

高血压饮食

慎忌宜

查掌中

掌
中
查
享
生
活

ZHANG ZHONG CHA



龚仆 © 编著

降压有方，会吃才健康。掌握饮食宜忌慎，轻松降血压。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

高血压饮食

宜忌慎

查掌中



掌
中
查
享
生
活

WANG ZHONG CHU



龚仆◎编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

高血压饮食宜忌慎掌中查 / 龚仆编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1612-4

I. ①高… II. ①龚… III. ②高血压-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第022698号

高血压饮食宜忌慎掌中查

龚仆 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开本	880毫米×1230毫米 1/64
印张	4.375
字数	140千
版次	2013年4月第1版
印次	2013年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1612-4
定价	24.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

Contents

高血压常识表 / 1

第一章 有效降低血压的11种营养素

钾 / 4

镁 / 5

钙 / 6

硒 / 7

蛋白质 / 8

维生素C / 9

胆碱 / 10

烟酸 / 11

亚油酸 / 12

牛磺酸 / 13

胜肽 / 14

宜吃食物全扫描 / 16

燕麦 / 16

鲜果燕麦粥 / 17

小麦 / 18

小麦粥 / 19

健康小麦养生饭 / 19

荞麦 / 20

荞麦粥 / 21

荞麦山楂粥 / 21

黄豆 / 22

激黄豆 / 23

绿豆 / 24

绿豆茯苓薏米粥 / 25

蚕豆 / 26

蚕豆炒韭菜 / 27

蚕豆冬瓜汤 / 27

红小豆 / 28

冬瓜红小豆汤 / 29

白果豆 / 29

黑豆 / 30

黑豆牛肉汤 / 31

黑豆双菇汤 / 31

玉米 / 32

玉米紫菜粥 / 33

黑米 / 34

南瓜黑米粥 / 35

双黑粥 / 35

小米 / 36

小米桂圆粥 / 37

糙米 / 38

五谷糙米粥 / 39

南瓜糙米饭 / 39

薏米 / 40

红枣薏米粥 / 41

花生 / 42

花生粥 / 43

花生红枣瘦肉汤 / 43



黑芝麻 / 44

芝麻核桃粥 / 45

黑玉糊 / 45

甘薯 / 46

甘薯煲姜 / 47

慎吃食物全公开 / 48

糯米 / 48

月饼 / 48

第三章

蔬菜菌菇类

宜吃食物全扫描 / 50

芹菜 / 50

海蜇拌芹菜 / 51

白菜 / 52

小炒白菜 / 53

柠檬拌白菜 / 53

韭菜 / 54

韭菜鳝鱼 / 55

生菜 / 56

凉拌生菜 / 57

生菜玉米粥 / 57

菠菜 / 58

菠菜牛奶粥 / 59

油菜 / 60

香菇扒油菜 / 61



豆泡炒油菜 / 61

芥菜 / 62

山野双珍 / 63

芥菜粥 / 63

莼菜 / 64

莼菜羹 / 65

凉拌莼菜 / 65

芥菜 / 66

芥菜豆腐汤 / 67

芥菜荸荠汤 / 67

空心菜 / 68

空心菜荸荠汤 / 69



炒空心菜 / 69
茼蒿 / 70
茼蒿银鱼汤 / 71
拌茼蒿 / 71
黄瓜 / 72
黄瓜炒牛肉 / 73
苦瓜 / 74
苦瓜炒茄子 / 75
炒苦瓜 / 75
冬瓜 / 76
冬瓜炒口蘑 / 77
素炒冬瓜 / 77
南瓜 / 78
南瓜炒绿豆芽 / 79
丝瓜 / 80
金针菇炒丝瓜 / 81
丝瓜豆腐汤 / 81

西蓝花 / 82
双菇炒西蓝花 / 83
炒双花 / 83
茄子 / 84
鲜香紫茄 / 85
西红柿烧茄子 / 85
西红柿 / 86
西红柿柠檬汁 / 87
玉米炒西红柿 / 87
胡萝卜 / 88
胡萝卜炒肉丁 / 89
胡萝卜粥 / 89
白萝卜 / 90
枸杞萝卜炒肉丝 / 91
牛蒡 / 92
牛蒡海带羹 / 93
牛蒡排骨汤 / 93
魔芋 / 94



黄瓜拌魔芋 / 95
魔芋炒西蓝花 / 95
洋葱 / 96
洋葱鳝鱼 / 97
山药 / 98
西红柿木耳炒山药 / 99
山杞排骨煲 / 99
莲藕 / 100
莲藕排骨汤 / 101
芦笋 / 102
芦笋炒虾仁 / 103
微波肉泥 / 103
荸荠 / 104
苦瓜炒荸荠 / 105
黑木耳炒荸荠 / 105
竹笋 / 106
彩虹鱼丝 / 107
莴笋 / 108
莴笋炒香菇 / 109
紫甘蓝 / 110
素炒紫甘蓝 / 111
拌紫甘蓝 / 111



豌豆苗 / 112
豌豆苗炒肉 / 113
豌豆苗肉丝汤 / 113
茭白 / 114
番茄茭白 / 115
炒茭白 / 115
香菇 / 116
香菇银耳豆腐 / 117
金针菇 / 118
金针菇炒双耳 / 119
黑木耳 / 120
豆腐黑木耳汤 / 121
猴头菇 / 122
猴头菇排骨汤 / 123
菜心炒猴头菇 / 123
忌吃食物全汇总 / 124
辣椒 / 124
酸菜 / 124

宜吃食物全扫描 / 126

梨 / 126

香梨沙拉盅 / 127

苹果 / 128

蔬果沙拉 / 129

山楂 / 130

山楂绿豆汤 / 131

芹山粥 / 131

香蕉 / 132

香蕉葡萄粥 / 133

香蕉麦片粥 / 133

金橘 / 134

金橘梅子汁 / 135

金橘柠檬汁 / 135

葡萄 / 136

葡萄草莓酸奶汁 / 137

葡萄木瓜牛奶汁 / 137

草莓 / 138

草莓菠萝汁 / 139

草莓香瓜汁 / 139

柚子 / 140

柚子西红柿肉丁 / 141

柚子芹菜汁 / 141

西瓜 / 142

西瓜雪梨羹 / 143

牛肉西瓜盅 / 143

桃子 / 144

桃子菠菜沙拉 / 145

鲜桃夏莓沙拉 / 145

柿子 / 146

柿瓜沙拉 / 147

冰糖柿子 / 147

石榴 / 148

石榴草莓汁 / 149

石榴菠萝汁 / 149



菠萝 / 150

菠萝炒黄瓜 / 151

菠萝炒苦瓜 / 151

橙子 / 152

鲜橙柠檬汁 / 153

高维生素果汁 / 153

柠檬 / 154

柠檬苹果汁 / 155

柠檬木瓜汁 / 155

芒果 / 156

芒果汁 / 157

鲤鱼芒果汤 / 157

红枣 / 158

红枣橘瓣汤 / 159

桑葚 / 160

桑葚百合汁 / 161



桑葚蓝莓汁 / 161

猕猴桃 / 162

猕猴桃银耳羹 / 163

猕猴桃香蕉饮 / 163

核桃 / 164

核桃炒韭菜 / 165

红小豆核桃粥 / 165

莲子 / 166

莲子粥 / 167

双莲汤 / 167

慎吃食物全公开 / 168

榴莲 / 168

蜜饯 / 168

第五章

水产肉食类

宜吃食物全扫描 / 170

鲳鱼 / 170

清蒸鲳鱼 / 171

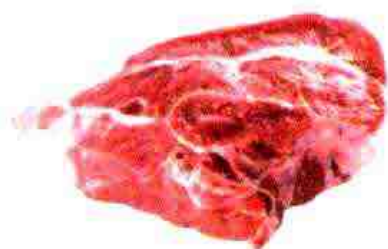
鳝鱼 / 172

黄鳝炒洋葱 / 173

清炒鳝鱼 / 173

鲫鱼 / 174
萝卜丝鲫鱼汤 / 175
草鱼 / 176
炒鱼丝 / 177
鱼片豆苗汤 / 177
鲤鱼 / 178
鲤鱼汤 / 179
红烧鲤鱼 / 179
鲑鱼 / 180
鲑鱼饭 / 181
煎鲑鱼 / 181
鲈鱼 / 182
鲈鱼汤 / 183
清蒸鲈鱼 / 183
黄鱼 / 184
干蒸黄鱼 / 185
虾 / 186
大虾白萝卜汤 / 187
海带 / 188
素炒三丝 / 189
海参 / 190
海参炒茄子 / 191

红烧海参 / 191
紫菜 / 192
紫菜海带汤 / 193
紫菜鲜菇汤 / 193
牛肉 / 194
荷兰豆炒牛里脊 / 195
胡萝卜炒牛肉 / 195
羊瘦肉 / 196
山药羊肉汤 / 197
鸡肉 / 198
胡萝卜毛豆鸡丁 / 199
驴肉 / 200
驴肉粥 / 201
驴肉汤 / 201
鸭肉 / 202
芋头鸭肉煲 / 203
老鸭田螺煲 / 203
兔肉 / 204
莴笋焖兔肉 / 205



兔肉黄豆汤 / 205

鹤鹑肉 / 206

鹤鹑红枣汤 / 207

鹤鹑山枸汤 / 207

忌吃食物全汇总 / 208

猪肝 / 208

腊肉 / 208

猪脑 / 209

苔菜 / 209

慎吃食物全公开 / 210

螃蟹 / 210

鸡心 / 210

第六章

调味品类

宜吃食物全扫描 / 212

醋 / 212

鲜炒土豆丝 / 213

炒藕片 / 213

大葱 / 214

葱爆牛肉 / 215

葱爆羊肉 / 215

生姜 / 216

白果猪肚瘦肉汤 / 217

花椒 / 218

花生玉米炒香芹 / 219

香油 / 220

香菜黄瓜姜汤 / 221



竹笋鸭肉汤 / 221

橄榄油 / 222

玉米西红柿汤 / 223

慎吃食物全公开 / 224

大蒜 / 224

酱油 / 224

味精 / 225

桂皮 / 225

盐 / 226

白糖 / 226

第七章 饮品类

宜吃食物全扫描 / 228

绿茶 / 228

绿茶豆腐丸汤 / 229

双绿汤 / 229

忌吃食物全汇总 / 230

糯米酒 / 230

白酒 / 230

慎吃食物全公开 / 231

啤酒 / 231

葡萄酒 / 231

黄酒 / 232

碳酸饮料 / 232

第八章 其他类

宜吃食物全扫描 / 234

芦荟 / 234

芦荟萝卜泥 / 235

香菇烩芦荟 / 235

慎吃食物全公开 / 236

鸡蛋黄 / 236

橘饼 / 236



第九章 中药类

宜吃食物全扫描 / 238

杜仲 / 238

杜仲寄生茶 / 239

杜仲羊骨粥 / 239

决明子 / 240

海带决明子降压汤 / 241

黄芪 / 242

黄芪当归煲乌鸡 / 243

黄连 / 244

黄连茶 / 245

黄连鸭 / 245

灵芝 / 246

灵芝莲子清鸡汤 / 247

灵芝莲子百合瘦肉汤 / 247

黄精 / 248

黄精粥 / 249

黄精山药粥 / 249

枸杞子 / 250

枸杞子冬瓜汤 / 251

葛根 / 252

葛根粉猪肉汤 / 253

葛根粉粥 / 253

菊花 / 254

菊花红枣粥 / 255

菊花粥 / 255

玉米须 / 256

玉米须粥 / 257

玉米须红枣汤 / 257

慎吃食物全公开 / 258

鹿茸 / 258

人参 / 258



高血压合并高脂血症

饮食宜忌 / 260

凉拌芹菜 / 260

高血压合并高血糖饮

食宜忌 / 261

芹菜薏米汤 / 261

妊娠高血压饮食

宜忌 / 262

红小豆炖鲤鱼 / 262

高血压合并肥胖症饮

食宜忌 / 263

苦瓜西红柿汤 / 263

附录1：食物与降压中
药的配伍禁忌表 / 264

附录2：降压食物与西
药的配伍禁忌表 / 265



高血压常识表

高血压的 诊断标准

在未使用抗高血压药物的情况下，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱、舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，两者之中有一项高者即可诊断为高血压；另外，既往有高血压史，目前正在使用抗高血压药物，现血压虽未达到上述水平，也应诊断为高血压。

高血压的 临床表现

- ◎**头痛**。头痛部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐等症状。
- ◎**眩晕**。女性患者出现较多，可能会在突然蹲下或起立时有所感觉。
- ◎**心悸、气短**。高血压会导致心肌肥厚、心脏扩大、心功能不全。
- ◎**肢体麻木**。常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感，手指不灵活。

高血压患 者的饮食 原则

- ◎**食盐摄入量每天应该限制在3克以下**。高血压患者每天摄盐量应控制在3克以下，水肿明显时要更加严格控盐。
- ◎**定时定量，不暴饮暴食**。无论是饥饿、饱胀，还是暴饮暴食，都非常不利于稳定血压。
- ◎**多吃含钾丰富的食物**。含钾丰富的食物不仅能保护心肌细胞，还能促进体内多余钠的排出，有利降压。

(续表)

高血压患者的治疗
误区

◎**误区一：吃盐越少越好。**其实，低盐饮食并不是说吃盐越少越好，更不是不吃盐。若过度限盐会有一些的不良反应。钠盐摄入不足，会使机体细胞内外渗透压失去平衡，促使水分进入细胞内，产生程度不等的脑水肿。

◎**误区二：任何运动都能降压。**事实上，有些运动是没有降压效果的。对于高血压患者来说，最好做有氧运动。如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动。

高血压急症的急救
措施

◎高血压患者突然心悸气短时，则可能为急性左心衰竭，此时应让患者双腿下垂，采取坐位，若有氧气袋，要让其及时吸氧，并立即通知急救中心。

◎当高血压患者出现血压突然升高，并伴有恶心、呕吐、头痛、心慌、尿频时，家人立即让其卧床休息，而且要及时服用降压药。

◎当高血压患者在劳累或兴奋后，可能发生心绞痛，甚至心肌梗死或急性心力衰竭，此时应让患者好好休息，及时服用一片硝酸甘油，并马上吸氧。若症状没有缓解，应立即送入医院。

◎当高血压患者出现头痛、呕吐等症状，甚至出现意识障碍或肢体瘫痪时，此时务必要让患者平卧，使其头偏向一侧，以免发生意识障碍或将呕吐物吸入气管，同时应立即通知急救中心。