末、茄子片略炒片刻，再倒入番茄片翻炒几下，最后加入盐、味精调味，盛盘即可。





茄子炖荸荠

材料：茄子200克、荸荠100克、猪瘦肉50克。

调料：姜、葱、盐、植物油、酱油、白糖。

做法

- 1 茄子洗净，去皮，切成丝；猪瘦肉洗净，切成5厘米长的细丝；姜、葱洗净，切细丝备用。
- 2 炒锅置火烧热，加植物油烧至六成热时，下入姜丝、葱丝爆出香味，加入猪瘦肉丝翻炒片刻。
- 3 加入荸荠、茄子、酱油、盐、白糖和适量沸水，用小火烧煮半小时，起锅即可。



煎茄夹

材料：茄子300克、猪绞肉100克、鸡蛋2个。

调料：面粉、盐、味精、香油、料酒、葱末、姜末。

做法

- 1 茄子去皮，洗净，切成双连片；猪绞肉中加半个鸡蛋、盐、味精、香油、料酒和葱末、姜末拌匀，制成肉馅。
- 2 将面粉和剩下的一个半鸡蛋搅匀，加适量水调成蛋糊待用。
- 3 肉馅嵌入茄片内，再裹上蛋糊。
- 4 锅内倒入香油，烧至五成热，放入蘸满了蛋糊的茄夹，煎至两面金黄即可。



西芹茄子瘦肉汤

材料：西芹150克、茄子200克、猪瘦肉80克、红枣15克、番茄50克。

调料：姜、盐。

做法

- 1 将西芹择洗干净，切段；茄子去皮，洗净，切块；猪瘦肉洗净，切片；红枣洗净，去核；姜洗净，切片；番茄洗净，去蒂，切块。
- 2 砂锅内注入适量清水烧沸，放入西芹段、茄子块、瘦肉片、番茄块、红枣、姜片，用大火煲沸后转小火煲约1小时，加盐调味即可。

茄粥

材料：茄子1个、大米100克。

调料：盐。

做法

- 1 茄子冲洗干净，去蒂、皮，切成块；大米淘洗干净。
- 2 取锅放入1升清水，大火烧沸后，加入大米、茄子块，转小火煮至粥熟，用盐调味即可。

★营养师解析★

●茄子味甘性凉，入胃、肠经，是为数不多的紫色蔬菜之一，能防治高血压等多种疾病，还能清热凉血、消肿解毒。



3

西葫芦

Healthy Food

西葫芦中含有丰富的钾，钾在人体内能缓冲导致高血压的钠，从而降低血压，减轻高血压症状。西葫芦富含水分，有利尿消肿的作用，长期食用可改善高血压病并发肾病所致的水肿。西葫芦含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高免疫力，对于预防高血压有很好的效果。西葫芦热量很低，且含有丰富的维生素C、葡萄糖、钙等营养物质，不仅能帮助减肥，还能补充机体营养，是肥胖型高血压患者的理想食材。



西葫芦煎饼

材料：西葫芦200克、鸡蛋1个、小麦面粉100克。

调料：植物油、盐、葱花。

做法

- 1 西葫芦洗净，去皮、瓤，切丝，加盐腌渍10分钟，挤汁备用。
- 2 将鸡蛋打散在小麦面粉中，撒入葱花，加西葫芦汁搅拌均匀成面糊。
- 3 平底锅置火上，倒入植物油烧至温热，倒入面糊，用小火煎至饼熟即可。

{ 营养师解析 }

● 西葫芦属于低嘌呤、低钠食物，适合高血压患者食用。除此之外，西葫芦还具有清热利尿、润肺止咳、润泽肌肤、抗癌防癌的功效。

西葫芦炒鸡蛋

材料：西葫芦200克、鸡蛋2个。

调料：盐、葱花、植物油。

做法

- 1 鸡蛋打散，加盐搅匀成蛋液；炒锅倒入植物油烧热，将蛋液放入锅内炒熟，盛出；西葫芦洗净，切开，去瓤，切片。
- 2 油锅中放入葱花炒香，下西葫芦片、盐翻炒至西葫芦片炒熟，加入鸡蛋翻炒均匀，出锅即可。

★ 营养师解析 ★

● 本品可平肝清热、祛风利湿，适宜于患高血压病症见眩晕、头痛、面红目赤者食用。



淡菜葫芦汤

材料：西葫芦150克，干淡菜10克，芥菜、芹菜各80克。

调料：料酒、盐、味精、白糖。

做法

- 1 西葫芦洗净，去皮、瓢，切成块；淡菜用温水浸泡，洗净；芥菜、芹菜均洗净，切碎。
- 2 淡菜放入汤锅中，加入适量清水和料酒一起煮沸，放入西葫芦块，加入盐、白糖调味，与淡菜共煮至烂，加入切碎的芹菜、芥菜煮沸，调入味精即可。

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。

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。

{ 营养师解析 }

● 西葫芦既能降血压，还能清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结。



胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，是很好的保健养生食物，被称为“小人参”。胡萝卜中含有的槲皮素可增加冠状动脉血流量，促进肾上腺素合成，具有降压、强心的功效。胡萝卜富含的琥珀酸钾是降低血压的有效成分。胡萝卜中富含的锌元素具有抑制镉元素升高血压的作用，还可通过调节免疫功能、通过肾素-血管紧张素参与血压的调节，是很好的降压食物。

胡萝卜炒果仁

材料：胡萝卜150克，洋葱30克，豌豆、南瓜籽、葵花籽、花生仁各50克。

调料：植物油、盐、胡椒粉。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切丁；洋葱去外皮，洗净，切末；豌豆洗净。
- 2 南瓜籽、葵花籽、花生仁去皮，炒熟，碾碎备用。
- 3 锅置火上，倒入植物油烧热，下洋葱末煸炒出香味，放入胡萝卜丁、豌豆翻炒。
- 4 随后放入盐、胡椒粉调味，搅拌均匀后，再放入炒好并碾碎的果仁翻炒均匀，盛盘即可。



{ 营养师解析 }

● 胡萝卜除了降压功效外，还能够有效抗氧化、利肠胃、安五脏。



胡萝卜炒鸡蛋

材料：胡萝卜300克、鸡蛋2个。

调料：盐、香油、植物油、葱花。

做法

- 1 胡萝卜去皮，洗净，切成菱形片，放入沸水锅中焯烫，捞出，沥干水分；鸡蛋磕入碗中打散。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，放入葱花炒香，下入鸡蛋液炒成块，放入胡萝卜片、盐翻炒至熟，淋香油即可。

{ 营养师解析 }

● 胡萝卜在西方被视为菜中上品，它富含胡萝卜素和丰富的赖氨酸，能够有效降压，还具有抗癌作用。

牛肉胡萝卜汤

材料：牛瘦肉100克、胡萝卜200克。

调料：料酒、大料、姜、盐、花椒、味精。

做法

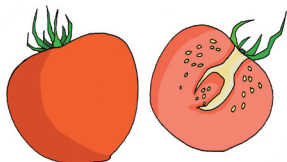
- 1 姜洗净，切片；牛肉洗净，切成片，用沸水略煮一下，撇去浮沫，加入花椒、大料、姜片、料酒，改用小火煮。
- 2 将胡萝卜洗净，削去皮，斜切成厚度均等的片。
- 3 待牛肉煮至七成熟时，将胡萝卜片放入锅中，加适量盐，待胡萝卜煮熟，加味精调味即可。



5

番茄

Healthy Food



番茄中含有能防治高血压病的重要维生素——芦丁，能够降血压，降低胆固醇，预防动脉粥样硬化和冠心病。番茄属于高钾低钠食物，能有效防治高血压病。番茄独有的番茄红素具有通水利尿和保护心脏的作用，是高血压患者的食疗佳品。

番茄草菇

材料：番茄150克、草菇200克、柿子椒30克。

调料：植物油、料酒、酱油、白糖、盐、味精、水淀粉。

做法

- 1 番茄洗净，切块；草菇洗净，切开，焯水，捞出；柿子椒洗净，去蒂、籽，切块。
- 2 锅内倒入植物油烧热，放入草菇、料酒、酱油翻炒，放入番茄块炒至将熟，放入柿子椒块略炒，加白糖、盐、味精调味，用水淀粉勾芡即可。

【营养师解析】

●如果要生吃，应选粉红番茄，其糖、酸含量低，味淡；如果要熟吃，应选大红番茄，其糖、酸含量高，味浓。





番茄炒鱼片

材料：鱼肉100克、番茄200克。

调料：植物油、白糖、姜、淀粉、盐。

做法

- 1 番茄洗净，用沸水焯一下，剥皮，切片；姜洗净，切成末；鱼肉洗净，片成片，用盐、姜末、淀粉腌渍片刻。
- 2 锅内倒入植物油烧至六成热，下入鱼肉片翻炒至半熟，捞出，沥油。
- 3 锅内留底油烧热，下入番茄片稍炒，再下入鱼片，将熟时放白糖炒匀即可。



番茄豆腐羹

材料：豆腐400克、番茄300克。

调料：植物油、盐、味精、料酒、葱、姜、水淀粉、高汤。

做法

- 1 番茄洗净，用沸水焯烫一下，去蒂、皮，切成丁；豆腐洗净，焯水后切方丁；葱洗净，切段；姜洗净，切末。
- 2 锅置火上，倒植物油加热，下入葱段、姜末炸香，加高汤、番茄块、豆腐丁、盐、味精、料酒搅匀，煮沸后撇去浮沫，用水淀粉勾芡即可。

