

一套老百姓**实用**的保健食谱书

高血压

● 主编 何席英

Family
Doctor

食谱

- 合理搭配，均衡膳食
- 吃出健康人生！
- 享受健康生活！



世界图书出版公司

■ 策划 张栓才 ■ 责任编辑 方戎 齐琼 ■ 封面设计 光辉



一套老百姓**实用**的保健食谱书

第三辑

- ▲ 糖尿病食谱
- ▲ 胃肠病食谱
- ▲ 胆石症食谱
- ▲ 冠心病食谱
- ▲ 肥胖症食谱
- ▲ 脂肪肝食谱
- ▲ 便秘食谱
- ▲ 肝脏病食谱
- ▲ **高血压食谱**
- ▲ 高脂血症食谱

ISBN 7-5062-6909-0



9 787506 269094 >

ISBN 7-5062-6909-0/R · 668

Wx 6909 总定价: **¥5.00元** (本册定价: 10本)

一套老百姓**实用**的保健食谱书

高血压

主编 何席英

编者 李可文 何锡斌 陈科强

黄文威 江润凯 陈浩渝

魏国平 顾志凯 何 艳

食 谱



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

高血压食谱/何席英主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004. 8

(家庭医生5元丛书. 第3辑, 食谱系列)

ISBN 7-5062-6909-0

I. 高... II. 何...

III. 高血压-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067772 号

家庭医生 5 元丛书食谱系列 高血压食谱

策 划 张栓才
主 编 何席英
责任编辑 方 戎 齐 琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647 87214914(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 陕西新世纪印刷厂
开 本 889×1194 1/50
印 张 30
字 数 360 千字

版 次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6909-0/R·668
总 定 价 50.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误, 请与印刷厂联系调换 ☆

前

言

随着广大人民群众生活水平的不断提高,我们对
自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求,健
康长寿也随之成为人们新的追求之一。目前大量新
药的应用使许多疾病得以控制,但其或多或少的不
良反应,却始终困扰着我们。所以,近年来药膳食疗
逐步发展起来,并取得了丰硕成果,在很大程度上解
决了大家的烦恼。药膳食疗方便有效、一举两得、无
副作用,已成为现今流行的饮食保健疗法的代表。

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中
的一朵奇葩,既是一门古老的学问,又是一门新兴的
学科。说它古老,因为它历史悠久,源远流长;说它新,
因为近年来兴起一股药膳热潮,不仅有药膳饭店、药
膳专著、药膳科普读物,而且药膳疗法也被广泛应用
于临床各科,甚至超过单纯药疗的效果,受到大家的
普遍关注。因此,药膳食疗成为人们所重视的、治疗疾
病不可缺少的辅助治疗也就合乎情理之中。

这套丛书共计 10 本,分别是《糖尿病食谱》、《胃
肠病食谱》、《胆石症食谱》、《冠心病食谱》、《肥胖症食
谱》、《脂肪肝食谱》、《便秘食谱》、《肝脏病食谱》、《高

血压食谱》、《高脂血症食谱》。在编写过程中,针对危害人们健康的常见病、多发病用食疗食谱的形式做了精当的描述。本丛书中编写的每一道食疗食谱,既有配料、做法,又有功效、食法、禁忌和注意事项,简明易懂,便于制作,疗效显著。读者可根据自己实际症状,选择具有针对性的药膳,实施食疗,防治疾病。在享受吃的文化中,品味健康人生!

这套丛书在编写过程中,参阅了大量书籍,也得到了许多业界专家、朋友的帮助与支持,在此致以诚挚的谢意!

限于编者水平,书中错误和遗漏之处难免。恳请读者及专家指正,以求丰富和完善,谢谢!

编 者

2004年5月



目录

Contents

前言.....	001
---------	-----

炒菜类

天麻炖乳鸽	001	玉米须煮蚌	019
粟须炖龟肉	002	党参蒸鳗鱼	020
菊花炒鸡片	003	木耳炒海参	021
牡蛎爆花枝	004	生麦炖牡蛎	022
粟须炖猪爪	005	百合扒豆腐	023
决明炖牡蛎	006	山药炒豆芽	024
天麻炖猪脑	007	双龙蒸鸡肉	025
蒜泥拌菠菜	008	山楂炒牛肉	026
银耳炒菠菜	009	香蕉鹌鹑蛋	027
蒜茸拌海蜇	010	蒜茸拌茄子	028
菠菜炒墨鱼	011	牛膝炖金龟	029
花胶蒸鲍翅	012	海带炖蹄膀	030
雪蛤炖鲍鱼	013	枸杞炒鸡肝	031
淮杞炖海螺	014	韭菜爆虾仁	032
首乌人参鲍	015	虫草炖白鹅	033
天麻决明鲍	016	韭黄炒对虾	034
天麻银耳翅	017	山楂蒸白菜	035
大蒜炒鳝鱼	018	香醋拌花枝	036

虫草炖仔鸡	037	三子炖乌鸡	054
桑葚烧瘦肉	038	杜仲炒芹菜	055
紫河车炖鸡	039	巴戟炖猪肉	056
荠菜拌马兰	040	补骨脂烧鸽	057
核桃炖龟肉	041	百合炒鳝丝	058
杜仲煮海参	042	双耳烧蛇片	059
杜仲煲鲜贝	043	杜仲炒腰花	060
鹿茸蒸老龟	044	豆芽炒兔肉	061
龙马炖仔鸡	045	青豆兔肉丁	062
仙茅煮猪腰	046	香菇蒸兔肉	063
淫羊藿烧鸡	047	芹菜烧兔肉	064
附片炖乌鸡	048	芹菜炒肉片	065
菟丝炖甲鱼	049	洋葱炒肉片	066
西芹炒淡菜	050	蕃茄炒牛肉	067
沙苑煮墨鱼	051	菠菜熘鱼片	068
杜仲炒兔肉	052	鲜菇炒鱼片	069
杜仲煮鸽蛋	053		

汤羹类

天麻鲫鱼汤	070	菊花猪脑羹	076
山楂降压汤	071	金菊石斑汤	077
芭蕉山楂羹	072	党参猪爪汤	078
蛇粉双耳汤	073	党参金龟汤	079
洋参乌鸡汤	074	海蜇马蹄汤	080
首乌三鲜羹	075	洋参马蹄汤	081

山药菠菜汤	082	干贝菠菜汤	093
薏仁白菜汤	083	紫菜鸡肉汤	094
山楂蕃茄汤	084	生姜羊肉汤	095
赤豆白菜汤	085	橘子山楂羹	096
枸杞豆芽汤	086	杜仲肉片汤	097
杞叶肉片汤	087	杜仲芹菜汤	098
紫菜花枝汤	088	杜仲猪肚汤	099
芦笋鲍鱼汤	089	海带豆芽汤	100
淡菜黄瓜汤	090	淡菜豆芽汤	101
核桃栗子羹	091	山楂雪蛤羹	102
芝麻山药羹	092		

主食类

薏仁粳米饭	103	核桃炒米饭	106
红枣扁豆包	104	绿豆粳米饭	107
健脾茯苓糕	105	赤豆玉米饭	108

粥 谱

天麻菊花粥	109	山楂银耳粥	110
-------	-----	-------	-----

芹菜山楂粥	111	党参山楂粥	120
茯苓黄芪粥	112	素菜粳米粥	121
薏仁党参粥	113	菊花核桃粥	122
枸杞猪腰粥	114	蕃茄山药粥	123
桑葚猪肝粥	115	大枣海参粥	124
大蒜海参粥	116	萝卜海蜇粥	125
杜仲粳米粥	117	马蹄粳米粥	126
木耳芹菜粥	118	葛根薏仁粥	127
首乌红枣粥	119		

饮品类

枸杞桑菊饮	128	桑葚红枣饮	135
五汁蜂蜜饮	129	白菜马蹄饮	136
银花山楂饮	130	苹果柿子汁	137
核桃三物饮	131	桑菊枸杞饮	138
双花绿茶饮	132	莲子雪蛤饮	139
山楂决明饮	133	龙眼山楂饮	140
柿子决明茶	134		

☆丛书中所涉及药膳,均请在医生指导下使用。



天麻炖乳鸽

配 料

天 麻	12 克	乳 鸽	350 克
料 酒	10 克	生 姜	5 克
葱	10 克	精 盐	4 克
鸡 精	2 克	胡椒粉	少许
鸡 汤	适量		

做 法

① 将天麻洗净,用淘米水泡透,切片;乳鸽肉洗净,入沸水锅中氽去血水,用清水冲洗干净;姜、葱洗净,姜切片,葱切段。

② 将乳鸽放入炖锅内,加入鸡汤、姜片、葱段、天麻片、料酒,用武火烧沸,改用文火炖2小时,调入精盐、鸡精、胡椒粉即成。

功 效

具有平肝息风、定惊潜阳之功效。适用于高血压病伴有眩晕头痛、头胀耳鸣、易怒、口干、口渴、心烦、不寐、面红、目赤、便秘、尿赤等证。

食 法

每周2次,佐餐食用。

禁 忌

阴虚者不宜食用。



栗须炖龟肉

配料

玉米须	30 克	龟 肉	300 克
生 姜	5 克	葱	10 克
精 盐	3 克	料 酒	10 克
鸡 精	2 克		

做法

① 将龟肉洗净，入沸水锅中氽去血水，剁成块；玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧口；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

② 将龟肉、纱布袋同放炖锅内，加姜片、葱段、料酒、清水，用武火烧沸，改用文火炖至熟烂，调入精盐、鸡精即成。

功效

具有养阴潜阳、平肝降压之功效。适用于高血压病伴有眩晕头痛、头胀耳鸣、易怒、口干、口渴、心烦、不寐、面红、目赤、便秘、尿赤等证。

食法

每周 1 次，佐餐或单独食用。

禁忌

不宜与猪肉、苋菜、瓜果等同食。



菊花炒鸡片

配 料

鲜菊花	30 克	鸡脯肉	300 克
鸡 蛋	1 个	花生油	60 克
精 盐	3 克	白 糖	5 克
料 酒	10 克	胡椒粉	2 克
麻 油	3 克	葱	10 克
生 姜	5 克	生 粉	15 克
鸡 精	2 克		

做 法

① 将鸡脯肉去皮，洗净，切成薄片，打入蛋清，加入精盐、料酒、生粉，调匀上浆；菊花用清水漂净；葱、姜洗净，姜切片，葱切段。

② 炒锅内倒入花生油，烧至三成热时，投入鸡片滑透，加入葱、姜略炒，烹入料酒，调入精盐、鸡精、胡椒粉、白糖翻炒片刻，倒入菊花瓣炒匀即成。

功 效

具有补养五脏、祛风明目、降压止痛之功效。适用于高血压病伴有眩晕头痛、头胀耳鸣、易怒、口干、口渴、心烦、不寐、面红、目赤、便秘、尿赤等证。

食 法

每日 2 次，佐餐食用。

禁 忌

气虚畏寒、食少泄泻者不宜大量食用。



牡蛎爆花枝

配料

牡蛎	10克	花枝(鲜墨鱼)	200克
西芹	100克	花生油	30克
精盐	3克	生姜	6克
葱	6克	生粉	5克
鸡蛋	1个	鸡精	2克
胡椒粉	少许	鸡汤	适量

做法

① 将牡蛎洗净，烘干，研成细粉；花枝洗净，切成块，打入鸡蛋清，加入生粉、牡蛎粉、精盐腌匀；西芹洗净，切成段；姜切片，葱切段。

② 锅内倒入花生油，烧至三成热时，加入花枝、葱、姜爆香，投入西芹爆炒至熟，调入精盐、鸡精、胡椒粉即成。

功效

具有滋阴补血、平肝息风、降低血压之功效。适用于高血压病伴有眩晕头痛、头胀耳鸣、易怒、口干、口渴、心烦、不寐、面红、目赤、便秘、尿赤等证。

食法

每日2次，佐餐食用。

禁忌

腹胀便秘者不宜长期食用。



粟须炖猪爪

配 料

猪 爪	450 克	粟须(玉米须)	12 克
生 姜	8 克	葱	8 克
料 酒	10 克	鸡 精	3 克
精 盐	4 克	高 汤	适量

做 法

① 将玉米须洗净,装入纱布袋内,扎紧口;猪爪去毛,洗净,剁成块,入沸水锅中氽去血水,用清水冲洗干净;姜、葱洗净,姜切片,葱切段。

② 将猪爪块放入炖锅内,加入玉米须、姜片、葱段、料酒,掺入高汤,用武火烧沸,撇去浮沫,改用文火炖 3 小时,调入精盐、鸡精即成。

功 效

具有平肝阳、补气血、降血压之功效。适用于高血压病伴有眩晕头痛、头胀耳鸣、易怒、口干、口渴、心烦、不寐、面红、目赤、便秘、尿赤等证。

食 法

每日 1 次,佐餐食用。



决明炖牡蛎

配料

牡蛎肉	200 克	豆腐	200 克
石决明粉	10 克	小白菜	60 克
料酒	10 克	精盐	4 克
鸡精	3 克	生姜	8 克
葱	8 克	香油	15 克
胡椒粉	少许		

做法

① 将牡蛎肉洗净,切成薄片,加入精盐、料酒腌匀;豆腐稍洗,切成厚片;姜、葱洗净,姜切片,葱切段;小白菜洗净,切成段。

② 将牡蛎肉、石决明粉、豆腐、姜片、葱段、料酒同放炖锅内,掺入清水,置武火上烧沸,改用文火煮至熟透,加入小白菜略煮,调入精盐、鸡精、胡椒粉,淋入香油即成。

功效

具有平肝潜阳、降压止痛之功效。适用于高血压病伴有眩晕头痛、头胀耳鸣、易怒、口干、口渴、心烦、不寐、面红、目赤、便秘、尿赤等证。

食法

每日 2 次,佐餐食用。

禁忌

腹胀便秘者不宜长期食用。



天麻炖猪脑

配 料

天 麻	10 克	猪 脑	450 克
生 姜	8 克	大 蒜	10 克
葱	8 克	精 盐	4 克
料 酒	10 克	鸡 汤	适量
鸡 精	3 克		

做 法

① 将天麻洗净,用第二次淘米水浸软,切片;猪脑去红腺及膜,洗净,入沸水锅内氽去血水,用清水冲洗干净;姜、葱、大蒜洗净,大蒜、姜切片,葱切段。

② 将猪脑、天麻片、姜片、葱段、料酒、大蒜片,掺入鸡汤,用武火烧沸,改用文火炖 2 小时,调入精盐、鸡精即可。

功 效

具有平肝息风、降低血压之功效。适用于高血压病伴有眩晕头痛、头重如裹、头胀、倦怠、心烦欲呕、胸闷时痰涎、少食多寐等证。

食 法

每周 3 次,佐餐食用。

禁 忌

阴虚者不宜食用。