

常见病药膳丛书

高血压

食疗食谱

丛书主编→赵建民 主编→孙一慰 葛凤萍 李燕



山东友谊出版社

高血压

食疗食谱

丛书主编→赵建民 主编→孙一慰 葛凤萍 李 燕



山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压食疗食治食谱/孙一慰主编.—济南:山东
友谊出版社,2004.12

(常见病药膳丛书)

ISBN 7-80642-839-9

I. 高... II. 孙... 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 137856 号

常见病药膳丛书

高血压食疗食治食谱

丛书主编 赵建民

主 编 孙一慰 葛凤萍 李 燕

出	版:山东友谊出版社
地	址:济南市胜利大街 39 号 邮编:250001
电	话:总编室(0531)2098755 2098756 发行部(0531)2098035(传真)
发	行:山东友谊出版社
印	刷:青岛新新华印刷有限公司
版	次:2004 年 12 月第 1 版
印	次:2004 年 12 月第 1 次印刷
规	格:850mm×1168mm 32 开本
印	张:5.875
插	页:2
字	数:190 千字
书	号:ISBN 7-80642-839-9
定	价:12.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

总 序

食养食治与药膳食疗是中华民族珍贵文化遗产的一部分,它来自于数千年广大人民群众生活经验的积累,对于防治疾病、养身保健、延年益寿等具有多方面的作用,而且实践证明是行之有效的。近年来,随着我国广大人民群众生活水平的迅速提升,人们对自身的健康水平的要求也越来越高,药膳开始成为人们用以强身健体、滋补养生、防治疾病、延年益寿的重要途径之一。

根据传统的中医理论和现代医药科学的科研成果表明,合理的调节日常饮食或适当食用药膳,对于治疗许多慢性病、老年病以及由于饮食结构的改变引起的“现代文明病”具有非常好的效果。然而,由于一般的家庭对药膳的治疗原理、治病效果、配伍方法,以及烹制方法了解得不是很全面,所以许多人在运用时不是对药膳无从下手,就是盲目食用,对食用者带来许多不便,甚至具有一定的危害性。为此,我们应山东友谊出版社之约,编写了这套《常见病药膳》丛书,将一些适合于运用饮食调理与药膳食疗的慢性病分册加以介绍,每册列举百余种对该种病既有明显治疗效果,又适合于一般家庭制作的日常饮

食与药膳菜肴、面食、点心、粥羹、饮品等食谱,为广大慢性病患者提供这方面的参考咨询,也为一般的家庭提供运用营养配餐与药膳菜点制作相关的技术指导。

需要指出的是,对于患有各种慢性病的患者,饮食调理与药膳食疗仅仅是治疗疾病的一种辅助性手段,特别对于病症较为严重的患者,更应该以就医治疗为主,饮食调理与药膳食疗为辅,这种关系是不能颠倒的。

本丛书的编写人员有的是医务工作者,有的是烹饪工作者,也有的是两者相结合的。但总体来说,由于编写者的知识水平与信息视野所限,书中难免存有疏漏之处,敬请广大读者予以批评指正。

赵建民

2004年10月于济南无鼎食斋

目 录

第一单元 高血压辨证分析	1
一、病理简介	2
1. 什么是血压 /2	
2. 决定血压的因素 /2	
3. 高血压的分类及发病因素 /3	
4. 高血压的并发症 /6	
5. 高血压的防治 /8	
二、高血压疾病的膳食营养原则	9
1. 高血压疾病的营养特征 /9	
2. 辨证施膳的原则 /11	
3. 高血压患者日常饮食要求 /14	
4. 药膳的意义 /17	
第二单元 防治高血压的有益食物	21
一、动物性食物	22
1. 鹌鹑肉 /22	6. 蚌肉 /30
2. 鹌鹑蛋 /23	7. 海蜇 /31
3. 鸽肉 /23	8. 海参 /32
4. 鱼类 /24	9. 蚯蚓 /33
5. 淡菜 /29	
二、植物性食物	34
1. 海带 /34	4. 玉蜀黍 /37
2. 紫菜 /35	5. 黄豆 /38
3. 发菜 /36	6. 蚕豆 /40

- | | |
|-------------|-------------|
| 7. 向日葵子 /40 | 22. 黑木耳 /53 |
| 8. 山芋 /41 | 23. 荞麦 /54 |
| 9. 花生 /42 | 24. 燕麦 /55 |
| 10. 芝麻 /43 | 25. 梨 /56 |
| 11. 芹菜 /44 | 26. 苹果 /57 |
| 12. 菠菜 /45 | 27. 山楂 /58 |
| 13. 荠菜 /45 | 28. 猕猴桃 /59 |
| 14. 洋葱 /46 | 29. 香蕉 /60 |
| 15. 茼蒿 /48 | 30. 菠萝 /61 |
| 16. 大蒜 /48 | 31. 柿子 /61 |
| 17. 茭白 /49 | 32. 无花果 /62 |
| 18. 南瓜 /50 | 33. 草莓 /63 |
| 19. 冬瓜 /51 | 34. 柠檬 /64 |
| 20. 茄子 /51 | 35. 柚子 /64 |
| 21. 枸杞 /52 | 36. 西瓜 /65 |

第三单元 食疗食治食谱..... 67

一、日常饮食食谱..... 68

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 凉拌海蜇 /68 | 12. 炸茄盒 /72 |
| 2. 姜拌藕 /68 | 13. 炸香椿 /72 |
| 3. 海米茼蒿 /68 | 14. 炒鱼片 /72 |
| 4. 麻汁豆角 /69 | 15. 荤素豆腐 /73 |
| 5. 香椿豆腐 /69 | 16. 肉茸豆腐 /74 |
| 6. 虾子炆茭白 /69 | 17. 金银豆腐 /74 |
| 7. 炆芹菜 /70 | 18. 大葱炒豆腐 /74 |
| 8. 珊瑚白菜 /70 | 19. 炒素杂拌 /75 |
| 9. 五香栗子 /70 | 20. 荤素什锦 /75 |
| 10. 糖醋红丁 /71 | 21. 海米炒蒲菜 /76 |
| 11. 炸藕盒 /71 | 22. 炒菜花 /76 |

YAOSHAN

药膳

- | | |
|---------------|-----------------|
| 23. 茶干炒芹菜 /77 | 52. 糟煨菜花 /90 |
| 24. 醋熘白菜 /77 | 53. 拔丝苹果 /91 |
| 25. 芸豆焖肉片 /77 | 54. 蜜汁三果 /91 |
| 26. 海米烧白菜 /78 | 55. 蜜汁山药饼 /91 |
| 27. 烧腐竹 /78 | 56. 蜜蜡莲子 /92 |
| 28. 红烧茄子 /79 | 57. 蜜蜡白果 /92 |
| 29. 水晶桃 /79 | 58. 炸西瓜 /93 |
| 30. 清余丸子 /80 | 59. 炸荷花 /93 |
| 31. 奶汤白菜 /80 | 60. 炸藿香 /94 |
| 32. 炆八宝荠菜 /81 | 61. 炒三泥 /94 |
| 33. 炆黄瓜 /81 | 62. 冰糖百合 /94 |
| 34. 水晶藕 /82 | 63. 八宝莲子 /95 |
| 35. 煨红果 /82 | 64. 烧面筋 /95 |
| 36. 糟炒鱼片 /82 | 65. 松子豆腐 /96 |
| 37. 豌豆虾仁 /83 | 66. 豆苗余大夹 /96 |
| 38. 湖菜鸡块 /83 | 67. 奶汤芦笋虾丸 /97 |
| 39. 火腿豆芽 /84 | 68. 奶汤冬笋 /97 |
| 40. 虾子炒春笋 /84 | 69. 奶汤藁花 /98 |
| 41. 炒三冬 /85 | 70. 奶汤珍珠笋 /98 |
| 42. 糖醋鲤鱼 /85 | 71. 奶汤鲜口蘑 /98 |
| 43. 花菜鸡片 /86 | 72. 芝麻菠菜 /99 |
| 44. 冬菇鸡片 /86 | 73. 拆烩鲢鱼头 /99 |
| 45. 鲜蘑烩鸡片 /87 | 74. 沙锅鱼头 /100 |
| 46. 虾仁烩豆腐 /87 | 75. 红烧青鱼划水 /100 |
| 47. 糟煎茭白 /88 | 76. 炒鱼丁 /101 |
| 48. 虾子烧茭白 /88 | 77. 五香熏青鱼 /101 |
| 49. 虾子烧鲜蘑 /89 | 78. 煮糟青鱼 /102 |
| 50. 烧玉兰片 /89 | 79. 茉莉鱼丁 /102 |
| 51. 烧素烩 /90 | 80. 龙井鱼片 /103 |

- 81. 炸沙丁鱼 /103
- 82. 家常熬带鱼 /103
- 83. 拖蒸带鱼 /104
- 84. 煎焗带鱼 /104
- 85. 清蒸草鱼 /105
- 86. 西湖醋鱼 /105
- 87. 炒草鱼片 /106
- 88. 红烧鲑鱼尾 /106
- 89. 煎烹鲑鱼饼 /107
- 90. 糖醋鲑鱼条 /107
- 91. 五香鲑鱼块 /108
- 92. 红烧鲑鱼 /108
- 93. 菠菜炖鲑鱼 /109
- 94. 椿头鲑鱼 /109
- 95. 酱汁青条鱼 /110
- 96. 青萝卜炖青条鱼 /110
- 97. 浇汁青条鱼 /111
- 98. 酥青条鱼 /111
- 99. 炒青条鱼子 /111
- 100. 炒金针 /112
- 101. 炸蛎黄 /112
- 102. 珊瑚蛎黄 /112
- 103. 温拌海蛎子 /113
- 104. 煎氽海蛎子 /113
- 105. 炒木犀海蛎子 /114
- 106. 绿柳兔丝 /114
- 107. 红枣兔肉 /115
- 108. 鱼香兔丝 /115
- 109. 蜜汁鹌鹑蛋 /115
- 110. 茄汁鹌鹑蛋 /116
- 111. 首乌鸡蛋 /116
- 112. 发菜球 /116
- 113. 龙眼发菜球 /117
- 114. 酥海带 /117
- 115. 炸海带卷 /117
- 116. 海带蛎黄蛋 /118
- 117. 软炸香菇 /118
- 118. 油焖冬菇 /119
- 119. 炖香菇 /119
- 120. 香菇鱼片 /119
- 121. 鸡丝金针菇 /120
- 122. 凉拌金针菇 /120
- 123. 金玉满堂 /120
- 124. 烧鲜蘑 /121
- 125. 蘑菇炖鸡 /121
- 126. 蘑菇炒肉片 /121
- 127. 紫菜鱼卷 /122
- 128. 鸡茸银耳 /122
- 129. 扒银耳 /123
- 130. 温炆木耳 /123
- 131. 素海参 /123
- 132. 龙眼鹌鹑蛋 /124
- 133. 龙眼纸包鸡 /124
- 134. 蜜汁山药墩 /125
- 135. 蜜汁鹌鹑蛋 /125
- 136. 蜜汁苹果 /125
- 137. 鸡茸玉米 /125
- 138. 猕猴桃汁里脊 /126

YAOSHAN

药膳

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 139. 银耳炖肉 /126 | 159. 猪脑鱼头羹 /132 |
| 140. 鲜蘑核桃仁 /126 | 160. 银耳羹 /133 |
| 141. 烩双菇 /127 | 161. 龙眼莲子羹 /133 |
| 142. 香菇蒸带鱼 /127 | 162. 鲜贝玉米羹 /133 |
| 143. 木耳炒双菇 /127 | 163. 猕猴桃果羹 /134 |
| 144. 蜜汁菇耳 /128 | 164. 红枣花生羹 /134 |
| 145. 桂圆童子鸡 /128 | 165. 猕猴桃茶 /134 |
| 146. 鳝鱼补气汤 /128 | 166. 芝麻粥 /135 |
| 147. 补脑红薯乌鳢汤 /129 | 167. 木耳粥 /135 |
| 148. 金针肉丝香菇汤 /129 | 168. 龙眼红枣粥 /135 |
| 149. 酸辣汤 /129 | 169. 栗子桂圆粥 /135 |
| 150. 鹌鹑蛋汤 /130 | 170. 大枣粥 /136 |
| 151. 海带海米蛋汤 /130 | 171. 芡实银耳粥 /136 |
| 152. 海带肉丝汤 /130 | 172. 芡实粥 /136 |
| 153. 三丝紫菜汤 /131 | 173. 山药荔枝粥 /136 |
| 154. 紫菜鸡蛋汤 /131 | 174. 八宝饭 /137 |
| 155. 冰糖银耳 /131 | 175. 玫瑰枣糕 /137 |
| 156. 无花果鳗鱼汤 /132 | 176. 芝麻糖包 /138 |
| 157. 龙眼杞子桑葚汤 /132 | 177. 五仁包 /138 |
| 158. 豆麦汤 /132 | 178. 鲑鱼水饺 /138 |

二、药膳食谱

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 枸杞烧鸭掌 /139 | 9. 冬瓜鲢鱼汤 /143 |
| 2. 杜仲腰花 /140 | 10. 天麻鱼头 /144 |
| 3. 杜仲熘鹌鹑片 /140 | 11. 玉米须煮蚌肉 /145 |
| 4. 天麻扒猪脑 /141 | 12. 菊花鸡片 /145 |
| 5. 清蒸天麻乳鸽 /141 | 13. 大蒜香油拌菠菜 /146 |
| 6. 天麻沙锅鱼头 /142 | 14. 淡菜芹菜汤 /146 |
| 7. 杜仲卤酥鸽 /143 | 15. 冰糖海参羹 /147 |
| 8. 草鱼葛根汤 /143 | 16. 发菜鲜蚝瘦肉汤 /147 |

- | | |
|-------------------|------------------|
| 17. 葛根蜜枣西洋菜汤 /148 | 28. 天麻焖鸡块 /152 |
| 18. 松花蘸淡菜末 /148 | 29. 首乌肝片 /153 |
| 19. 双耳汤 /148 | 30. 山楂燻肉片 /153 |
| 20. 柠檬马蹄汤 /149 | 31. 山楂蜂蜜鱼片 /154 |
| 21. 茯苓包子 /149 | 32. 香菇枸杞乌鸡汤 /154 |
| 22. 茯苓饼 /150 | 33. 鲜芹菜炒鸡蛋 /155 |
| 23. 山药茯苓包子 /150 | 34. 双玉炒鲜贝 /155 |
| 24. 茯苓粥 /150 | 35. 仙灵脾炒鸡片 /156 |
| 25. 天麻猪脑羹 /151 | 36. 韭菜炒虾仁 /157 |
| 26. 茯苓银耳鹌鹑蛋 /151 | 37. 麦冬菊花贻贝汤 /157 |
| 27. 红杞乌参鹌鹑蛋 /151 | 38. 海马炖乌鸡 /158 |
| | 39. 麦冬海带乌鸡汤 /158 |

三、防治高血压食疗小方 50 例 159

第四单元 营养配餐食单 167

一、春季一周食单 171

1. 春季气候特征及饮食特点 /171

2. 春季一周食单 /172

二、夏季一周食单 173

1. 夏季气候特征及饮食特点 /173

2. 夏季一周食单 /174

三、秋季一周食单 175

1. 秋季气候特征及饮食特点 /175

2. 秋季一周食单 /176

四、冬季一周食单 177

1. 冬季气候特征及饮食特点 /177

2. 冬季一周食单 /178

后记 180

第一單元

第一單元

高 血 压 辨 证 分 析

YAOSHAN
药膳

一、病理简介

1. 什么是血压

人体的心脏、血管(动脉、静脉及连于动、静脉之间的毛细血管)互相连接,形成一个基本上封闭的“管道系统”,这就是人体的循环系统,也称为心血管系统。

心脏是心血管系统的动力器官。人的正常的心脏是一个强有力的肌肉器官,它就像一个水泵,昼夜不停地、有节奏地搏动着。心脏的一张一缩,血液射入人的动脉,流经庞大的毛细血管网,再经静脉流回心脏,如此使血液在循环系统川流不息。

从心脏输送血液到全身各器官的血管称之为动脉;带血液返回心脏的血管称之为静脉。

无论心脏是收缩还是舒张,血液在血管里流动时,都会对血管壁产生一定的压力,这种血液作用于单位面积血管壁上的压力称之为血压。血压数值的单位通常采用的是毫米汞柱(mmHg)。当心脏收缩时大动脉里的压力最高,这时的血压称之为“收缩压”,亦称之为“高压”;当左心室舒张时大动脉里的压力最低,这时的血压称之为“舒张压”,亦称之为“低压”;记录表示为:收缩压/舒张压。平时我们所说的“血压”实际上是指的上臂肱动脉压,即胳膊窝血管的血压,是大动脉血压的间接测定。人体的左臂血压和右臂血压是不一样的,最高可相差 10 毫米汞柱,最低相差不到 5 毫米汞柱。

2. 决定血压的因素

血压形成的主要因素有两大方面;

(1) 血流量



血流量是推动血液前进的动力。血流量是由心脏的泵血功能和大动脉的弹性回缩力两个因素所决定的。

(2) 总外周阻力

总外周阻力是阻碍血液前进的阻力。总外周阻力是心血管系统内的血液充盈及血液黏稠性和小动脉的弹性阻力三个因素所决定的。

血压就是上述两种力对动脉血管壁相互矛盾的作用的结果。没有动力血液不会流动,没有阻力,心脏收缩时,血压长驱直入,无法形成对动脉血管壁的压力。正如著名的心血管病专家洪昭光教授解释的那样:“血管内的血液,犹如自来水管里的水一样,水对水管的压力,犹如血液对血管壁的压力。水的压力取决于水塔的容量和水管的粗细,水塔里的水越多,水管越细,水对水管的压力就越大,反之亦然。血压也是如此,当血流量增加,血管阻力增大时,血压就上升。例如,运动时精神处于紧张状态,这时血流量和血管阻力均增加,血压就会升高。”

以上是血压形成的主要因素,但它不是惟一的因素,还有一些如血液的黏稠程度、血管系统的容量、动脉的弹性回缩力、神经调节系统等都是影响血流量和总外周阻力的因素,这些变化亦可以引起血压的变化。

3. 高血压的分类及发病因素

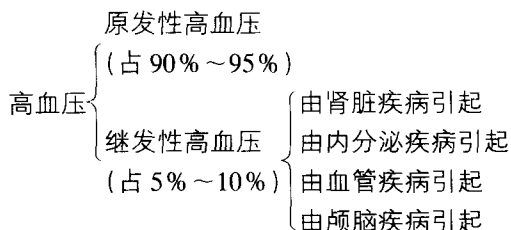
严格地说测血压是指不在上厕所、运动、开会、吸烟、饮酒、吃饭、喝咖啡、寒冷等 30 分钟内,而且要在自身处于安静状态 5 分钟以上,室内保持安静,室温在 20°C 左右进行的。目前大多数认为收缩压在 120mmHg 以下,舒张压在 80mmHg 以下是最为理想的血压(即 $120\text{mmHg}/80\text{mmHg}$ 以下)。高血压就是指动脉血压超过正常的情况。

(1) 高血压的分类

高血压的发病原因至今尚不明确,可将高血压分为原发性



高血压和继发性高血压两类。原发性高血压是找不到明确的发病原因的高血压;继发性高血压是由许多疾病引起的一系列症状中以高血压表现突出的。



血压水平的定义和分类

类 别	收 缩 压(mmHg)	舒 张 压(mmHg)
理想血压	<120	<80
正常血压	<130	<85
正常高值	130~139	85~89
1 级高血压(轻度)	140~149	90~99
亚组;临界高血压	140~149	90~94
2 级高血压(中度)	160~179	100~109
3 级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩性高血压	≥140	<90
亚组;临界高血压	140~149	<90

以上是按国际最新诊断标准,即 18 岁以上的成年人血压的诊断标准分为两大类、六个等级。

(2) 高血压的发病因素

① 不可改变的发病因素

众多的研究表明,父母单方高血压的人,高血压的发病率约是正常人的 1.5 倍,父母双方高血压的人,高血压的发病率约是正常人的 2~3 倍。由此可见遗传因素是高血压病的不可改变的发病因素。

② 可改变的发病因素

可改变的发病因素有钠的摄入量、身体肥胖、吸烟、饮酒、精



神等。

钠的摄入量。人体的钠主要来自食盐。高盐摄入可使血容量增加;可使肾排钠能力减退,使钠在体内积聚,导致外周血管阻力增高。

身体肥胖。体重增加通常伴随有血压升高的现象,其原因有两个方面:一是饮食过多,引起食盐摄入量较多;二是肥胖者的饮食中摄入脂肪、饱和脂肪酸较多,对钠和水的排泄能力受损。

吸烟。众所周知吸烟有害健康。烟草对人体心血管的危害主要来自尼古丁、一氧化碳,特别是尼古丁可使肾素—血管紧张素分泌增加,使血压升高,心率增加;吸烟还可以增加血液中的游离脂肪酸、心肌耗氧量、血小板的聚集、血小板在血管壁的凝集、动脉粥样硬化、血栓的形成等。总之,对高血压患者来说,一定要以坚强的意志戒烟。

饮酒。大量饮酒对人体有害,适量饮酒有益。研究表明高度酒明显增加心脑血管疾病,大量饮酒可使人血压升高。适量饮酒不仅没有使心肌梗死发生增加,反而使之减少。适量饮酒,特别是葡萄酒,可软化和扩张血管,减轻身体的应激反应,减少心肌缺氧,从而减少疾病的发生,所以提倡适量饮酒。

精神。精神因素与应激反应有直接关系。应激反应是人自身对外界刺激的本能反应,它带来的结果可使人的血压上升。对压力承受能力不强的人,精神容易紧张,应激反应就强,一旦精神紧张其肾上腺皮质激素分泌增加,血管收缩,血压就上升。有的人对很多事情(诸如竞争意识、好胜心、时间的紧迫感等)看得比较淡,容易知足,随遇而安。这样的人一旦遇事应激反应较弱,肾上腺皮质激素分泌增加不多,血管收缩就差,血压上升不明显。

保持良好的精神状态,保持心理平衡,“人贵有自知之明”,正确看待自己,自我定位准确,正确看待别人,关爱、理解、体谅、

团结、帮助别人,正确看待社会,热爱自己的事业,认真工作,奉献社会。不攀比、知足常乐,遇事不急不躁。北宋著名的文学家苏东坡就有“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺”的名句,要从容大度。要有丰富多彩的业余生活,在紧张的工作之余放松自己,使身心得到充分的休息。

4. 高血压的并发症

高血压是一种常见的心血管疾病,由于长期高血压会影响到人体的心脏、大脑、肾脏、眼底等器官,这些器官像是高血压的靶子,会被高血压打中,故我们把这些受到高血压影响的器官称为靶器官。

(1) 高血压与脑血管疾病

高血压造成脑血管疾病较多的是脑卒中(中医称脑中风、中风等)。脑卒中的首要危险因素是高血压,它也是高血压常见的并发症之一。有人统计,在脑卒中的病例中,有高血压病史的占76.5%,比正常血压者高出6倍。该并发症的常见症状是肢体感觉障碍、运动障碍、思维语言障碍,诸如四肢麻木、偏瘫、失语、记忆力减退、口眼歪斜、尿便失禁、口齿不清等症状。该并发症死亡率也较高,即使存活下来,大部分人会丧失工作能力,有的留下严重的残疾,给个人、家庭、社会都造成巨大的痛苦、压力和损失。

高血压引起的脑卒中一般有两种情况,即脑梗塞和脑出血,这两种情况都与动脉血管硬化有关。脑动脉血管在结构上管壁比较薄、脆弱。长期高血压可导致脑动脉血管管腔变硬。这种改变使得脑动脉血管不能随着全身血压波动而收缩和舒张。最后会导致两种情况:第一是当血压过度下降时引起脑血管供血不足,硬化的血管会突然出现痉挛,以致形成血栓(脑梗塞);或者是脑动脉硬化形成粥样硬化斑块,堵塞血管,导致相应的脑组织缺血,形成脑梗塞。第二是当血压骤然升高时脑动脉血流的

