

吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

GAOXUEYABING BAOJIAN

高血压病

保健药膳

主编 欧林德

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 酒

药 茶

药膳糕点

Health



海天出版社

健康

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

◎ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵
朱传湘 胡献国 王平南 周祖贻 苏晋南 朱 正
汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成
肖锦仁 马滴滴 杨 建



高血压病 保健药膳

GAOXUEYABING
BAOJIAN YAOSHAN

主 编 欧林德



0308522

图书在版编目(CIP)数据

高血压病保健药膳 / 欧林德主编. — 深圳: 海天出版社,
2004.1

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I. 高... II. 欧... 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 (2003) 第 028872 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷 听

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@tom.com

封面设计: 李 萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市宣发印刷厂印刷

新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm

1/32 印张: 8.75

字数: 140 千字

印数: 1-6000 册

总定价: 180.00 元 (本册定价: 18.00 元)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

高血压病





建立

1 整

体良性生活习惯

不正常的生活习惯和不合理的饮食对血压影响最大。在高血压早期注重调整自我生活习惯，掌握合理的食物摄入量，对控制血压的持续升高十分必要。

以低

盐

低脂为膳食主导

高血压患者必须从早期开始限制食盐的摄入。其次，是保持低脂饮食，这对维持正常体重和减肥都有较好效果。



以两

补

一增一减为膳食原则

在日常饮食中除了低盐、低脂以外，还得注重两补(补钾、补钙)、一增(增加优质蛋白)、一减(减少多余热量的摄入)的原则。





以二戒

一少为防治高血压恶化的核心

一戒为戒烟，二少为少饮酒。药膳对高血压和动脉硬化防治，除了以上必须遵循的基本原则外，根据中医辨证施治的基本理论，立足不同证型，选择合理的“药膳”也是非常重要的。

主编的话

自1990年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经





高血压

病兼保健药膳

济实惠、营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋



前 言

人生存于天地之间，生老病死是不可抗拒的自然规律，如何延长生命，如何提高生活质量，是每一个人不可回避的现实问题。健康长寿已成为人们生活的主旋律。

高血压和高血压病的发病率呈上升趋势，严重地威胁着人们的健康，影响着人们的生活质量。《高血压病保健药膳》一书，是以中医药理论为背景，以健康长寿为目标，以服务于大众为宗旨而编写的。

全书共分八章，第一章概括论述高血压与高血压病的定义、诊断标准、药膳治疗原则和膳食宜忌，其他各章按药膳主食、药膳菜肴、药粥、药汤、药酒、药茶、药膳糕点等七个门类介绍高血压病的保健药膳，旨在给高血压患者提供一个通过药膳途径治疗的方法。

书中对所收药膳，从组成到制作，从功效到应用，都作了详尽介绍，力求做到让患者“有方可循、有法可循、有证可循”，让患者能“对号入诊”。

本书的另一个特点是立足于“民以食为天”，力求





高血压

病 兼 保 健 药 膳

“寓食于医”，做到在回归自然的同时取法自然，既不让不利膳食伤害身体，更要让有利膳食保护身体。

希望通过本书，与读者共同营造一个健康长寿的美好环境，让有限的生命焕发出无限的生机。

借本书出版之际，谨向提供参考书目的老师们深表由衷的谢意。对书中的错误之处，祈求老师和读者批评指正。

编 者





目 录

第一章 高血压病药膳调治纲要

- 一、高血压和高血压病的定义/1
- 二、高血压和高血压病的诊断标准/2
- 三、药膳治疗原则/13
- 四、膳食宜忌/20

第二章 药膳主食

- | | |
|----------|----------|
| 玉米红枣饭/23 | 玉竹燕麦片/24 |
| 荞麦绿豆饭/24 | 玉竹豌豆饭/25 |
| 萝卜莲肉饭/26 | 荷叶粳米饭/27 |
| 山楂大豆饭/28 | 芡实莲子饭/29 |
| 桑椹淮山面/30 | 灵芝瘦肉包/31 |
| 淮山芝麻包/32 | 葛粉豆豉面/33 |

第三章 药膳菜肴

- | | |
|----------|----------|
| 天麻蒸鱼头/35 | 天麻蒸全鱼/36 |
| 天麻炖乳鸽/37 | 天麻焖鸡块/38 |
| 天麻焖鸭掌/39 | 天麻半夏鸡/40 |
| 天麻焖海参/41 | 菊花煲鸡丝/42 |
| 菊花松黄蛋/43 | 菊花布麻鱼/44 |





高血压

病兼保健药膳



- | | |
|----------|----------|
| 山楂焖蛎黄/45 | 山楂炒肉片/46 |
| 山楂洋葱肉/46 | 山楂红柿蛋/47 |
| 山楂炖羊肉/48 | 枸杞炒猪肝/49 |
| 杞子炒苦瓜/50 | 杞枣焖虾仁/51 |
| 杞焖田鸡/52 | 杞蒜蒸野鸭/53 |
| 玉竹茄子煲/54 | 玉竹黄老鸭/55 |
| 二天焖鲤鱼/56 | 二参牛杜煲/57 |
| 二子焖山兔/58 | 二决炖丝瓜/60 |
| 双钩焖乌鸡/61 | 双草凤尾鱼/62 |
| 双瓜腐竹肉/63 | 绞股炖乌龟/65 |
| 附子炖乌龟/66 | 首乌焖水鱼/67 |
| 杜牛炒腰花/68 | 茺蔚猪肝煎/69 |
| 葛根牛筋煲/70 | 莲子百合煲/71 |
| 地龙戏凤爪/72 | 参芪桂皮鱼/73 |
| 巴戟羊肉块/74 | 胡桃炖鹿肉/74 |
| 大蒜炖墨鱼/76 | 芪络焖鳝鱼/77 |
| 参归炖猪蹄/78 | 首乌寄生鸡/79 |
| 参母焖鲫鱼/80 | 海参炙龟板/81 |
| 风通木耳肉/82 | 莼肉黄花鱼/83 |
| 枸杞桃仁鸡/84 | 芹菜炒核桃/85 |
| 芹菜炒香干/86 | 香芹醋花生/87 |
| 奶油黄芽白/89 | 洋葱法夏菜/90 |
| 贝母茄子煲/91 | 青箱胡萝卜/92 |



芦笋石菖蒲/93
冬瓜焖地龙/95
珍珠焖豆腐/98
砂仁焖荸荠/100
兰头拌海带/102
糖醋白藕片/104
板栗焖香菇/106
冬笋焖香菇/108

第四章 药 粥

半夏天麻粥/110
海参玉米粥/112
地黄龙眼粥/114
菠菜山药粥/115
芹菜双钩粥/117
豌豆黄芪粥/119
决明菊花粥/121
淮山鱼片粥/123
桂圆薏米粥/124
莲子芡实粥/126
黑耳红枣粥/128
山楂绿豆粥/130
萝卜贝母粥/131
龙眼猪肝粥/133

木香煮莴笋/94
西红柿炒蛋/96
荠菜煮豆腐/99
凉拌马齿苋/101
糖醋红番茄/103
泥鳅钻豆腐/105
苦瓜炒地骨/107

木耳薏米粥/111
枸杞红枣粥/113
桑椹枸杞粥/115
大力车前粥/116
冰糖双耳粥/118
沙参葛粉粥/120
茭白香菇粥/122
地龙蛋花粥/124
双玉姜葱粥/125
三花粳米粥/127
葵花盘龙粥/129
荸荠米仁粥/130
西瓜莲子粥/132
益母红薯粥/134



双钩马铃薯粥/135

双海糯米粥/136

扁豆芝麻粥/138

银耳百合粥/140

大蒜法夏粥/141

核桃芡实粥/143

太子蛋花粥/145

第五章 药汤(羹)

草鱼冬瓜汤/147

鲜菊猪肝汤/149

芝麻泥鳅汤/151

天麻三蛇汤/152

杜仲乌鸡汤/154

杜仲鹿筋汤/156

当归羊肉汤/159

杜仲腰花汤/161

玉须蚌肉汤/163

二子猪肾汤/165

芹菜豆腐汤/167

海蜇马蹄汤/169

葛菜生鱼汤/171

虾皮红枣汤/173

草菇瘦肉汤/175

桃红丹参粥/135

韭菜虾仁粥/137

莲藕柿饼粥/139

荔枝山楂粥/141

天麻猪脑粥/142

冬瓜米仁粥/144

双花鲫鱼汤/148

芝麻苓菊汤/150

天麻鱼头汤/152

杜仲芹菜汤/153

杜仲参鹿汤/155

当归墨鱼汤/157

杜仲鹌鹑汤/160

夏枯草肉汤/162

草决枸杞汤/164

首乌鹿肉汤/166

黄豆马兔汤/168

丹黄杜红汤/170

蚝子海带汤/172

香菇鱼片汤/174

凤尾菇鳝汤/176



- | | |
|-----------|-----------|
| 香菇三鲜汤/177 | 参归鱗鱼汤/178 |
| 葵盘鸡蛋汤/179 | 银耳鸡丝汤/180 |
| 仙莲鸡肉汤/182 | 虫草羊肉汤/183 |
| 平肝猪肉汤/184 | 甜菊灵芝汤/185 |
| 芡实墨鱼汤/186 | 鲍鱼决杞汤/187 |
| 首乌鸽蛋汤/188 | 胡杜猪肠汤/189 |
| 菠菜猪血汤/191 | 赤豆鲤鱼汤/192 |
| 巴戟猪骨汤/193 | 淡紫瘦肉汤/194 |
| 荠菜豆腐汤/195 | 荠菜旱莲汤/196 |
| 马兰地菜汤/197 | 冰糖酸醋汤/198 |
| 芹根红枣汤/199 | 藕节麦叶汤/200 |
| 海参鸽蛋汤/201 | 蚯蚓鸡蛋汤/202 |
| 鹌鹑薏米汤/203 | 虾米白菜汤/204 |
| 大蒜田螺汤/205 | 淮山兔肉汤/206 |
| 锁阳龟肉汤/207 | 杜仲狗肉汤/209 |
| 天麻猪脑羹/210 | 葛粉豆豉羹/211 |
| 紫菜蛤肉羹/211 | 雪耳薏米羹/212 |
| 银耳杜仲羹/212 | 冰糖燕窝羹/213 |
| 豆蔻鲫鱼羹/214 | 粟米雀肉羹/214 |
| 芹菜豆腐羹/215 | 海参香菇羹/216 |
| 苡蓉羊肉羹/216 | 枸杞蛋白羹/217 |

第六章 药 酒

- | | |
|-----------|-----------|
| 银杜寄生酒/218 | 杜仲枸杞酒/218 |
|-----------|-----------|

