

降血压

食物与食疗方

杨斌谢英彪◎主编



高血压病是人类健康的元凶 它与饮食密切相关
吃对食物能防治高血压 吃错食物会促使高血压

金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE



降血压食物与食疗方

主 编

杨 斌 谢英彪

副主编

卞玉花 卢 岗 徐凤霞

编著者

夏 天 王弋然 於文占

虞丽相 王 凯 徐 蕾

邱 菊 乐 瑛

金 盾 出 版 社



内容提要

本书简要阐述了高血压病的基础知识,侧重介绍降血压的饮食原则、28种降血压宜吃的食物、200多个降血压食疗方,还介绍了作者长期积累的降血压辨证施用药膳经验方100余款。这些食疗方、药膳方均取材方便,制作简单,确有效果,且无不良反应。本书内容新颖,科学实用,适合广大高血压病患者及其家人阅读,也可作为临床医务人员、营养师的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

降血压食物与食疗方/杨斌,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7878-0

I. ①降… II. ①杨…②谢… III. ①高血压—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222244 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:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京画中画印刷有限公司

装订:北京画中画印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:180千字

2013年2月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:24.00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

高血压病是世界常见的心脑血管病,被称为人类健康的“无形杀手”。目前,我国高血压病患者已多达 2 亿人,每 5 个成年人中就有 1 个是高血压病患者,每 3 个家庭中就有 1 名高血压病患者。高血压病是导致冠心病、脑卒中、肾病等疾病的元凶。令人遗憾的是,对于高血压病普遍存在“三高”“三低”现象,即患病率高、危害性高、增长趋势高和知晓率低、治疗率低、控制率低,人们还没有充分的认识。

高血压病是一种难以彻底根治的慢性病,有学者提出防治高血压病有五项措施,即健康教育、饮食调控、运动治疗、药物治疗、监测并发症。其中饮食调控可有效地减少高血压病的发病率,并能辅助降低血压,有效地控制心、脑、肾并发症的发生。为此,我们组织了临床医学、营养食疗等方面的专家共同撰写了《降血压食物与食疗方》一书。本书除阐述了高血压病的基础知识之外,侧重介绍了降血压的饮食原则、28 种降血压宜吃的食物、200 多个降血压食疗方,还介绍了作者长期积累的降血压辨证施用药膳经验方 100 余款。这些食疗方、药膳方均取材

方便,制作简单,确有效果,且无不良反应,可供广大高血压病患者选用。

本书内容新颖,科学实用,适合广大高血压病患者及其家人阅读,也可作为临床医务人员、营养师的参考书。

愿《降血压食物与食疗方》能成为高血压病患者的良师益友。

作 者



第一章 高血压病的基础知识	(1)
一、高血压病的定义	(1)
二、五个成年人中就有一个高血压病患者	(2)
三、全国高血压日与世界高血压日	(4)
四、高血压病的致病原因知多少	(6)
五、高血压病是人类的“无形杀手”.....	(11)
六、形形色色的高血压.....	(15)
七、高血压病的诊断标准.....	(27)
八、高血压病的理化检查及意义.....	(30)
九、高血压病的中医辨证分型.....	(31)
十、家庭自测血压的方法.....	(32)
十一、对待高血压病的五项措施.....	(37)
十二、血压控制在什么水平才理想.....	(41)
第二章 降血压的饮食原则	(48)
一、合理膳食.....	(48)
二、高血压病患者的饮食要点.....	(49)
三、减少钠盐摄入.....	(51)
四、高血压病患者限盐小窍门.....	(53)
五、高血压病患者应改善饮食的钾/钠比	(57)
六、妊娠高血压综合征的饮食要点.....	(59)
七、更年期高血压的饮食要点.....	(60)

八、控制饮食防止肥胖	(61)
第三章 降血压宜吃的食物	(63)
一、茶叶	(63)
二、芹菜	(65)
三、菊花脑	(67)
四、荠菜	(68)
五、洋葱	(71)
六、大蒜	(72)
七、莼菜	(74)
八、番茄	(76)
九、茄子	(78)
十、苦瓜	(79)
十一、山药	(81)
十二、冬瓜	(83)
十三、豌豆	(85)
十四、绿豆	(87)
十五、槐花	(88)
十六、西瓜	(90)
十七、柿子(柿叶)	(92)
十八、苹果	(95)
十九、山楂	(98)
二十、红枣	(101)
二十一、核桃仁	(103)
二十二、黑芝麻	(105)
二十三、黑木耳	(107)
二十四、银耳	(109)
二十五、紫菜	(112)
二十六、香菇	(114)
二十七、海带	(116)
二十八、腐竹	(118)
第四章 降血压食疗方	(120)
一、降血压的茶方	(120)
荠菜花绿茶	(120)
苦瓜绿茶	(120)
二头茶	(121)
芦笋茶	(121)
玉米须茶	(121)
黑芝麻山楂茶	(121)
鲜花生叶茶	(122)
山楂降压茶	(122)
山楂叶绿茶	(122)
枸杞菊花茶	(123)
红枣茶	(123)
柿叶蜜茶	(123)
枸杞叶茶	(124)
橘皮山楂茶	(124)
杏仁椰子茶	(124)
香菇茶	(125)
双耳甜茶	(125)
灵芝茶	(125)
海带绿茶	(126)
绞股蓝柿叶茶	(126)

螺旋藻橘皮茶	(126)	葡萄干枸杞子茶 ...	(129)
双花茶	(127)	葛花乌龙茶	(129)
白菊花茶	(127)	芹菜鲜汁茶	(129)
槐米山楂茶	(127)	黄瓜蜜茶	(130)
瓜皮荷叶茶	(128)	夏枯草菊花茶	(130)
枸杞子莲心苦丁茶	(128)	薄荷荷叶茶	(130)
二、降血压的汁饮方	(131)		
芹菜荠菜汁	(131)	苦瓜牛奶	(137)
芹菜豆奶汁	(131)	大蒜蜂蜜酸牛奶 ...	(137)
芹菜蜂蜜汁	(132)	番茄酸奶	(138)
胡萝卜刺梨汁	(132)	苹果酸奶	(138)
大蒜萝卜汁	(133)	花生叶西米奶露 ...	(138)
枸杞头荠菜汁	(133)	芝麻豆浆	(139)
枸杞叶蜜汁	(133)	胚芽豆浆	(139)
冬瓜蜂蜜汁	(134)	三仁豆浆	(139)
莼菜蜜饮	(134)	花粉豆浆	(140)
洋葱蜂蜜饮	(134)	王浆蜂蜜	(140)
绿豆香蕉汁	(135)	黑芝麻虾皮饮	(141)
蜂乳大蒜汁	(135)	绿豆菊花饮	(141)
卷柏荷叶汁	(135)	合欢皮蜜饮	(141)
黑木耳红枣饮	(136)	绿豆红枣饮	(142)
香菇牛奶	(136)	绿豆海带饮	(142)
银耳豆浆	(136)		
三、降血压的粥饭方	(142)		
芹菜陈皮粥	(142)	玉米粟米粥	(144)
冬瓜薏苡仁粥	(143)	茄子肉粥	(144)
芹菜苡仁粥	(143)	冬瓜粥	(144)

菊花脑粟米粥	(145)	粟米鲜牡蛎粥	(150)
山药粥	(145)	荞麦绿豆粥	(150)
山药柏子仁粥	(146)	黄豆芽粥	(150)
荠菜黑豆粥	(146)	香菇粥	(151)
紫皮大蒜粥	(146)	槐米粥	(151)
芹菜枸杞叶粥	(147)	银耳红枣粥	(151)
绿豆山药粥	(147)	甲鱼糯米粥	(152)
豌豆粥	(148)	桑椹粥	(152)
三豆粥	(148)	牡蛎肉芹菜粥	(153)
绿豆葛根粥	(148)	香菇牛肉饭	(153)
绿豆银耳粥	(149)	什锦杂粮饭	(154)
芝麻桑椹粥	(149)	葛根什锦饭	(154)
四、降血压的羹方	(155)		
荠菜豆腐羹	(155)	山楂橘皮羹	(159)
番茄山楂陈皮羹	(155)	烩什锦果羹	(159)
莼菜羹	(156)	红枣菊花脑羹	(160)
荠菜东坡羹	(156)	羊腰黑豆羹	(160)
绿豆芝麻羹	(157)	山药核桃膏	(161)
绿豆葛根羹	(157)	银耳山药甜羹	(161)
豌豆冬瓜羹	(157)	香菇海参羹	(162)
粟米苡仁绿豆羹	(158)	核桃仁芝麻羹	(162)
山楂山药羹	(158)	香菇河蚌羹	(163)
柿饼银耳羹	(159)	山药苡仁豆枣羹	(163)
五、降血压的小吃方	(164)		
芹菜肉馅饺子	(164)	荠菜馄饨	(166)
清香枸杞饺	(164)	荠菜春卷	(167)
荠菜饺子	(165)	苹果佛手夹	(167)
荠菜荞麦饼	(166)	黑木耳豆面饼	(168)

豆沙山药糕	(168)	灵芝牛肉干	(176)
粟米蜂糕	(169)	黑木耳炖柿饼	(176)
绿豆糕	(169)	黑芝麻补肾糕	(177)
粟米面赤豆糕	(170)	柿汁蜜糕	(177)
二豆桂花降压糕	(170)	玫瑰枣糕	(177)
麦麸山楂糕	(171)	蜂蜜山楂	(178)
绿豆芽饼	(171)	核桃仁芝麻饼	(179)
大麦黄豆煎饼	(172)	八宝山药泥	(179)
芝麻荞麦煎饼	(172)	四仁包子	(180)
荞麦山楂饼	(173)	香菇海参包	(180)
葛根粉酥饼	(174)	高钙银耳挂面	(181)
豌豆核桃仁泥	(174)	家常蘑菇面	(181)
芝麻玉米粉球	(175)	槐花包子	(182)
苹果牛奶卷	(175)		
六、降血压的冷菜方	(182)		
凉拌芹菜	(182)	凉拌马兰头	(188)
凉拌鲜芦笋	(183)	青椒拌豆腐	(188)
蒜蓉苦菜	(183)	茼蒿拌豆腐	(188)
凉拌四丝	(184)	甜椒拌海带丝	(189)
苦瓜拌蒜头	(184)	凉拌海带海蜇皮	(189)
芹菜拌腐竹	(185)	水芹拌黄豆芽	(190)
五味苦瓜	(185)	红乳凉拌马兰头	(190)
蒜泥芝麻酱拌黄瓜	(185)	酱拌苦菜	(191)
芹菜拌海带	(186)	芝麻酱拌黄瓜	(191)
凉拌苦瓜番茄	(186)	苦菜素什锦	(192)
芹菜拌花生仁	(187)	芝麻拌芦笋	(192)
拌茄泥	(187)	黑芝麻拌枸杞叶	(193)
		凉拌西瓜皮	(193)

木耳拌芹菜	(193)	虾仁拌马兰头	(194)
七、降血压的热菜方	(194)		
炒洋葱丝	(194)	青椒绿豆芽	(202)
清炒豌豆苗	(195)	苹果豆腐	(202)
炆芹菜	(195)	核桃仁豆腐	(203)
苦瓜炖豆腐	(196)	山药水晶脯	(204)
清蒸紫茄	(196)	陈皮豆腐皮丝	(205)
青蒜腐竹	(197)	马兰春笋	(205)
海带炖豆腐	(197)	番薯叶柄炒肉丝	(206)
平菇海带	(198)	芹菜香菇丝	(207)
清炒莼菜	(198)	香菇虾皮	(207)
百合炒芹菜	(198)	乌龙豆腐	(208)
洋葱炒牛肉丝	(199)	菊花鱼丸	(208)
海米炆芹菜	(199)	腐竹蘑菇	(209)
鲜虾扒冬瓜	(200)	银耳香菜豆腐	(209)
芦笋炖豆腐	(201)	双味素虾仁	(210)
糖醋洋葱	(201)	银耳干贝	(210)
绿豆芽炒三丝	(201)		
八、降血压的汤方	(211)		
菊花脑蛋汤	(211)	山楂玉米须汤	(215)
天麻决明海带汤	(211)	红枣绿豆乌梅汤	(215)
紫菜牡蛎汤	(212)	枸杞子马兰头汤	(215)
西湖莼菜汤	(212)	木耳柿饼汤	(216)
番茄冬瓜汤	(213)	柿肉汤	(216)
芥菜马齿苋汤	(213)	二皮汤	(217)
苦瓜豆腐汤	(213)	香菇豆苗汤	(217)
绿豆红枣汤	(214)	绿豆百合荷叶汤	(218)
嫩玉米豌豆苗汤	(214)	银耳萝卜汤	(218)

灵芝黑白木耳汤 ... (218)	蘑菇莼菜汤 (221)
干豆腐皮香菇汤 ... (219)	海带豆腐汤 (221)
香菇紫菜汤 (219)	淡菜海米汤 (222)
三鲜冬瓜汤 (220)	牡蛎肉合欢花汤 ... (222)
虾皮菊花脑汤 (220)	菊花三鲜汤 (223)
蘑菇干贝汤 (220)	
第五章 降血压辨证施用药膳经验方 (224)	
一、肝阳上亢型高血压药膳方 (224)	
决明罗布麻芹菜饮 (224)	菊花脑粥 (226)
夏枯草枸杞茶 (225)	鲜芦笋粥 (227)
杞菊决明子茶 (225)	石决明煲牡蛎肉 ... (227)
决明子罗布麻茶 ... (226)	西瓜翠决明子饮 ... (228)
二、肝火上炎型高血压药膳方 (228)	
玉米须香蕉皮饮 ... (229)	芦笋红枣粥 (238)
罗布麻红枣饮 (229)	木耳绿豆粥 (239)
夏枯草降压茶 (230)	玉米须蜂蜜粥 (240)
柿叶山楂茶 (231)	山药绿豆羹 (240)
三子降压茶 (231)	枸杞头荠菜汁 (241)
决明子降压茶 (232)	龙茶散 (242)
荠菜茶 (232)	蚕豆花露 (242)
山药决明荷叶饮 ... (233)	绿茶甘草冲剂 (243)
槐米茶 (234)	菊花肉馅饼 (243)
苦瓜绿茶 (234)	马兰头拌海带 (244)
桑菊银楂茶 (235)	菊花肉片 (245)
菊花脑绿茶 (236)	二花鲫鱼汤 (246)
菊花蜜粥 (236)	虾皮菊花脑汤 (246)
绿茶粥 (237)	荠菜蛋花汤 (247)

苦瓜菊花汤	(248)	花生秧降压汤	(248)
三、痰浊内蕴型高血压药膳方	(249)		
车前子饮	(249)	紫菜车前子汤	(255)
荷叶山楂茶	(249)	海带冬瓜苡仁汤 ...	(255)
豌豆红枣糯米粥 ...	(250)	荷叶冬瓜汤	(256)
荷叶粳米粥	(251)	玉米须蚌肉汤	(256)
芦笋荸荠藕粉羹 ...	(252)	红枣乌梅汤	(257)
冬瓜赤小豆藕粉羹...	(252)	荸荠海带玉米须降	
糖醋蒜头	(253)	压汤	(258)
绞股蓝罗布麻煎汁		海带苡仁汤	(258)
.....	(254)		
四、肝风内动型高血压药膳方	(259)		
钩藤荔枝饮	(259)	菊花蒸茄子	(262)
钩藤蜂蜜饮	(259)	牡蛎海带汤	(262)
绞股蓝粥	(260)	芦笋鲜贝汤	(263)
绞股蓝槐花蜜饮 ...	(261)		
五、肝肾阴虚型高血压药膳方	(264)		
首乌丹参蜜糖饮 ...	(264)	芝麻米粉	(270)
首乌槐角苦丁茶 ...	(264)	豆腐皮炒海带	(271)
杜仲茶	(265)	鲜柿红枣膏	(271)
黑芝麻绿茶	(266)	麦地水鱼	(272)
首乌红枣粥	(266)	绞股蓝炖乌龟	(273)
枸杞子红枣粥	(267)	芝麻苦瓜	(273)
香蕉红枣小米粥 ...	(267)	山楂冻	(274)
紫菜决明子茶	(268)	绿豆海带糊	(274)
山药虾皮糊	(268)	桑寄生煨鸡蛋	(275)
清脑羹	(269)	玉米须煲蚌肉	(276)
银耳干贝羹	(270)	三鲜降压汤	(276)

牛膝降压汤	(277)	芦笋豌豆苗鲤鱼汤	(278)
银耳枸杞甜汤	(277)		
六、阴虚阳亢型高血压药膳方	(278)		
芦笋糊冷饮	(279)	菊花煲鸡丝	(282)
麦冬牡蛎烩饭	(279)	香蕉拌芝麻	(282)
牡蛎豆枣羹	(280)	首乌决明子汤	(283)
粉葛煲鲢鱼	(281)	紫菜决明子汤	(283)
麦冬芹笋	(281)	生地玄参汤	(284)
七、阴阳两虚型高血压药膳方	(284)		
二仙饮	(285)	菊花脑红枣蜂蜜羹	(288)
柿饼红枣山萸饮 ...	(285)		
核桃山楂茶	(286)	芝麻核桃糊	(289)
灵芝绿茶	(286)	蜂蜜核桃	(289)
核桃仁粳米粥	(287)	芝麻末熘带鱼	(290)
灵芝糯米粥	(288)		

第一章 高血压病的基础知识

一、高血压病的定义

高血压病指体循环动脉血压增高,是常见的临床综合征。亦可说其是以收缩压和(或)舒张压增高,常伴有心、脑、肾等器官功能性或器质性改变为特征的全身性疾病。该病可由多种发病因素和复杂的发病机制所致,中枢神经系统功能失调,体液、内分泌、遗传、肾脏、血管压力感受器的功能异常,以及细胞膜离子转运异常等,均可能参与发病过程。对于迄今原因尚未完全阐明的高血压,称为原发性高血压,即高血压病;而病因明确,血压升高只是某种疾病的一种表现的高血压,则称为继发性高血压,也叫症状性高血压。

目前,临床上对成人高血压的划定标准已改为:收缩压 ≥ 140 毫米汞柱(18.7 千帕),或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱(12 千帕)。流行病学研究已表明,人群中动脉血压水平随年龄增长而升高,且呈连续性分布。由于人们的绝对血压水平可因性别、年龄、种族等许多因素不同而有差别,正常血压与高血压之间并无明显的差别。

高血压的定义是根据从血压读数的连续分布中人为选定的一个阈值。近 20 年来,世界卫生组织(WHO)已两

次修订高血压诊断标准。我国高血压诊断标准自 1959 年确定至今,已修订过 4 次。目前所执行的标准与从前不同的主要是,过去我国高血压的界线为收缩压 >140 毫米汞柱,或舒张压 >90 毫米汞柱。现在则将达到这两个数值的人也划为高血压,与世界卫生组织标准相一致。诊断高血压须经过多次测量,至少有连续两次舒张压平均值在 90 毫米汞柱及以上才可诊断。即使达到了高血压标准,也不一定都需要使用药物治疗,而要综合考虑患者的身体状况。对高血压及临界高血压人群积极宣传健康生活方式,大力倡导多运动、少食盐、不酗酒、不吸烟,通过健康教育与健康促进,把血压尽可能地降下来。

据调查,按照收缩压 ≥ 140 毫米汞柱,或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱标准计算,20 世纪后期,我国人群中临界以上高血压患病率为 13.58%。20 世纪的最后 10 年中,我国高血压患病率增加了 25%,其中以临界高血压人群增加最为明显。改用新的诊断标准,旨在警示人们应尽快放弃不良生活方式。

二、五个成年人中就有一个 高血压病患者

高血压病是世界上最常见的心血管疾病,也是最主要的流行病之一。高血压这个词,对于绝大多数人来说,再耳熟不过了。在我们日常生活中,常常听说自己认识的某个亲戚、朋友或者同事患有高血压病,但绝大多数人又往往是一说而过,好像与己无关。据世界卫生组织

2002 年调查、2004 年公布,我国高血压病患者已超过 1.6 亿,到了 2007 年,已超过 2 亿人,也就是说,5 个成年人中就有 1 个是高血压病患者,每 3 个家庭中就有 1 名高血压病患者,高血压病已经涉及几千万个家庭。我国卫生部从 1998 年起确定每年的 10 月 8 日为“全国高血压日”,这是除“世界艾滋病日”之外,我国第一次以疾病命名的健康纪念日。由此可见,国家对高血压病防治的重视。

我国卫生部门统计资料显示,20 世纪 50~70 年代每年新发高血压病人 100 多万,目前每年新增高血压患者在 300 万人以上。现有脑卒中患者 500 余万,每年新发病 150 万人,死亡 20 万人,其中 76% 的人有高血压病史。冠心病患者约有 1 000 万,65% 的人有高血压病史。世界卫生组织预测,至 2020 年,非传染性疾病将占我国死亡原因的 79%,其中心血管病占首位,而高血压病是最常见的心血管病。统计资料提示,自 20 世 90 年代以来,我国每年死于高血压病者超过 100 万,存活的患者达 500 万~600 万,其中 75% 上留有不同程度的残疾。这真是一个可怕的数字! 由此,人们说高血压是屠杀人类的“无形杀手”。

在威胁人类生命的急症中,最可怕的要算脑卒中和急性冠心病了,这两种急症的病死率极高,尤其是脑卒中,不死也会致残。那么,什么是引发脑卒中最重要危险因素呢? 肯定的回答是高血压病。同时,高血压病又是急性冠心病的主要发病因素。除此之外,高血压病还会引起严重的肾衰竭。可以说,高血压病是破坏心、脑、肾器官的“无形杀手”。但令人遗憾的是,人们对高血压