



高血压

吃什么？

禁

什么？

速查全书

秦川 编著



本书介绍了110种降压食材、23种高血压患者禁吃食物、33种降压中药材以及30道降压茶。高血压患者平时吃什么、不该吃什么、少吃什么，在本书中都有详细说，让高血压患者在吃好的同时，将血压降到合理范围内。



高血压吃什么？ 禁什么？

速查全书

| 秦川 编著 |



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压吃什么? 禁什么? 速查全书 / 秦川编著. —北京: 金盾出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5082-8915-1

I. ①高… II. ①秦… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第244094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: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80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)



降压第一关

掌握高血压患者的饮食要点



- 与高血压有关的名词解释 016
- 遵循饮食原则高血压轻松降 019
- 谨记饮食宜忌保持健康好状态 025

降压第二关

掌握110种降压食材的正确吃法

黄豆

- 醋渍黄豆 035
- 黄豆烧豆腐 035

红薯

- 清炒红薯丝 037
- 干锅红薯片 037

黑豆

- 黑豆鸡汤 039
- 豆奶南瓜球 039

绿豆

- 绿豆粥 041
- 山药绿豆汤 041

豌豆

- 豌豆拌豆腐丁 043
- 豌豆炒香菇 043

香干

- 香干芹菜 045
- 芥蓝香干 045

蚕豆

- 泡椒拌蚕豆 047
- 湘味蚕豆炒瘦肉 047

燕麦

- 燕麦猪血粥 049
- 香菇燕麦粥 049

荞麦

- 肉丝黄瓜拌荞麦面 051
- 牛奶煮荞麦 051

小米

- 小米粥 053
- 龙眼小米粥 053



玉米
 枸杞子炒玉米..... 055
 玉米排骨汤..... 055
黑米
 黑米黑豆莲子粥..... 057
 黑米菜饭..... 057
薏苡仁
 半夏薏苡仁粥..... 059
 猪腰山药薏苡仁粥... 059
鲫鱼
 蒜蒸鲫鱼..... 061
 甜椒清香鲫鱼..... 061
草鱼
 清蒸草鱼..... 063
 芙蓉草鱼片..... 063
海蜇
 薏苡仁黄瓜拌海蜇... 065
 蚕豆拌海蜇头..... 065
海虾
 西红柿青豆虾仁..... 067
 黄瓜炒虾仁..... 067
海带
 海带鸡爪煲骨头..... 069
 白菜海带豆腐汤..... 069
牡蛎
 牡蛎白萝卜蛋汤..... 071
 牡蛎酸菜汤..... 071
海参
 葱熘海参..... 073

凉粉烧海参..... 073
螃蟹
 姜葱肉蟹..... 075
 洋葱蟹肉..... 075
银鱼
 银鱼苦瓜..... 077
 发菜银鱼羹..... 077
武昌鱼
 清蒸武昌鱼..... 079
 香煎武昌鱼..... 079
章鱼
 小炒章鱼..... 081
 脆椒章鱼..... 081
虾皮
 炒虾皮..... 083
 虾皮西葫芦..... 083
干贝
 干贝蒸萝卜..... 085
 芥蓝干贝..... 085
鲍鱼
 鲍鱼参杞汤..... 086
海藻
 凉拌海藻丝..... 087
淡菜
 党参苡蓉黑豆淡菜汤... 088
紫菜
 紫菜蛋花汤..... 089
乌鸡
 黄芪乌鸡汤..... 091





莲子乌鸡山药煲..... 091

兔肉

甜椒炒兔肉..... 093

青豆烧兔肉..... 093

牛肉

山楂牛肉盅..... 095

红糟牛肉煲..... 095

鸽肉

老鸽汤..... 097

鸽肉莲子汤..... 097

鹌鹑肉

香菇鹌鹑..... 099

苦瓜煲鹌鹑..... 099

脱脂牛奶

牛奶黑米汁..... 101

燕麦煮牛奶..... 101

酸奶

山药苹果酸奶..... 103

西红柿胡柚酸奶..... 103

豆浆

黄豆桑叶黑米豆浆... 105

荷叶小米黑豆豆浆... 105

芹菜

芹菜百合..... 107

板栗炒芹菜..... 107

洋葱

洋葱炒芦笋..... 109

洋葱圈..... 109

胡萝卜

葱香胡萝卜丝..... 111

胡萝卜炒肉丝..... 111

西红柿

西红柿烧豆腐..... 113

洋葱炒西红柿..... 113

茼蒿

蒜蓉茼蒿..... 115

香拌茼蒿..... 115

菠菜

菠菜豆腐卷..... 117

菠菜拌核桃仁..... 117

苦瓜

杏仁拌苦瓜..... 119

苦瓜海带瘦肉汤..... 119

冬瓜

油焖冬瓜..... 121

冬瓜竹笋汤..... 121

黄瓜

辣拌黄瓜..... 123

干贝黄瓜盅..... 123

丝瓜

炒丝瓜..... 125

蒜蓉丝瓜..... 125

茄子

麻辣茄子..... 127

甜椒蒸茄子..... 127

白菜

黑木耳炒白菜梗..... 129



白菜金针菇..... 129

竹笋

凉拌双笋..... 131

风味竹笋..... 131

芦笋

清炒芦笋..... 133

玉米笋炒芦笋..... 133

茼蒿

辣拌茼蒿条..... 135

茼蒿蒜苗..... 135

马蹄

橙汁马蹄..... 137

芦荟炒马蹄..... 137

马齿苋

凉拌马齿苋..... 139

马齿苋杏仁瘦肉汤... 139

香菇

芹菜炒香菇..... 141

香菇饭..... 141

草菇

芹菜烧草菇..... 143

草菇黄瓜..... 143

口蘑

口蘑拌花生..... 145

双椒拌口蘑..... 145

平菇

炒双菇..... 146

鸡腿蘑

茼蒿炒鸡腿蘑..... 147

莲藕

醋熘藕片..... 149

啤酒藕..... 149

空心菜

甜椒丝空心菜..... 151

豆豉炒空心菜梗..... 151

竹荪

竹荪鸡汤..... 152

苋菜

银鱼苋菜羹..... 153

韭菜

韭菜炒黄豆芽..... 155

韭菜炒香干..... 155

黄花菜

凉拌黄花菜..... 157

黄花菜炒海蜇..... 157

茭白

拌茭白..... 159

金针菇木耳拌茭白... 159

白萝卜

酸甜白萝卜条..... 161

家乡白萝卜拌海蜇... 161

黑木耳

黄瓜炒木耳..... 163

笋尖木耳..... 163

银耳

雪梨银耳枸杞子汤... 165

银耳山药羹..... 165





| | | |
|------------------|--|------------------|
| 黄豆芽 | | 香蕉燕麦牛奶..... 185 |
| 黄豆芽拌海蜇皮..... 167 | | 梨 |
| 豆油黄豆芽..... 167 | | 梨汁..... 187 |
| 芥菜 | | 贡梨酸奶..... 187 |
| 芥菜粥..... 169 | | 西瓜 |
| 芥菜四鲜宝..... 169 | | 西红柿西瓜柠檬饮... 189 |
| 猕猴桃 | | 西瓜芹菜汁..... 189 |
| 草莓芦笋猕猴桃汁... 171 | | 橙子 |
| 猕猴桃柠檬汁..... 171 | | 柳橙汁..... 191 |
| 金橘 | | 红薯叶苹果柳橙汁... 191 |
| 金橘苹果汁..... 173 | | 柠檬 |
| 金橘番石榴鲜果汁... 173 | | 芹菜生菜柠檬汁..... 193 |
| 草莓 | | 白菜柠檬汁..... 193 |
| 草莓柠檬乳酪汁..... 175 | | 柿子 |
| 草莓珍珠奶茶..... 175 | | 芹菜柿子饮..... 195 |
| 葡萄 | | 柿子胡萝卜汁..... 195 |
| 葡萄芦笋苹果饮..... 177 | | 菠萝 |
| 葡萄苹果汁..... 177 | | 莴笋菠萝汁..... 197 |
| 苹果 | | 茼蒿包菜菠萝汁..... 197 |
| 芹菜苹果汁..... 179 | | 火龙果 |
| 苹果橘子汁..... 179 | | 火龙果降压果汁..... 199 |
| 桃子 | | 香蕉火龙果汁..... 199 |
| 桃汁..... 181 | | 芒果 |
| 桃子杏仁汁..... 181 | | 草莓芒果芹菜汁..... 201 |
| 李子 | | 圣女果芒果汁..... 201 |
| 李子牛奶饮..... 183 | | 山楂 |
| 李子柠檬汁..... 183 | | 山楂猪排汤..... 203 |
| 香蕉 | | 山楂绿茶饮..... 203 |
| 香蕉西红柿汁..... 185 | | |



核桃

- 核桃烧鲤鱼..... 205
红枣核桃乌鸡汤..... 205

板栗

- 板栗饭..... 207
板栗鸡翅煲..... 207

莲子

- 参片莲子汤..... 209
莲子桂圆粥..... 209

杏仁

- 芝麻花生杏仁粥..... 211
杏仁核桃牛奶饮..... 211

红枣

- 酒酿红枣蛋..... 213
红枣桃仁羹..... 213

花生

- 糖饊红枣花生..... 215
花生粥..... 215

腰果

- 腰果西芹..... 217
香脆腰果..... 217

桑葚

- 桑葚青梅杨桃汁..... 218

南瓜子

- 凉拌玉米瓜仁..... 219

葵花子

- 葵花子鱼..... 221
胡萝卜瓜子饮..... 221

大蒜

- 蒜蓉菜心..... 223
大蒜炒马蹄..... 223

生姜

- 姜泥猪肉..... 225
姜丝红薯..... 225

醋

- 酒醋拌花枝..... 227
醋熘土豆丝..... 227

芝麻

- 芝麻拌包菜..... 229
芝麻花生仁拌菠菜..... 229

葱

- 大葱牛肉丝..... 231
葱白红枣鸡肉粥..... 231

蜂蜜

- 蜂蜜红茶..... 233
黑芝麻蜂蜜粥..... 233

橄榄油

- 牛肉烧饼..... 234

菜籽油

- 清炒莴笋丝..... 235

玉米油

- 枸杞子拌青豆..... 236

茶油

- 柿子椒炒西葫芦..... 237

香油

- 凉拌绿豆芽..... 239
西芹拌腐竹..... 239



降压第三关

谨记72种高血压患者忌吃的食物



| | | | |
|----------|-----|------------|-----|
| 肥猪肉..... | 242 | 腊肠..... | 249 |
| 猪蹄..... | 242 | 火腿..... | 250 |
| 猪肝..... | 242 | 烤鸭..... | 250 |
| 猪大肠..... | 243 | 扒鸡..... | 250 |
| 猪肾..... | 243 | 鱼子..... | 251 |
| 猪脑..... | 243 | 蟹黄..... | 251 |
| 猪肚..... | 244 | 墨鱼(干)..... | 251 |
| 猪血..... | 244 | 鲱鱼..... | 252 |
| 牛髓..... | 244 | 雪里蕻..... | 252 |
| 牛肝..... | 245 | 咸菜..... | 252 |
| 羊髓..... | 245 | 青椒..... | 253 |
| 羊肉..... | 245 | 荔枝..... | 253 |
| 狗肉..... | 246 | 柚子..... | 253 |
| 鹿肉..... | 246 | 葡萄柚..... | 254 |
| 鹅肉..... | 246 | 榴莲..... | 254 |
| 麻雀肉..... | 247 | 椰子..... | 254 |
| 土鸡肉..... | 247 | 杨梅..... | 255 |
| 鸡胗..... | 247 | 樱桃..... | 255 |
| 鸭肠..... | 248 | 苏打饼干..... | 255 |
| 咸鸭蛋..... | 248 | 薯片..... | 256 |
| 鸭蛋..... | 248 | 高钠食盐..... | 256 |
| 松花蛋..... | 249 | 冬菜..... | 256 |
| 熏肉..... | 249 | 牛油..... | 257 |



| | | | |
|-----------|-----|----------|-----|
| 猪油..... | 257 | 胡椒..... | 261 |
| 黄油..... | 257 | 比萨..... | 262 |
| 巧克力..... | 258 | 方便面..... | 262 |
| 干红尖椒..... | 258 | 桂皮..... | 262 |
| 花椒..... | 258 | 茴香..... | 263 |
| 芥末..... | 259 | 冰激凌..... | 263 |
| 老抽..... | 259 | 榨菜..... | 263 |
| 八角..... | 259 | 鱼露..... | 264 |
| 咖喱粉..... | 260 | 萝卜干..... | 264 |
| 咖啡..... | 260 | 八宝菜..... | 264 |
| 豆瓣酱..... | 260 | 人参..... | 265 |
| 浓茶..... | 261 | 甘草..... | 265 |
| 白酒..... | 261 | 麻黄..... | 265 |



降压第四关

熟悉高血压的中医食疗方



中医对高血压的认识... 268

地龙..... 276



常用降压中药材本草详解

桑枝..... 277

莲子心..... 272

葛根..... 277

车前子..... 272

大黄..... 278

天麻..... 273

莱菔子..... 278

钩藤..... 273

黄芪..... 279

决明子..... 274

枸杞子..... 279

夏枯草..... 274

吴茱萸..... 280

丹参..... 275

淫羊藿..... 280

玉米须..... 275

牡丹皮..... 281

杜仲..... 276

田七..... 281

酸枣仁..... 282



| | | | |
|-------------------|-----|---------------|-----|
| 鹿茸..... | 282 | 番石榴消食茶..... | 296 |
| 黄芩..... | 283 | 黄芪防己茶..... | 297 |
| 山豆根..... | 283 | 桂花普洱茶..... | 297 |
| 地骨皮..... | 284 | 桂花减压茶..... | 298 |
| 马兜铃..... | 284 | 荷叶茶..... | 298 |
| 防己..... | 285 | 荷叶瘦身茶..... | 299 |
| 川芎..... | 285 | 蒲公英清凉茶..... | 299 |
| 芹菜子..... | 286 | 天花粉枸杞子茶..... | 300 |
| 青葙子..... | 286 | 白菊花枸杞子茶..... | 300 |
| 菊花..... | 287 | 车前草凤尾茶..... | 301 |
| 山药..... | 287 | 芙蓉荷叶消食茶..... | 301 |
| 推荐降压中药花草茶饮 | | 玉竹西洋参茶..... | 302 |
| 金银花绿茶..... | 288 | 马蹄茅根茶..... | 302 |
| 金莲花清热茶..... | 288 | 柴胡祛脂茶..... | 303 |
| 菊花山楂茶..... | 289 | 陈皮姜茶..... | 303 |
| 菊花蜜茶..... | 289 | 蜂蜜绿茶..... | 304 |
| 洋甘菊红花茶..... | 290 | 茯苓清菊消肿茶..... | 304 |
| 薄荷甘草茶..... | 290 | 红枣党参茶..... | 305 |
| 薄荷茶..... | 291 | 黄芪普洱茶..... | 305 |
| 薄荷甘菊茶..... | 291 | 黄芪红茶..... | 306 |
| 薄荷绿茶..... | 292 | 杭菊龙井茶..... | 306 |
| 莲花蜜茶..... | 292 | 决明子苦丁茶..... | 307 |
| 莲花心金盏茶..... | 293 | 两山柳枝茶..... | 307 |
| 莲子茶..... | 293 | 麦门冬竹叶茶..... | 308 |
| 芦荟红茶..... | 294 | 麦芽山楂饮..... | 308 |
| 芦荟清心美颜茶..... | 294 | 山楂薏苡仁茶..... | 309 |
| 绿豆菊花茶..... | 295 | 牛蒡子清热祛脂茶..... | 309 |
| 草本瘦身茶..... | 295 | 山楂五味子茶..... | 310 |
| 番石榴蕊叶茶..... | 296 | 乌龙茯苓溶脂茶..... | 310 |



| | |
|--------------------------|-----|
| 乌龙山楂茶..... | 311 |
| 养阴百合茶..... | 311 |
| 田七瘦身茶..... | 312 |
| 丹参减肥茶..... | 312 |
| 高血压中医分型及对症 药膳 | |
| 肝阳上亢型..... | 313 |
| 牡蛎豆腐羹..... | 314 |
| 玉米须荷叶粥..... | 314 |
| 薄荷水鸭汤..... | 315 |
| 菊花决明饮..... | 315 |
| 阴虚阳亢型..... | 316 |
| 酸枣玉竹糯米粥..... | 317 |
| 滋阴甲鱼汤..... | 317 |
| 葛根猪肉汤..... | 318 |
| 杞菊饮..... | 318 |
| 肝肾阴虚型..... | 319 |
| 何首乌枸杞子粥..... | 320 |
| 黄精陈皮粥..... | 320 |
| 六味地黄鸡汤..... | 321 |
| 何首乌泽泻丹参茶..... | 321 |

| | |
|---------------|-----|
| 阴阳两虚型..... | 322 |
| 桂枝莲子粥..... | 323 |
| 杜仲核桃兔肉汤..... | 323 |
| 强身牡蛎汤..... | 324 |
| 桂枝首乌茶..... | 324 |
| 痰湿阻逆型..... | 325 |
| 淮山白扁豆粥..... | 326 |
| 藿香大米粥..... | 326 |
| 半夏天麻鱼头汤..... | 327 |
| 半夏茯苓薏苡仁茶..... | 327 |
| 瘀血阻滞型..... | 328 |
| 丹参山楂大米粥..... | 329 |
| 枸杞子佛手粥..... | 329 |
| 丹皮三七炖鸡..... | 330 |
| 当归山楂茶..... | 330 |
| 气血两虚型..... | 331 |
| 参鸡粥..... | 332 |
| 黄芪淮山鱼汤..... | 332 |
| 丹参红枣茶..... | 333 |
| 虫草红枣乌鸡汤..... | 333 |



降压第五关

专家连线有问必答

| | |
|----------------|-----|
| 高血压知识在线答疑..... | 336 |
| 生活保健在线答疑..... | 342 |



高血压吃什么？ 禁什么？

速查全书

| 秦川 编著 |



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压吃什么? 禁什么? 速查全书 / 秦川编著. —北京: 金盾出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5082-8915-1

I.①高… II.①秦… III.①高血压—食物疗法 IV.①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第244094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: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720×1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80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)



高血压是最常见的心血管疾病之一，也是全球范围内人们最为关注的疾病之一。医学研究证明，高血压患者如得到早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式，可使高血压及其并发症得到较好的控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理，对于防治高血压有着非常重要的意义，而饮食控制则是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。

在日常生活中，对于许多高血压患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，是他们最关心的问题之一。本书重点针对这个问题，列举了高血压患者宜吃的食物和忌吃的食物。

在宜吃的食物中，详细介绍了110种食物的别名、适用量、性味归经、降压作用、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌，及其对预防高血压并发症的好处等，并且以表格的形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。在介绍每一种食材时，还分别推荐了1~2个降血压食谱，详解了原料及制作过程，使高血压患者能合理安排自己一天的饮食。每个食谱均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。

在忌吃的72种食物中，读者可以清楚地了解这些食物不宜吃的理由、热量以及营养成分，从而帮助读者避开这些食物，控制好血压，远离并发症。

此外，本书还为读者朋友详细介绍了高血压的基本知识、食疗原则以及饮食禁忌。第四章中还介绍了中医对高血压的认识，推荐了多例具有稳定血压和降低血压作用的中药茶饮。由于人们对于高血压的认识相对较少，所以在防治疾病的过程中存在着很多疑问，在本书的第五章中，针对人们常见的关于高血压的疑问逐一给予了较详细的解答，以供读者参考。

衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助。同时，在编撰的过程中难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。



降压第一关

掌握高血压患者的饮食要点



| | |
|---------------------|-----|
| 与高血压有关的名词解释 | 016 |
| 遵循饮食原则高血压轻松降 | 019 |
| 谨记饮食宜忌保持健康好状态 | 025 |

降压第二关

掌握110种降压食材的正确吃法



黄豆

| | |
|-------------|-----|
| 醋渍黄豆 | 035 |
| 黄豆烧豆腐 | 035 |

红薯

| | |
|-------------|-----|
| 清炒红薯丝 | 037 |
| 干锅红薯片 | 037 |

黑豆

| | |
|-------------|-----|
| 黑豆鸡汤 | 039 |
| 豆奶南瓜球 | 039 |

绿豆

| | |
|-------------|-----|
| 绿豆粥 | 041 |
| 山药绿豆汤 | 041 |

豌豆

| | |
|--------------|-----|
| 豌豆拌豆腐丁 | 043 |
| 豌豆炒香菇 | 043 |

香干

| | |
|------------|-----|
| 香干芹菜 | 045 |
| 芥蓝香干 | 045 |

蚕豆

| | |
|---------------|-----|
| 泡椒拌蚕豆 | 047 |
| 湘味蚕豆炒瘦肉 | 047 |

燕麦

| | |
|-------------|-----|
| 燕麦猪血粥 | 049 |
| 香菇燕麦粥 | 049 |

荞麦

| | |
|----------------|-----|
| 肉丝黄瓜拌荞麦面 | 051 |
| 牛奶煮荞麦 | 051 |

小米

| | |
|-------------|-----|
| 小米粥 | 053 |
| 龙眼小米粥 | 053 |

