

图书在版编目(CIP)数据

降压养生新主张/李江琪著. —北京:中国纺织出版社,

2004.1

(健康新煮章01)

ISBN 7-5064-2343-X/TS·1595

I.降… II.李… III.①高血压 食物疗法 食谱②糖尿病 食物疗法 食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第112573号

《降压养生新主张》李江琪著

本书中文简体版经动静国际有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2003-8753

策划编辑:曲小月 特约编辑:李彦芳 责任校对:俞坚沁

视觉设计:袁博 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

美航快速印刷公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:80千字 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



党参

功效：味甘、性平，有健脾益肺、补中益气的功效，用于内热消渴、脾肺虚弱、食少便溏、气短心悸、虚喘咳嗽。

食用方法：煎服、煮汤。

山药

功效：味甘、性平，补肺、益肾、健脾、固精，治脾虚泄泻、虚劳咳嗽、久痢、遗精、消渴等病症。

食用方法：可炒、煮等，干制品入药称淮山或怀山药。

银耳

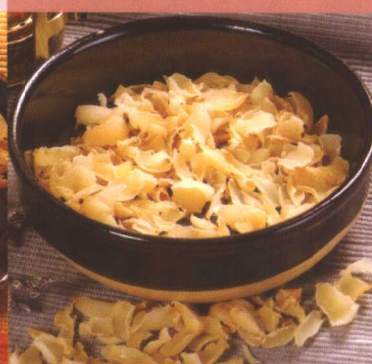
功效：味甘、淡，性平，可滋阴润肺、养胃生津，治虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴。

食用方法：煮汤、炒菜。

生地

功效：味甘、性寒，有清热凉血、养阴生津等功效。

食用方法：煎服、煮汤。



薏仁

功效：味甘、性微寒，有利肠胃、补肺清热、健胃及脾等功效。

食用方法：煮汤、煎服。

麦门冬和天门冬

功效：味甘、微苦，性微寒，有养阴生津、润肺清心的功效。

食用方法：煎服、做菜。

百合

功效：味甘、性寒，有养阴润肺、清心安神等功效。

食用方法：炒菜、煮汤。

菊花

功效：味甘、苦，性微寒，散风清热、平肝明目，对于因高血压、高血脂、冠心病引起的便秘、动脉硬化有一定的功效。

食用方法：泡茶、酿酒、炒菜。

Cuisine for Improving Your Health

降压养生

58 道帮助您平衡血压、血脂、血糖的健康饮食 新主张

----- 数十位中西医名家强力推荐

----- 针对高血压及糖尿病 -----

----- 以日常饮食达到养生的目的 -----

轻松解除身体的负担

李江琪 ▲ 著

Cuisine for Improving Your Health

降压养生

58道帮助您平衡血压、血脂、血糖的健康饮食 新主张

糖尿病、高血压多年来一直位居国人十大死因之列

这两种疾病已不再是中老年人的专利

现代人的生活模式及饮食习惯

是造成这两种疾病发生率增高的主因

本书精心研制58道风味十足的菜肴，供您任意选择搭配

您不妨开始自己动手制作

既达到劳动目的又能享受美味

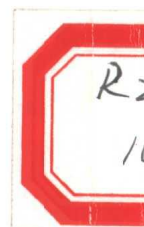
吃出充满生机的每一天

ISBN 7-5064-2343-X



9 787506 423434 >

定价：18.00元



健康新煮章 01

降压养生 新主张

CUISINE FOR IMPROVING YOUR HEALTH

李江琪 著

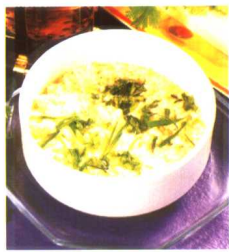


0197625

 中国纺织出版社

155716864

作者序



从医学院毕业已经三十几年，三十几年的医生工作，给予了许多病人重新生活的机会，却也无力挽救许多病人的生命。在这漫长的岁月里，我虽然一直在和疾病与健康做长久的拉力赛，却仍然可悲地发现，无论如今生活多富裕，科学多发达，对某些顽疾依旧无能为力。看着病人忍受着难以下咽的药物，在生与死之间奋力地挣扎，我不禁问自己，难道没有一种方法可以让病人摆脱痛苦，使健康人不再重蹈覆辙吗？

痛定思痛，在过去的一年多时间里，我苦心专研，终于发现了影响我们健康的七大因素是饮食、运动、遗传、肥胖、生活作息、环境污染及因心理或工作而产生的种种压力，而其中最为重要的就是饮食。食物不但是人体热量的来源，维持着人体基本的营养供给，而且还和人体细胞中的天然酵素发生作用，使人体维持着充沛的活力。健康人所拥有的强健的骨骼、强有力的肌肉、明亮的眼睛、清晰的听力、灵活的运动等，都是因为酵素在人体内健康地发挥着作用。而不健康的饮食会使人体细胞的酵素受到破坏，产生各种病痛，导致文明病的发生，使文明病一跃成为人类健康最大的威胁。最新的资料表明，导致现代人死亡的十大原因中，文明病的发病率最高，而文明病中发病率最高的又是高血压和糖尿病。而之所以导致这两种疾病产生，60%以上的原因是由于不恰当的饮食习惯。

高血压发病的最大因素是食盐量过大。也就是说体内的钠离子过高，从而导致血压升高。我们经常听说的治疗高血压要食用低钠食物，就是这个道理。而糖尿病是由于患者本身无法产生足够的胰岛素或妨碍



胰岛素发挥作用（胰岛素可帮助葡萄糖进入细胞），从而使过多的葡萄糖不能顺利进入细胞而停留在血液中，最终导致血糖浓度升高，从尿液中排出。为了控制血糖浓度，不少医生建议糖尿病患者不食或少食含有糖分的食物。

但是，食用低钠和无糖的食物就能彻底杜绝患高血压、糖尿病的几率，就能对高血压、糖尿病患者的健康有利吗？我曾经无数次听见病人抱怨，无法和正常人一样吃东西，无法真正享受美食，觉得力不从心。可见，并不是杜绝一切低钠、无糖的食物就能使患者恢复健康，合理调配的饮食才是健康的法则。

《降压养生新主张》，正是介绍了通过最健康的方式、食用最天然的食物，帮助人们拥有健康。这是一本完全站在病患者角度来编写的健康美食食谱，不仅能有效预防高血压、糖尿病，还能切实地对这些病患者的治疗起到难以想像的辅助功效。

在此，我除了要向那些正在受着药物摧残、无味食物影响的病人热力推荐这本书，也同样希望身体健康的每位读者能“眼到口也到”，由此体验营养饮食的奥妙及其对人体的助益，让身体恢复自然。

李以琳

第一军医大学博士
广州市珠江医院副教授、主任医师
主要从事药理学研究工作
擅长分子生物学、细胞生物学及遗传诊断技术



目录

降压减脂

营养主菜

- 枸杞双丝 8
- 翠笋三丝 9
- 芹菜干丝 10
- 鲜嫩冬瓜鱼 11
- 滑溜海参 12
- 滑炒鸡丁 14
- 核桃仁里脊肉 16
- 粉蒸枸杞鸡 17
- 灵芝炖鸡 18
- 杜仲腰花 19
- 脆萝卜片 20
- 糖醋三丝 22

健康汤品

- 五味羊肉羹 23
- 茼蒿蛋花汤 24
- 杞耳鸡肝汤 26

- 生地乌鸡汤 28
- 银耳海参汤 29
- 冬瓜海带薏仁汤 30
- 三鲜冬瓜汤 32
- 香菇笋片汤 33
- 双冬甲鱼汤 34

创意主食

- 决明子菊花粥 36
- 枸杞粥 37

风味饮料

- 龙枣鲜姜茶 38
- 红枣芹菜饮 40
- 麻枣茶 41
- 菊花芹菜茶 42
- 玉米须饮 43
- 决明子紫菜饮 44
- 菊花决明子饮 45



CONT

平衡血糖

营养主菜

- 福祿菜心卷 46
- 蜜汁萝卜 48
- 滑软翡翠玉 49
- 粉蒸黄金小排 50
- 墨鱼炖鸡 52
- 金黄虾仁盅 54
- 香烤乳鲑 55
- 翠绿肉丸 56
- QQ糖醋丸子 57
- 双菇烩豆腐 58
- 金针牛肉卷 60
- 花样年华 62
- 蒜泥番茄 63
- 和风豆腐 64
- 醋拌双色菜 66

健康汤品

- 紫菜河虾汤 67
- 排骨海豆汤 68
- 墨鱼丝瓜汤 70
- 罗宋月桂汤 71
- 花开双色汤 72
- 鸡腿蛤蜊酥冬汤 73
- 海鲜蔬菜卷卷汤 74

创意主食

- 百香四季豆饭 76
- 什锦咖喱烩饭 77
- 五谷粥 78
- 八味海鲜粥 79

风味饮料

- 糯米红茶 80
- 丝瓜绿茶 81



ENTS

枸杞双丝

材料

瘦猪肉250克，枸杞50克，芦笋50克，植物油、盐、白糖、黄酒、芝麻油、酱油各适量。

功效

降血脂、血糖，具有通便、促进脂质代谢、预防贫血、提高人体免疫力等功效。

做法

- 1 瘦猪肉洗净，去筋膜，切成7厘米长丝。
- 2 芦笋洗净，切成7厘米长丝，烫熟备用；枸杞洗净备用。
- 3 热锅后倒入植物油，放入猪肉丝、芦笋丝煸炒后，倒入黄酒、白糖、酱油、盐并搅拌均匀。
- 4 放入枸杞翻炒数下，再淋上芝麻油即可起锅。

热量分析

品名	热量(卡)
瘦猪肉	357
枸杞	26
芦笋	20
合计	403

TIPS

份数	烹饪时间
2人份	10分钟

枸杞乃西北地区的特产，宁夏、青海或甘肃所产的品质较好，选择时要观其形色，个大饱满呈鲜红色者为佳。

中医师的话

枸杞味甘、性平，用于滋补肝肾、益精明目，主治腰膝酸痛、虚劳精亏、血虚萎黄、眩晕耳鸣、内热消渴、目昏不明。

西医师的话

枸杞有降血脂、血糖的作用，临床证明，枸杞能降低胆固醇和三酸甘油的含量，发挥调节血脂的作用；芦笋含有丰富的纤维素，可使肠道畅通，促进脂质代谢，达到降脂降压的功效。



翠笋三丝

热量分析

品名	热量(卡)
芹菜	26
胡萝卜	37
海带	8
合计	71

TIPS

份数	烹饪时间
2人份	25分钟

海带不容易煮烂，可在煮的时候加入几滴醋，使海带的口感变得柔软香滑。

中医师的话

芹菜清火散气、平肝去痰、健胃、通脉；胡萝卜有健脾解毒、透疹、化滞的功效。

西医师的话

芹菜含有碳水化合物、蛋白质、矿物质及维他命，其中磷和钙的含量非常高，对高血压、神经衰弱、血管硬化等都有一定的辅助治疗作用。美国科学家研究指出，每天吃2根胡萝卜可使血清胆固醇降低10%~20%。

材料

芹菜200克，胡萝卜100克，海带50克，葱花、盐、植物油、酱油、黄酒各适量。

功效

清火散气、平肝去痰、健胃、通脉、化滞、降压、保护上皮细胞不受氧化。



做法

- 1 海带放入冷水中浸泡1小时后洗净，再置于温水浸泡30分钟；待其充分发胀后，切成长丝，倒入砂锅，加冷水浸没，以中火炖30分钟；最后加入黄酒1匙、酱油2匙，并改用小火炖30分钟后离火，待其冷却，备用。
- 2 芹菜洗净沥干后，切成3厘米长段；胡萝卜洗净，切丝。
- 3 起锅上火，先将胡萝卜丝干炒8分钟，盛起备用。
- 4 入油，以中火加热，倒入芹菜煸炒5分钟后，放入胡萝卜丝、盐、黄酒，继续煸炒3分钟后，放入海带丝、少许的水，煸炒5分钟，最后撒上葱花即可。

芹菜干丝

材料

芹菜500克，五香豆腐干2块，瘦猪肉150克，植物油、盐、黄酒各适量。

功效

清热降火、健胃通脉、补虚明目、降血压。

做法

- 1 芹菜洗净，切成3厘米长段；五香豆腐干洗净，切丝。
- 2 瘦猪肉洗净，切丝，加入黄酒和少许盐搅拌均匀，备用。
- 3 炒锅入油加热，放入肉丝煸炒2分钟后，倒入豆干丝，加盐及少许水，焖炒3分钟，最后倒入芹菜丝，翻炒3分钟即可。

TIPS

份数	烹饪时间
4人份	10分钟

芹菜最后再加入，且要快炒，才不会炒老。

热量分析

品名	热量(卡)
芹菜	100
五香豆腐干	60
瘦猪肉	214
合计	374

中医师的话

芹菜味辛、甘，性凉，有清热降火、健胃等功效，搭配豆腐干和瘦猪肉一起食用，能有效通脉、补虚、明目。

西医师的话

芹菜含有丰富的膳食纤维、碳水化合物、蛋白质、维生素及矿物质，其中磷和钙的含量非常高，常吃对高血压患者非常有益处。



鲜嫩冬瓜鱼

TIPS

份数	烹饪时间
4人份	40分钟

煎鱼时，油温要适中。油温太高，肉质会老；油温太低，成形不好。

热量分析

品名	热量(卡)
草鱼	280
冬瓜	55
合计	335

中医医师的话

冬瓜具有消除水肿、消渴、止痰、清热除烦、解毒之功效。

西医医师的话

草鱼含有一种名为牛磺酸的氨基酸，对于调节血压、降低血脂、防止动脉硬化以及增强视力都有很好的功效；冬瓜含蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、硫胺素、糖、核黄素与烟碱酸等，对动脉硬化症、高血压、冠心病及水肿等疾患有辅助治疗作用。



材料

草鱼250克，冬瓜500克，姜、葱、植物油、黄酒、盐、醋各适量。

做法

- 1 冬瓜洗净去皮，切成4厘米长、3厘米宽的块状。
- 2 草鱼去内脏、鳞、鳃，洗净。
- 3 锅加热并入油，放入草鱼煎至金黄色，加入冬瓜、姜、葱、黄酒、盐、醋、水各适量，以大火煮沸，再转小火煮至鱼肉熟烂即可。

功效

对于因肝阳上亢导致的头痛、耳鸣、眩晕、眼花、失眠、心烦、健忘、多梦、易怒等症状均有不错的疗效。

滑溜海参

材料

海参100克，油菜心100克，清汤200克，黄酒、酱油、盐、鸡油、猪油、葱段、淀粉各适量。

做法

- 1 海参泡水涨发，洗净，放入沸水中煮过捞起。葱段入炒锅爆香，放入海参、清汤100克及调味料。
- 2 炖至海参熟烂后，捞出海参，放入盘中。
- 3 油菜心放入沸水中煮熟，均布于海参上。
- 4 锅中加入剩下的清汤，放入以上调味料，以淀粉勾芡，淋在盘中即可食用。

功效

养血润燥、补肾益精、清热解毒、散血消肿、防止人体机能老化、增强血管弹性。



中医师的话

海参可养血润燥、补肾益精、防止人体机能老化、增强血管弹性；油菜有清热解毒、散血消肿的功效。

西医师的话

海参营养价值很高，不仅含有大量的蛋白质、碳水化合物、矿物质及多种维他命，而且它所含的脂肪极少，几乎不含胆固醇，非常适合高血压患者食用；油菜含磷、铁、钙、胡萝卜素等多种营养成分，尤其是含钙量，在绿叶菜中是最高的。

TIPS

份数	烹饪时间
2人份	20分钟
涨发海参要注意少量多发的原则，避免接触油、盐及碱类等物质，泡发后置于清水中备用，最好能一次煮完。	

热量分析

品名	热量(卡)
海参	24
油菜心	23
合计	47



滑溜海參

滑炒鸡丁

材料 鸡胸肉250克，茭白50克，枸杞15克，葱花、植物油、酱油、醋、黄酒、盐、淀粉各适量。

做法

- 1 鸡胸肉切丁，加入盐和淀粉拌匀；茭白切成小丁；枸杞用温水浸泡后沥干。
- 2 将酱油、醋、淀粉搅拌成浓汁备用。
- 3 锅入油，六分热时放入鸡丁滑炒，再放入茭白丁、黄酒煸炒，最后浇上浓汁、撒上葱花和枸杞，搅拌均匀即可起锅。

功效 滋补肝肾、益精明目、益五脏、补虚损、活血调经，可促进排便及肠内积物蠕动，加速脂质代谢。



TIPS

份数	烹饪时间
2人份	15分钟
枸杞的食用方法简单且多样，可直接放入菜中炒煮，或用来冲泡、制酒。	

热量分析

品名	热量(卡)
鸡胸肉	332
茭白	10
枸杞	7
合计	349

中医师的话

枸杞味甘、性平，可滋补肝肾、益精明目，主治腰膝酸痛、虚劳精亏、血虚萎黄、眩晕耳鸣、内热消渴、目昏不明；鸡肉有益五脏、补虚损、活血调经的功效。

西医师的话

茭白含有丰富的纤维素，可促进粪便及肠内积物蠕动，使肠道畅通，促进脂质代谢，达到降脂降压、清肠利胃的功效；鸡肉的蛋白质含量很高，但不会升高体内的胆固醇含量，因此，高血压患者应常吃鸡肉。



滑炒鸡丁