



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

高血压族食谱

DIET FOR THE HYPERTENSIVE

养生系列
16

张雅萍 著



惊喜价

16.00元

高血压一族餐桌也精彩
吃好了还能降下来

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压族食谱 / 张雅萍著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.4

(现代人食谱. 养生系列 16)

ISBN 7-5019-4259-5

I. 高… II. 张… 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 009183 号

版权声明

原书名: 高血压族饮食疗法

作者: 张雅萍

©本书中文简体版由台湾尚书文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 李梅 翟燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 刘鹏

版式设计: 黄薇 姜涛 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76 千字

书号: ISBN 7-5019-4259-5/TS · 2518 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-0775

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30888S1X101ZYW



0303454



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列 16

高血压族食谱

Diet For The Hypertensive

张雅萍 著



中国轻工业出版社



0303454



Contents

目录

认识高血压	4
高血压族的饮食宝典 ..	6

高血压与肉类

鸡丝拉皮	11
熘鸡丝	12
香干猪肉	14
芋头蒸肉	15
红烧狮子头	16
回锅肉	18
山药排骨汤	19
吉利汤	20
焖煮排骨	22
菠萝牛肉	23
清蒸牛腱	24
黄金鸡	26
菠菜炒猪肝	27
柠檬烤鸡	28
日式芦笋肉卷 ...	30

高血压与海鲜类

炒韭黄鲜贝	33
火爆三鲜	34
葱烧乌参	36
海鲜豆腐煲	38
清炒虾仁	40
墨鱼卷	41
清蒸鲷鱼	42
蛤蜊面	44
白玉八宝排	45





高血压与蔬菜类

- 锦绣沙拉 47
- 合菜盖帽 48
- 番茄爆蛋 49
- 枸杞芥菜心 50
- 橙汁西芹 51
- 明月荞麦面 52
- 芝麻牛蒡 54
- 凉拌青木瓜 55
- 蒜拌四季豆 56
- 凉拌豆芽 57
- 香烤马铃薯 58
- 蔬菜比萨 60
- 绿野仙踪 62
- 苋菜豆腐羹 63
- 什锦蔬菜卷 64



高血压与凉品类

- 水果百汇 67
- 菊花枸杞茶 68
- 番茄活力果汁 70
- 魔力水晶 71
- 酸甜魔芋 72
- 玫瑰山楂冻 73
- 紫色炫风 74
- 红苹果之恋 76
- 芬兰果汁 76
- 桂花甜薯汤 78
- 香蕉牛奶 79
- 鲜果捞 80
- 绿茶奶酪 82



认识高血压

♥ 何谓高血压

血压是指血液在血管内流动，对血管壁产生的侧压力，分收缩压和舒张压。当心室收缩向动脉射血时，血压升高，其最高值为收缩压。心室舒张时，血压降低，其最低值为舒张压。

高血压是指收缩压和(或)舒张压持续升高，一般要在数周之内非同日两次测血压均增高，方可诊断为高血压。

♥ “寂静杀手”

高血压是最常见的心血管疾病，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，而它的“无症状”特点更值得大家特别留意。一般当人血压稍高时，常常没有明显症状，对日常生活也无大碍，致使很多人没能及时意识到已经得病，仍然放任不管。而血压越高或高血压症状持续的时间越长，脑中风、心脏病、肾脏病的发病危险就越高，难怪有人又称高血压为“寂静杀手”。

正常血压范围

- 收缩压→小于等于 140 毫米汞柱(和)
- 舒张压→小于等于 90 毫米汞柱

临界高血压范围

- 收缩压→141~159 毫米汞柱(和 / 或)
- 舒张压→91~95 毫米汞柱

高血压范围

- 收缩压→大于等于 160 毫米汞柱(和 / 或)
- 舒张压→大于等于 95 毫米汞柱

♥ 患高血压的危险因子

遗传

有高血压家族史的人较易患高血压。

肥胖

体重过重、体内脂肪含量过多者都属高危人群。

年龄

血压会随着人年龄的增加而增加，主要因血管壁弹性降低，造成血液流经时，对血管壁造成的压力增加，一般年龄超过 60 岁即需注意血压，且应养成定期量血压的习惯。

饮酒

过量饮酒会使血压明显增高，易诱发脑血管意外。不能戒酒者，主张饮用少量红葡萄酒，因为红葡萄酒可以扩张血管。

性别

女性在更年期后患高血压的机会会有所增加，因雌性激素对心脏血管具保护作用，而此時期的女性雌性激素正逐步减少。

抽烟

香烟中的尼古丁会促进血管收缩，增加血管压力。

过度摄取盐分

盐量摄取多的地区的人，较盐量摄取低的地区的人更容易患高血压。

压力

生活压力过大者，也容易患高血压。

高血压族的饮食宝典



♥ 高血压族的饮食原则

现代人的饮食越来越精致，对高脂肪、高热量、重口味的食物青睐有加，这容易造成许多慢性疾病的发生，高血压便是其中之一。

在日常生活中，高血压患者应多注意食物的选购及烹调的方式，最好以“回归自然”为饮食原则，多摄取天然的食物，尤其是低热量又高纤维的蔬果类。减少加工品、调味品的摄入，也有助于降低血压。

其实健康、长寿的饮食方式是每个人都应该学习的，因为“吃”是一辈子的事，疾病的本身就是提醒大家注意身体已亮起红灯，而养成健康、良好的饮食习惯才是防治疾病的不二法门。

♥ 低盐高钾饮食法

高血压患者需减少含盐分高的食物，而高盐分的食物大多是加工食品，因此建议少吃加工食品。此外减少使用盐、椒盐、酱油等调味品，降低盐分的摄取及过度的调味，这些方法都能有效减少患者心脏血管的负担。

含钾量高的食物，主要是一些生鲜的蔬果含量较高，不过，钾在烹调过程中易流失，因此在制备过程中可少添加水分，就可保留较多的钾及一些水溶性的维生素。而在餐饮制作的过程中，为了控制患者体重而减少的食物分量，也可增加天然的蔬菜以增加饱足感，达到控制体重之余，也可进而降低血压，维护心脏血管健康。

良好的饮食习惯

- 
- 1. 均衡饮食。每天降低0.5千卡~1千卡热量，一周约可减少1千克体重。缓慢、健康、安全的减重，可减少体重快速下降对身体造成的不良影响，做到定时定量，慢慢用餐。减少点心的食用，以低脂牛奶、全麦面包、新鲜蔬果代替。
 - 2. 用新鲜的蔬果提供饱足感。蔬果中的钾及抗氧化维生素，对心血管有保护作用，此外增加纤维的摄取，也可降低血脂。
 - 3. 选用低脂食物。选择蒸、烤、煮、炖等低油的烹调方式，选用低脂乳制品，去除肥肉及皮，多选用低脂、低热量的蔬菜、水果及谷类。
 - 4. 高血压患者应避免常常食用盐分含量高的食物。如，腌渍菜（榨菜、酸菜、梅干菜、腌渍鱼等），酱菜类（酱瓜、肉酱等）。

注：1千卡 = 4.1855千焦



● 高血压族必吃的几类食物

奶类

乳制品是最佳的钙质及维生素B₂的来源,而且可提供优质的蛋白质,因此每天喝1~2杯低脂或脱脂牛奶,能使高血压患者一天的营养更加完善。

蔬菜类及水果类

这两类食物能提供丰富的矿物质及维生素,帮助人体维持正常的生理机能,也兼具抗氧化及抗老化作用,对高血压患者颇有助益的钾含量也很高,但水果糖分含量高,有较高的热量,因此别摄取过量。

肉鱼豆蛋类

此类食物主要提供蛋白质,但动物脂肪含量较高,因此在选用上不宜过量。可多多选用低脂肉品,如:鱼肉、鸡肉。此外含有多种天然抗氧化物质的黄豆制品和蛋类也是蛋白质的很好来源。

五谷根茎类

此类食物是最经济的能量来源,但食用过多易导致肥胖,可多多选用富含纤维的谷类、芋头、番薯等食物,它们不仅富含钾,又能增加饱足感,还富含膳食纤维,帮助预防心血管疾病。

● 特殊营养素

钾

钾主要来自蔬果,可帮助患者排除体内水分及钠,以维持正常血压,在防治高血压及心血管疾病上,含钾的蔬菜有很大的功效。在青春期充足的摄取钾离子,可增加红血球中的钾含量,可降低患高血压的几率。

镁

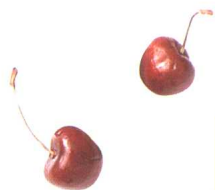
镁离子可帮助人体内脏壁肌肉的放松,调节血管舒张,在调控血压上起松弛剂的作用。从蔬菜、全谷类中摄取足够的镁,可降低高血压发生的几率。

钙

钙在一定程度上有助于血压降低。建议高血压患者多吃低脂乳制品及豆类、鱼、深色蔬菜等含钙丰富的食物。

多元不饱和脂肪酸

多元不饱和脂肪酸是人体内前列腺素的前驱物,而前列腺素与肾脏里钠的再吸收作用与血管收缩有关,因此在调控血压上扮演重要角色。鱼油中 ω -3脂肪酸,对于心脏血管有很大的保护功效,可抑制血小板的凝结及预防血栓。



[高血压族饮食宜忌]



	避免食用	多多选用
五谷根茎类	速食面、咸面条、薯片	燕麦、糙米
肉鱼豆蛋类	咸鱼、罐头、肉酱、香肠、咸蛋、皮蛋、腊味品、肉干、动物内脏	深海鱼类、大豆制品、蛋
奶类	奶酪、冰淇淋	低脂牛奶、脱脂牛奶
水果类	蜜饯、加工果汁	新鲜水果特别是柑橘类水果
蔬菜类	腌制菜(榨菜、雪菜、笋干等)、罐头蔬菜	新鲜蔬菜特别是番茄
油脂类	沙拉酱、人造黄油、黄油、酥油、椰子油	橄榄油、菜籽油
其他	海苔酱、运动饮料、碳酸饮料	开心果、花生等干果类

高血压

与肉类

Meat

肉类可提供人日常所需的蛋白质，高血压患者选用肉类要适量，若食用过多，往往伴随摄取过量饱和性动物脂肪，而影响心血管的健康，选用肉类时需注意以下几点：

1. 尽量不吃肉类加工制品

肉类加工制品在制作过程中，为了保存的时间长，常用盐腌的方式，并在加工过程中添加钠盐，这样都不利于控制血压，因此高血压患者应尽量不吃肉酱、烟熏品、火腿等肉类加工品。

2. 减少食用高脂肉类

高血压患者应减少选用含高脂肪部位的肉，如：五花肉、鸡皮、猪皮、动物内脏等，以减少饱和脂肪酸对心脏血管的危害。

3. 避免摄取高胆固醇食物

高血压患者应尽量不选用虾子、蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食物，这样可以帮助患者控制血胆固醇。患者宜多摄取低胆固醇、低脂的豆制品，以提供身体所需的蛋白质。



鸡丝拉皮

(一人份)

热量 103 千卡 糖类 9.8 克 蛋白质 4.1 克
脂肪 5.4 克 膳食纤维 0.3 克



[鸡肉]

鸡肉中富含维生素 A 及抗氧化所需的锌，是维持血管壁细胞膜完整的良好食物。

材料

- A 凉粉 20 克
小黄瓜 100 克
鸡胸肉 400 克
- B 姜蒜末 10 克
香菜末 10 克

调味料

- A 糖 1 大匙
白醋 1 大匙
盐 1 小匙
- B 芝麻酱 3 大匙
糖 少许
白醋 少许

做法

1. 凉粉切片，小黄瓜切丝，两者放入大碗内，加入调味料 A 拌匀，铺在底盘。
2. 鸡胸肉切丝，烫热，待凉，将鸡丝放在做法 1 上。
3. 调味料 B 拌匀，加入姜蒜末、香菜末，淋在鸡丝上即可。

营养师的话：

凉拌菜肴非常适合高血压患者食用，可减少油脂的摄取，预防高血脂的发生。高血压患者在外用餐时，不妨多选用凉拌菜。

食谱内的计量如下：

- 1 杯 = 240 毫升
- 1 大匙 = 15 毫升
- 1 小匙 = 5 毫升

熘鸡丝

(一人份)

热量 127 千卡 糖类 4.4 克 蛋白质 19.8 克
脂肪 3 克 膳食纤维 0.5 克

材料

鸡胸肉 400 克
红辣椒 50 克
葱段 10 克

调味料

A 盐 1 小匙
糖 1 小匙
淀粉 1 大匙
胡椒粉 少许
B 白醋 少许
香油 少许
米酒 1 大匙
盐 少许
C 水淀粉 少许

[白醋]

白醋是减盐时最好的辅助品，富含维生素 B₁、维生素 B₂，可促进体内钠的排出，增加钙质吸收，有助控制血压。



做法

1. 鸡胸肉、红辣椒、葱段分别切丝，备用。
2. 鸡胸肉，加入调味料 A，腌制 3 分钟，将鸡丝放入锅中过油，捞出，备用。
3. 另坐油锅，放 2 小匙油，放入葱段爆香。
4. 做法 3 放入红辣椒、鸡丝，以大火翻炒，加入调味料 B。
5. 做法 4 加入水淀粉勾芡即可。

营养师的话

这道菜是江浙菜，江浙菜中常用醋熘的方式，白醋很适合做高血压患者的调味品，因其含钠量较其他的醋低，且醋可帮助肝脏中脂肪的代谢，预防血管老化，促进血管健康，降低高血压并发症的发生率。

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。



[豆腐干]

豆腐干所提供的植物性蛋白质，具有降低血胆固醇及抗高血压的功能，建议高血压患者在日常饮食中多多增加黄豆制品的摄取。



香干猪肉

(一人份)

热量	100 千卡	糖类	5 克	蛋白质	12 克
脂肪	3 克	膳食纤维	0.2 克		

材料

里脊肉丝	100 克
豆腐干	120 克
香菜	60 克

调味料

蚝油	1 小匙
料酒	1 小匙
糖	1 小匙
胡椒粉	少许
淀粉	少许

料酒	1 小匙
糖	1/2 小匙
酱油	1 小匙
胡椒粉	少许
水	1 大匙

做法

1. 里脊肉丝，加入调味料A，腌制，备用。
2. 豆腐干片好，切成丝；香菜洗净，沥干，切成5厘米长的段备用。
3. 锅中倒入2小匙油，以大火将豆腐干丝、肉丝炒至熟透。
4. 做法3加入调味料B，一起翻炒，撒上香菜即可。

营养师的话

豆腐干是很好的蛋白质来源，亦含钙、异黄酮素、大豆卵磷脂，可预防心血管疾病的并发症十分有益，高血压患者宜常选用黄豆制品。



芋头蒸肉

(一人份)

热量 228 千卡 糖类 34 克 蛋白质 17.2 克
脂肪 1.5 克 膳食纤维 1.1 克



[芋头]

富含膳食纤维的芋头，可增加饱足感，其中含有高量的钾，有利于降低血压。

材料

- A
- 里脊肉 300 克
 - 葱花 70 克
 - 姜末 15 克
 - 蒜末 15 克
- B
- 芋头 500 克
 - 蒸肉粉 20 克

调味料

- A
- 甜面酱 1 大匙
 - 蚝油 1 小匙
 - 料酒 1 大匙
 - 糖 1 大匙
- B
- 花椒粉 少许

做法

1. 里脊肉洗净，先用刀背将肉拍松，切丁，备用；芋头切小块。
2. 将里脊肉放入姜末、蒜末及调味料 A，腌 40 分钟，备用。
3. 准备一干净容器，先铺里脊肉，再将切好的芋头放入，撒上蒸肉粉蒸 50 分钟。
4. 取出蒸好的芋头蒸肉，撒上花椒粉及葱花即可食用。

营养师的话：

芋头是含钾量颇高的食物，且含有抗氧化物 β -胡萝卜素，有助于预防高血压。

