

家常菜里的

降压·小偏方

肖秋生 吕大力 张 诚◎主编



在家常菜里找到降压良药✓

- 吃好、吃对每一天，免除长期服药的不良反应
- 小厨房变成大药房，天然食物更胜特效药
- 48种有利于降低血压的好食物，纯食材，很安心



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信
搜家常菜里的降血压小偏方
发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

吉林科学技术出版社



中国人民解放军第二〇八医院

肖秋生 吕大力 张 诚◎主编

家常菜里的 降血压 小偏方



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜里的降血压小偏方 / 肖秋生, 吕大力, 张诚
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7001-7

I. ①家… II. ①肖… ②吕… ③张… III. ①高
—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200706号

家常菜里的

降血压小偏方

主 编 肖秋生 吕大力 张 诚
编 委 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 马艺轩

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 14

印 数 1—9 000册

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

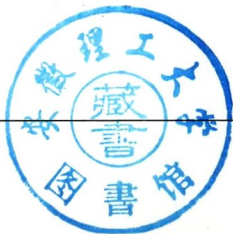
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司



书 号 ISBN 978-7-5384-7001-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



中国人民解放军第二〇八医院

肖秋生 吕大力 张 诚◎主编

家常菜里的 降血压 小偏方



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜里的降血压小偏方 / 肖秋生, 吕大力, 张诚
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7001-7

I. ①家… II. ①肖… ②吕… ③张… III. ①高
—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200706号

家常菜里的 降血压小偏方

主 编 肖秋生 吕大力 张 诚
编 委 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 马艺轩

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 14

印 数 1—9 000册

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7001-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Foreword 前言

药疗不如食疗，会吃的人可以把食物变成“治病良药”。每种食物都有其各自的特性，将它们搭配食用，会产生各种各样奇妙的变化。食物经过合理的搭配，不仅可以满足人们养生的需要，甚至可以达到食疗、治病的效果。

本套图书包含了降血糖、降血压、降血脂、防癌抗癌、常见病对症治疗等方面的食疗小偏方。书中的食疗偏方，以传统中医养生学和现代营养学理论为基础，从食物的营养分析、营养优势、购储技巧、营养搭配、相宜相克等方面全方位地进行了详细的阐述。寓医于食，药食同源，不但能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，且取材广泛，花钱少，用处大，效果好，易于家庭自制，是适合家庭的药膳食疗工具书。

书中的食疗小偏方只是给各位读者的参考借鉴，不能代替医生的诊断和治疗。请各位读者多留意自己的身体状况，需要就医时还是应及时去医院就诊，不要延误治疗。



目录

Contents



Part 1 降血压常识

什么是血压	12
高血压如何分级	12
血压是始终不变的吗	12
导致高血压的因素	13
高血压的“三高”与“三低”	14
高血压患者的饮食原则	14
高血压患者如何限钠饮食	17
有助降血压的四大营养物质	18
高血压患者须谨慎食用的食物	21



Part 2 蔬菜类

白菜 / 26	
鲜菇烧白菜	27
手撕圆白菜	27
白汁扒白菜胆	27
佛手白菜	28
醋熘白菜	28
什锦白菜丝	28
干豆腐拌白菜心	29
白菜瑶柱炖鲜虾	29
娃娃菜 / 30	
米汤煮娃娃菜	31
湘味上汤娃娃菜	31
绿茶娃娃菜	31

娃娃菜豆腐汤	32
鸡汁娃娃菜	32
黄金三丝	32
娃娃菜鲜鱼汤	33
虾米粉丝娃娃菜	33
卷心菜 / 34	
干贝卷心菜	35
番茄炒卷心菜	35
葱油菜卷	35
卷心菜炒虾干	36
醋熘莲花白	36
卷心素番茄	36
虾干双色莲白	37
卷心菜花蛤汤	37
芹菜 / 38	
芹菜鱼丝	39
海米芹菜土豆丝	39
芹菜炒鱼丝	39
芹菜牛肉丝	40
芹菜炒豆干	40
牛肉丝拌芹菜	40



香干拌芹菜叶 ————— 41

芹菜豆腐蛤蜊汤 ————— 41

茼蒿 / 42

蒜蓉炒茼蒿 ————— 43

蒜香茼蒿梗 ————— 43

鸡丝茼蒿杆 ————— 43

生焯茼蒿 ————— 44

凉拌茼蒿 ————— 44

炆海米茼蒿 ————— 44

麻酱拌茼蒿 ————— 45

蒜蓉拌茼蒿 ————— 45

菠菜 / 46

菠菜拌豆腐皮 ————— 47

芝麻菠菜 ————— 47

糖醋菠菜 ————— 47

芦笋菠菜汤 ————— 48

丝豆腐菠菜汤 ————— 48

多宝菠菜 ————— 48

土豆菠菜汤 ————— 49

菠菜拌干豆腐 ————— 49

绿豆芽 / 50

绿豆芽炒粉 ————— 51

醋熘绿豆芽 ————— 51

绿豆芽炒土芹 ————— 51

醋烹绿豆芽 ————— 52

凉拌绿豆芽 ————— 52

银芽海带丝 ————— 52

绿豆芽拌椒丝 ————— 53

菜花 / 54

番茄酱菜花 ————— 55

海米烧菜花 ————— 55

双色菜花沙拉 ————— 55

粟米菜花汤 ————— 56

翡翠松子羹 ————— 56

红烩菜花 ————— 56

豆角菜花汤 ————— 57

滑炒素虾仁 ————— 57

洋葱 / 58

桑拿牛肉 ————— 59

洋葱烩牛肉 ————— 59

洋葱牛肉丝 ————— 59



蚝油洋葱 ————— 60

洋葱烧海参 ————— 60

洋葱炒豆干 ————— 60

凉拌洋葱丝 ————— 61

法式洋葱汤 ————— 61

番茄 / 62

番茄蛋卷 ————— 63

八福番茄 ————— 63

蒜蓉番茄 ————— 63

芙蓉番茄 ————— 64

番茄豆腐蛋汤 ————— 64

熘番茄 ————— 64

番茄玉米汤 ————— 65

番茄炒鸡蛋 ————— 65

白萝卜 / 66

素炒胡萝卜 ————— 67

萝卜水晶卷 ————— 67

萝卜丝炒蕨根粉 ————— 67

海米萝卜丝 ————— 68

糖醋萝卜卷 ————— 68

虾皮萝卜炒水晶粉 ————— 68

萝卜丝蛤蜊 ————— 69

蛭干烧萝卜 ————— 69

胡萝卜 / 70

胡萝卜炒木耳 ————— 71

回锅胡萝卜 ————— 71

胡萝卜素什锦 ————— 71

花生胡萝卜丁 ————— 72

胡萝卜炆冬菇 ————— 72

胡萝卜煮蘑菇 ————— 72

胡萝卜果奶昔 ————— 73

多味萝卜饼 ————— 73



茄子 / 74

家常蒜椒茄子	75
紫茄子炒青椒丝	75
龙须茄子	75
素烧茄子	76
鱼香茄子汤	76
素海参烧茄子	76
茄子沙拉	77
家常煎茄子	77

苦瓜 / 78

凉瓜炒牛肉	79
炒苦瓜丝	79
珊瑚苦瓜	79
鸡蛋炒苦瓜	80
苦瓜炒虾仁	80
苦瓜蘑菇松	80
虾干炒双瓜	81
清炆苦瓜	81

南瓜 / 82

南瓜炒百合	83
香煎南瓜片	83
南瓜炒芦笋	84
百合南瓜露	84
芦笋南瓜乌鸡汤	84
南瓜两吃	85
红薯南瓜汤	85

冬瓜 / 86

海米烧冬瓜	87
虾仁烩冬蓉	87
冬瓜海鲜锅	87
冬瓜芦笋鸽蛋汤	88
香冬瓜	88
鲜虾氽冬瓜	88

里脊冬瓜汤	89
甘笋冬瓜夹	89

黄瓜 / 90

清炒黄瓜片	91
黄瓜炒虾仁	91
素炒黄瓜	91
黄瓜腰果炒虾仁	92
粉皮麻酱黄瓜	92
黄瓜拌干豆腐	92
鲜味黄瓜汤	93
黄瓜木耳汤	93

西葫芦 / 94

香菇炒西葫芦	95
虾干粉丝葫芦汤	95
西葫芦鸡片汤	95

荸荠 / 96

番茄菊花荸荠	97
荸荠炒鸡块	97
紫苏咖喱荸荠汤	97
荸荠芹菜降压汤	98
芝麻枣泥饼	98
马蹄糕	98
荸荠粥	99
红豆荸荠粥	99

竹笋 / 100

芹菜拌竹笋	101
龙山竹笋	101
竹笋鳝鱼	102
炆拌竹笋	102
竹笋香菇汤	103
香糟竹笋尖	103
竹笋香菇鸡汤	104
鸡脯竹笋汤	104





Part 3

菌 类

银 耳 / 106

木瓜银耳烩雪蛤	107
双色木耳	107
糙米银耳羹	107
柠檬银耳浸苦瓜	108
银耳汤	108
银耳鸽蛋	108
银耳冰糖绿茶	109
银耳素烩	109



黑木耳 / 110

木耳炒豆腐	111
木耳炒鸡	111
双耳爆虾腰	111
木耳炒腐竹	112
家常木耳	112
香葱木耳爆河虾	112
香葱炆木耳	113
海米拌木耳	113

香 菇 / 114

酱汁炒鲜香菇	115
香菇菜心	115
青菜腰果炒香菇	116
香菇白菜	116
红烧香菇	117
芝麻卤香菇	117
香菇西芹粉丝煲	118
香菇豆腐汤	118



Part 4

豆 类

毛 豆 / 120

川冬菜炒毛豆	121
金钩毛豆	121
五香毛豆	121
黑胡椒毛豆	122
毛豆莲藕汤	122
毛豆仁豆腐汤	122
雪菜煮毛豆	123
鸡肉蘑菇毛豆汤	123

绿 豆 / 124

绿豆冬瓜汤	125
绿豆马蹄爽	125
消暑绿豆粥	125
追风茄粥	126
油菜绿豆粥	126
加味绿豆粥	126
百合绿豆粥	127
绿豆银耳京糕粥	127

豆 腐 / 128

鱼滑酿豆腐	129
家常豆腐	129
鸡汤小豆腐	130
金牌豆腐	130
鲫鱼豆腐煲	131
双鲜豆腐	131
七彩豆腐	132
小葱拌豆腐	132





Part 5

谷薯类

马铃薯 / 134

鸳鸯土豆泥	135
青椒土豆丝	135
番茄炒土豆	135
豆酱拌茄子	136
土豆玉米浓汤	136
茄汁香菜土豆	136
鸡汁土豆泥	137
红蘑土豆片	137

红薯 / 138

蜜汁红薯	139
红薯姜汤	139
红薯鸡腿	139
红薯玉米汁	140
红薯玉米粥	140
红薯香粥	140
红薯米饭	141
红薯鸡腿饭	141

芋头 / 142

芋头鲩鱼腩	143
芋头泥酿冬菇	143
鸡汁芋头烩豌豆	143
芋头煮萝卜菜	144
鳄梨芋头粥	144
芋头荸荠汤	144
银杏芋头鱼肚汤	145
白菜烧芋头	145

荞麦 / 146

荞麦白菜粥	147
粟米荞麦饭	147
荞麦面扒糕	147
无糖荞麦面饼	148
翅荞豆粥	148
荞麦面蒸饺	148
麻酱荞麦凉面	149
日式荞麦面线	149

小米 / 150

小米大枣粥	151
小米粥	151
燕麦小米粥	151

玉米 / 152

青椒爆玉米粒	153
玉米脆皮虾	153
三丁玉米	154
五色炒玉米	154
黄瓜玉米笋沙拉	155
三色玉米	155
五彩玉米饭	156
驰名玉米烙	156



Part 6

畜禽肉类

牛肉 / 158

牛肉核桃汤	159
牛肉萝卜汤	159
芥蓝炒牛肉	159
牛肉什蔬汤	160
生拌牛肉	160
苹果百合牛肉汤	160
鱼香牛肉丝	161
手撕牛肉	161

鸡肉 / 162

鸡肉烩什锦	163
韭菜花炒鸡丝	163
胡萝卜烧鸡	164
雪菜毛豆鸡丁	164



鸡肉西蓝花汤	165
鸡丝炒蕨菜	165
桂圆炖鸡肉	166
平菇煨鸡汤	166



Part 7

水产类

带鱼 / 168

蒜香带鱼	169
干烧带鱼	169
带鱼萝卜煲	169
老妈带鱼	170
带鱼菜心烧豆腐	170
避风塘带鱼	170
家常带鱼煲	171
带鱼煮南瓜	171

草鱼 / 172

豉椒蒸草鱼	173
冬瓜草鱼汤	173
草鱼豆腐	173
葱烧草鱼	174
冬瓜烧鱼尾	174
西湖醋鱼	174
板鸭草鱼煲	175
软熘草鱼	175

虾 / 176

虾仁蛋韭黄	177
鲜果福寿龙虾	177
白菜炒虾仁	177
碧绿虾仁	178

水晶五彩虾球	178
豆苗炒虾片	178
榄菜虾干蒸芥蓝	179
芦笋虾球	179

海参 / 180

山东海参	181
海参干贝汤	181
双宝海参汤	181
五彩海参汤	182
虾仁海参汤	182
酸菜海参汤	182
海参汤	183
豆腐参汤	183

海带 / 184

海带焖木耳	185
海带炒莴笋	185
冬瓜海带鸭骨汤	185
芝麻双丝海带	186
菜花炆海带结	186
橘味海带丝	186
炆拌海带丝	187
芝麻海带结	187

紫菜 / 188

虾姑紫菜豆腐羹	189
虾干紫菜蛋汤	189
虾腰紫菜豆腐煲	190
紫菜黄瓜汤	190
紫菜豆腐汤	191
紫菜粥	191
香糯紫菜卷	192
三丝紫菜汤	192





Part 8

水果类

香蕉 / 194

香蕉鸡	195
香蕉拌桃片	195
香蕉西米羹	195
香蕉百合银耳汤	196
芦荟香蕉粥	196
香蕉米粥	196
香蕉杏仁酸奶拌	197
香蕉蛋糕	197

西瓜 / 198

苹果银耳西瓜盅	199
泡西瓜条	199
西瓜炖鸡块	199
凉拌西瓜皮	200
西瓜皮泡菜	200
爆炒三果	200
西瓜荸荠汤	201
翠衣粥	201

山楂 / 202

山楂珍珠羹	203
山楂荞麦粥	203
山楂荷叶煲排骨	203
山楂紫苏大米粥	204
黑米党参山楂粥	204
山楂首乌粥	204
山楂蘑菇粥	205
山楂乌梅粥	205

大枣 / 206

大枣银耳羹	207
莲藕大枣鲫鱼煲	207
枣泥糯米藕	207
大枣芹菜汤	208
木瓜大枣炖银耳	208
南瓜玉米大枣糖水	208
大枣南瓜银耳糖水	209
大枣雪梨糖水	209

猕猴桃 / 210

冰糖炖猕猴桃	211
猕猴桃橘虾	211
猕猴桃鱼片	211
安神猕猴桃汁	212
鲜猕猴桃汁	212
猕猴桃酸奶拌	212
猕猴桃西米露	213
什锦猕猴桃汁	213

苹果 / 214

苹果马蹄水	215
青苹果鲜虾汤	215
贝蓉苹果排	215
苹果沙律	216
苹果紫甘蓝沙拉	216
甘蓝苹果汤	216
银耳杏仁苹果汤	217
苹果粥	217

桃子 / 218

蜜汁鲜桃	219
白桃蜜脯	219
蜜汁肥桃	219
黄桃奶昔	220
西芹桃汁	220
桃子沙拉	220
水晶桃	221
冰冻蜜桃	221

梨 / 222

冰糖整梨	223
白果菊梨淡奶汤	223
莲藕雪梨糖水	223



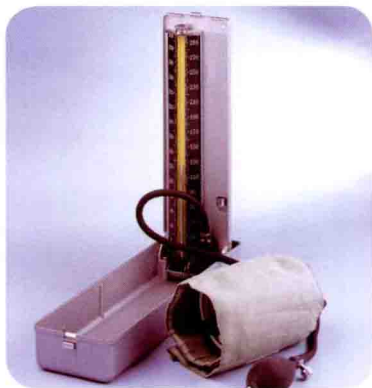
Part 1
降血压常识



什么是血压

河水流过堤岸,会对两边的河道产生冲击。同样,当血液在血管中流动时,也会对血管的管壁产生一定的压力。通常所说的“血压”就是指血液流动时对血管侧壁产生的压力。

严格地讲,在医学上血压分为三种,它们产生在动脉、静脉和毛细血管,因此被分别称为“动脉血压”“静脉血压”和“毛细血管压”。平常所说的“血压”高低,指的其实是动脉血压。



高血压如何分级

轻度高血压	140~159 / 90~99毫米汞柱 (47~53 / 30~33千帕)
中度高血压	160~179 / 100~109毫米汞柱 (54~60 / 34~36千帕)
重度高血压	>180 / 110毫米汞柱 (61 / 37千帕)

而按照其发病原因,又可分为原发性高血压和继发性高血压,有90%的患者属于前者,在这其中有少数患者的高血压发展很快。

血压水平很高,舒张压常大于130毫米汞柱(43千帕),且有眼底视神经乳头水肿和出血等病变,临床称为“恶性高血压”。

还有的患者血压在短期内突然急剧升高,高达240/130毫米汞柱(80/43千帕)以上,且常并发高血压脑病和(或)急性左心室衰竭,临床称其为高血压危象。此类患者属于严重性高血压,应该及时住院治疗。

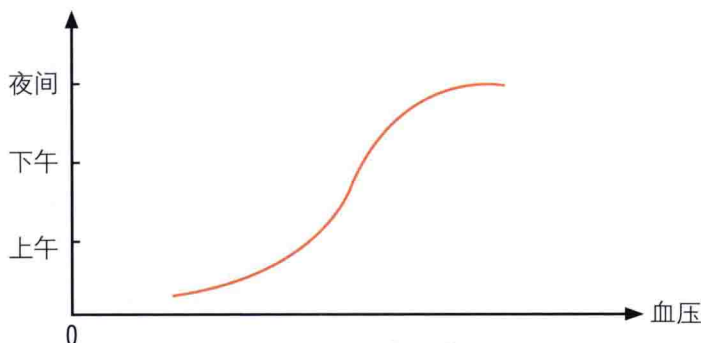
血压是始终不变的吗

血压不是始终不变的,它会随着心脏的活动而变化。心脏是血液流动的源头,因此,心脏的收缩或舒张活动同样也会影响血压的高低。当心脏收缩时,血液从心室内涌出到动脉中,这时动脉中的压力最高,被称为“收缩压”,也就是平时所说的“高

压”；当心脏舒张时，血液在动脉的弹性回缩中产生的压力作用下继续流动，这时动脉中的压力低，被称为“舒张压”，也就是“低压”。

收缩压和舒张压一同组成了正常的血压。计量血压的时候，通常使用毫米汞柱（mmHg）作为单位。正常情况下，收缩压比舒张压要高30~40毫米汞柱（10~13千帕）。

血压有高压和低压的变化，并且在一天之内也是波动变化的（如下图）。



1日内血压变化曲线图

不仅如此，在冬季我们的血压也会比夏季的时候高一些。这些血压的变化是生理性的，主要与体内激素水平的波动和压力感受器的敏感性有关。

此外，血压还会受到一些外在因素的影响。吸烟、饮酒、喝咖啡以及情绪激动的时候，都会引起血压的一些变化。

导致高血压的因素

遗传因素	在与高血压有关的因素中，遗传因素是最主要的。如果父母一方或双方患有高血压，那么孩子成年后患高血压的危险会比较高
体 重	营养因素成为近年来最被看重的一个方面。众所周知，过饱、过咸、过腻的饮食、大量饮酒（特别是烈性酒）都会导致血压的升高，此外，长期进食低钾、低钙、低镁食物与高血压的发病率高也有关
吸 烟	吸烟不仅损害肺脏，还会诱发高血压。经常吸烟会加速动脉粥样硬化，引起血压的升高。医学研究已经证明，吸烟是导致冠心病发病的三大危险因素之一
心理因素	短暂的精神紧张会引起血压的升高，而长期处于精神紧张的状态则容易引发高血压

高血压的“三高”与“三低”

⑥ “三高”现象

发病率高

我国高血压患者已达1.6亿之多,调查显示其发病率在所有疾病中是最高的。

致残率高

实际上,血压高并不可怕,可怕的是对其他脏器的损害。长期患有高血压会导致多种疾病的发生,如脑卒中,患有脑卒中的患者75%的人会丧失劳动力,甚至死亡。

死亡率高

主要是因为高血压会导致心肌梗死和脑卒中。以心肌梗死为例,其患病年龄已从45岁降至28岁,且死亡速度非常快,这些都促使高血压患者的死亡率升高。

⑥ “三低”现象

知晓率低

由于高血压前期多无症状或症状不明显,所以常被忽视,待发现以后已经不是早期,且已出现了一些器官的损害。

服药率低

有些人知道自己患有高血压,但是因为没什么症状,或者觉得对自己没有影响,所以不服用药物,不注重治疗。

控制率低

有两方面的原因:一方面是患者不按规定用药,没有控制好血压;另一方面,可能与医术有关。

高血压患者的饮食原则

食物是高血压患者康复保健的物质基础,重视高血压患者的饮食,提供合理充足的营养,在高血压的防治中具有重大意义。大量流行病学研究资料证明,许多营养因素如能量、脂肪、胆固醇、蛋白质、钠、钾、锌、维生素及食物中的某些其他成分,与高血压的发病有关,并对高血压的防治具有积极意义。