

注重饮食调节 打造健康生活

看人下菜碟系列

降 压 营 养 餐

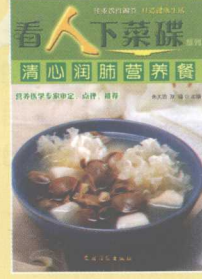
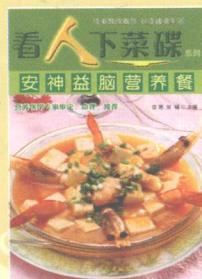
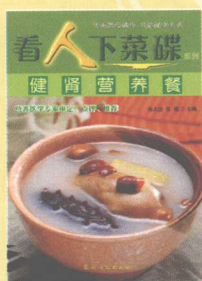
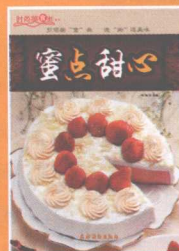
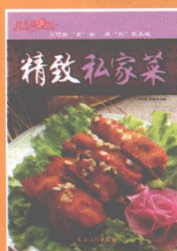
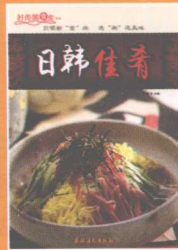
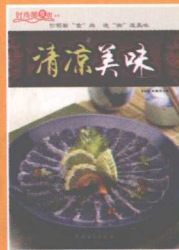
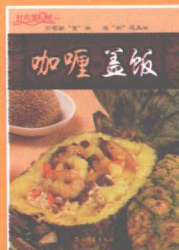
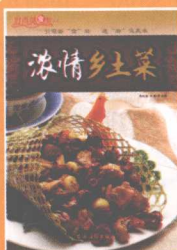
营养医学专家审定、点评、推荐

朱太治 张苏军 双 福 © 主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

看人下菜碟

KanRenXiaCaiDie 系列



降压营养餐

朱太治 张苏军 双福 ◎主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降压营养餐/朱太治, 张苏军, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(看人下菜碟系列)

ISBN 978-7-5048-5182-6

I. 降… II. ①朱…②张…③双… III. 高血压—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204589号

主 编	朱太治 张苏军 双 福
统 筹	周学武
编 著	韩 磊 田玉波 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 燕 贾全勇 刘继灵 赵 晶 裴 丽 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李华华 梅妍娜 陈 辰
审 稿	韩 磊 田玉波
摄 影	
设 计	

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录 contents



»»» 写在前面：降压保健有窍门 05

蔬菜类

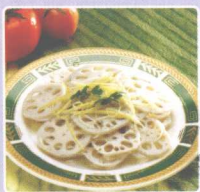
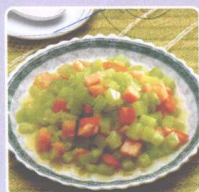
西芹百合	07	豉椒苦瓜	14	笋萝色拉	21
什锦西芹	07	苦瓜泥	15	杂烩鲜百合	22
姜丝炒鲜藕	08	酸奶葱头色拉	15	油焗胡萝卜	23
糖醋藕块	09	脆皮葱头圈	16	亮眼白玉条	23
番茄炒山药	09	金沙小白菜	17	炒全素什锦	24
杂果酿番茄	10	板栗烧菜心	17	醋熘三丝	25
番茄苹果芝麻蜜	11	冬菇菜心	18	香脆五丝	25
玉米笋炒黄瓜	11	松仁香菇	19	翡翠酸甜丝	26
鲜蘑冬瓜球	12	香菇核桃仁	19	雪耳炒双脆	27
附子冰糖炖冬瓜	13	莴笋烩香菇	20	松子玉米	27
鱼香苦瓜	13	酸甜莴笋	21	核桃蔬果色拉	28



肉禽蛋类

肉禽蛋类

肉末翠鹦哥	29	酸奶翡翠汤	35	番茄蛋花双拼	41
肉末烧木耳	29	番茄牛肉菠菜汤	35	银鱼炒鸡蛋	41
苦瓜酿肉柱	30	胡萝卜炒羊肉	36	萝卜缨鸡蛋羹	42
肉末干煸苦瓜	31	清蒸苹果鸡	37	玉米蛋花汤	43
肉末什锦豆花	31	西芹拌鸭丝	37	银耳鸽蛋汤	43
番茄肉丝汤	32	子姜炒鸭片	38	银耳鹌鹑蛋	44
雪梨瘦肉汤	33	栗子冬瓜煲老鸭	39		
葱头萝卜排骨汤	33	番茄炒鸡蛋	39		
莲藕黄豆排骨汤	34	尖椒虾皮炒鸡蛋	40		





水产品类

醋椒鱼	45
柠柠檬蒸鲩鱼	45
清蒸鲈鱼	46
清蒸鲳鱼	47
煎蒸带鱼	47
金笋香菜鲫鱼汤	48
豆腐炖鲫鱼	49
醋烹鲫鱼	49
赤豆鲫鱼汤	50

番茄鱼片	51
尖椒拌虾皮	51
百合炒虾仁	52
虾仁玉米粒	53
金钩炒青丝	53
糖醋海参	54
笋片烧海参	55
蛤蜊炒冬瓜	55

鲜贝水果煲	56
温拌银耳干贝	57
瑶柱冬瓜汤	57
温拌海蜇	58
鸡丝炒蜆皮	59
蜆皮豆芽菜	59
白菜心拌海蜇丝	60
高钙海带丝	60



主食饮品类

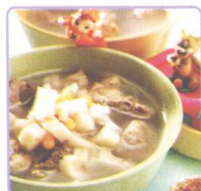
燕麦片粥	61
花生衣粥	61
梨藕粥	62
藕米饭	62
五谷丰登	63
家常荞麦面条	63
杂菜拌荞麦面	64
木耳炒面	65
莲藕香芋饼	65
南瓜黄金饼	66

三宝玉米饼	67
玉米肉粿	67
玉米烙	68
玉米羹	69
椰蓉窝头	69
胡萝卜蒸糕	70
海带小包子	71
野菜水饺	71
番茄芹菜汁	72
番茄甜饮	72

番茄葱头芹菜汁	73
番茄葡萄汁	73
番茄菠菜汁	74
番茄西瓜汁	74
番茄西柚汁	75
番茄苹果汁	75
番茄绿茶饮	76
胡萝卜苹果醋饮	76
葡萄柠檬香醋饮	77
蜜枣绿豆汤	77



附录:常用降压健脑按摩法 78





写在前面：降压保健有窍门

(一) 高血压的症状及表现

什么是血压？

血压是血液在血管（主要指动脉）内流动时对血管壁产生的压力。心脏收缩时射出血液，血压会上升，血压上升的最高值称为**收缩压**；心脏舒张，血压下降，血压下降的最低值称为**舒张压**。

正常人的血压随着年龄的增长会逐渐增加，并且在不同的生理状态下也会有一定程度的波动。例如人在睡眠时血压下降，而活动时血压上升。

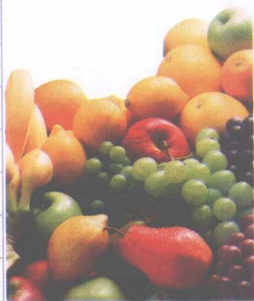
什么是高血压？

高血压是以血压升高为主要表现的临床综合征，是多种心、脑血管疾病的重要原因和危险因素，它可损害心、脑、肾的结构与功能，最终导致这些器官的功能衰竭。

一般来说，如果成年人在静息状态下、两次或以上、非同日测得：收缩压高于140mmHg、舒张压高于90mmHg，即可认为高于正常水平；收缩压低于90mmHg，舒张压低于60mmHg，则为低于正常水平。

血压水平的定义和分级

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
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压("轻度")	140 ~ 159	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
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90
亚组：临界收缩期高血压	140~149	< 90



注：mmHg为毫米汞柱。

(二) 降压饮食好习惯

保持血压稳定的饮食原则是：低盐、低热量、低脂肪、低胆固醇，以清淡饮食为宜，忌饮烈酒、咖啡，可适量饮茶，尤其适宜多吃新鲜蔬菜、瓜果和具有一定降低血压作用的食物。

◎饮食有度，脾胃乃兴

定时定量进食，不过饥过饱，不暴饮暴食。食物种类齐全，营养素比例合理，不挑食偏食；清淡饮食有利于高血压防治，油腻食物过量，易消化不良，且易引发猝死。

◎蔬果粗粮，可保安康

蔬菜和水果是水溶性维生素和钾的最好来源。淀粉、糙米、标准粉、玉米、小米等含膳食纤维高，可促进肠蠕动，加速胆固醇排出，对防治高血压病有利。

◎肥甘厚味，取病之源

限制脂肪、胆固醇摄入，可选豆油、玉米油等植物油；限制高胆固醇食物如动物内脏和动物性脂肪的摄入，调整以猪肉为主的肉食结构，可多吃鱼、禽类等食物。

◎补钙降压，一举两得

含钙丰富的食物有黄豆及其制品，葵花子、核桃、花生、鱼、虾、红枣、韭菜、柿子、芹菜、蒜苗等。奶和奶制品也是钙的主要食物来源，还能降低血小板凝集和胰岛素抵抗。

◎戒烟慎酒，适量饮茶

茶叶含有多种防治高血压病的有效成分，以绿茶为好；故应适当喝茶。

烟草中的尼古丁能刺激心脏，使心跳加快、血管收缩、血压升高；长期、大量饮酒，可诱发酒精性肝硬变，并加速动脉硬化。

◎低盐饮食，科学饮水

限制食盐可降低血压，一般每日食盐摄入量以2~5克为宜。水的硬度与高血压的发生有密切的联系，高血压患者应尽量饮用硬水，如泉水、深井水、天然矿泉水等。

（三）降压明星食材

有助于控制血压的食物：

◎叶菜类：芹菜、茼蒿、苋菜、韭菜、黄花菜、荠菜、菠菜等。

◎根茎类：茭白、芦笋、萝卜、胡萝卜、荸荠等。

◎瓜果类：西瓜、冬瓜、番茄、山楂、柠檬、香蕉、水果、红枣、桑椹、茄子等。

◎花、种子、坚果类：菊花、罗布麻、芝麻、豌豆、蚕豆、绿豆、玉米、荞麦、花生、西瓜子、核桃、葵花子、莲子心等。

◎水产品：海带、紫菜、海蜇、海参、海藻、牡蛎、鲍鱼、虾皮、银鱼等。

◎动物类及其他：猪胆、牛奶（脱脂）、蜂蜜、醋、豆制品、黑木耳、白木耳、香菇等。



（四）高血压患者应慎食的食物

◎所有过咸食物及腌制食品、含钠高的蔬菜，如咸菜类、咸鱼、咸鱼子、蛤贝类等。

◎高脂肪高胆固醇食品，如动物油、牛、羊、猪的五花肉及排骨肉、动物内脏等。

◎酱制加工品，如香肠等。

◎碳酸饮料、酒、浓茶、咖啡等。

（五）养生有术，摄生根本

◎清晨避免过度疲劳。一般来说，心脏病往往在早晨发作，原因之一是在上午11点前，人的血压至少比其他时间高出5个mmHg。

◎静心养气，减轻精神压力，保持心理平衡。精神压力对血压的升高起着十分重要的作用，流行病学研究显示：精神紧张、压力大的职业人群血压水平偏高。

◎适当运动。有规律的有氧运动可以预防高血压的发生。每周至少3次中低强度运动，慢跑或快走、打太极拳等，每次至少20分钟，能改善血压状况。

韩磊

（青岛大学医学院附属医院营养科主任）

西芹百合

原料

鲜百合100克，西芹100克，圣女果75克，盐、鸡精、湿淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

制作

- ① 将鲜百合片拆散；西芹择洗干净，切菱形小块；圣女果洗净切厚片。
- ② 把西芹、百合、圣女果放入沸水锅中焯至断生，捞出沥干水分。
- ③ 炒锅注油烧热，放入西芹块、百合片、圣女果片略炒，添入鲜汤烧开，加盐、鸡精调味，用湿淀粉勾琉璃芡，翻炒均匀即成。

医师点评

芹菜性甘，可固肾止血、健脾养胃，是辅助治疗高血压病及其并发症的首选食品。



什锦西芹

原料

西芹300克，水发冬菇、豆腐干各100克，笋片50克，姜末、盐、白糖、味精、香油各适量。

制作

- ① 将西芹去根和老叶洗净，切成小段，投入沸水锅内烫一下，捞出冷却。
- ② 将水发冬菇、笋片、豆腐干均切成丝，分别投入沸水锅内烫熟捞起，放入盆内。
- ③ 倒入西芹段，加入盐、白糖、味精、姜末拌匀，淋入香油即成。

医师点评

原发性、妊娠性及更年期高血压患者食用此菜有一定的辅助作用。

姜丝炒鲜藕

原料

鲜藕500克，姜丝100克，葱丝50克，盐、味精、料酒、花生油各适量。

制作

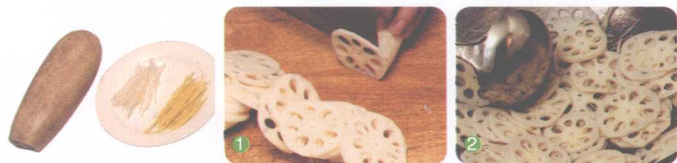
- ① 将鲜藕去皮洗净，切成薄片，放入开水锅中焯过捞出。
- ② 炒锅注油烧热，下入姜丝、葱丝炒出香味，放入藕片、盐翻炒，加料酒、味精炒匀即成。

小贴士

藕含淀粉、糖分较多，易粘锅，要急火快炒，炒出香味。

医师点评

熟莲藕补心益血，可用于高血压、失眠、鼻衄、咯血、血淋尿血等的辅助食疗。



糖醋藕块

原料

鲜藕500克，干面粉50克，湿淀粉、干淀粉、葱末、姜末、盐、糖、味精、酱油、醋各适量。

制作

- ① 将鲜藕去皮洗净，切成菱形块，用少许盐略腌，沥干水分；干淀粉、面粉、盐和水调成糊，放入藕块挂糊备用。
- ② 炒锅注油烧热，放入藕块煎炸至金黄色，捞出，沥干油备用。
- ③ 锅中留底油烧热，下葱末、姜末，烹入醋，加入酱油、糖和适量清汤，烧开后，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，放入炸好的藕块，撒味精翻炒均匀，出锅即可。

医师点评

醋可软化血管、降低胆固醇，适量食用对高血压等心脑血管疾病患者的非常有益。



番茄炒山药

原料

山药300克，番茄2个，葱片、蒜片、盐、糖、味精、湿淀粉、花生油各适量。

制作

- ① 将山药去皮洗净，切圆形片，放入清水中浸泡去黏液，再放入沸水锅中焯熟捞出。
- ② 锅中添入清水烧沸，放入番茄略烫，捞出去皮切小丁。
- ③ 炒锅注油烧热，下葱片、蒜片炒香，放入番茄丁炒几下，投入山药片，加盐、糖、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅即可。

医师点评

山药能预防心血管疾病，益志安神、延年益寿。



杂果酿番茄

原料 ◆◆◆◆◆

番茄8个，什锦杂果、白糖、桂花各适量。

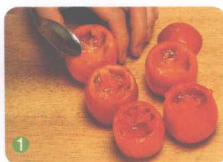
制作 ◆◆◆◆◆

① 将番茄洗净，从顶部约3厘米处切下，留做盖子，挖出瓢，排放在大盘子里。

② 锅中添入清水烧沸，加入白糖、杂果略煮捞出，均匀地装入番茄中，舀入甜汤，盖好盖子。上笼旺火蒸3分钟取出，用桂花点缀即可。

医师点评

番茄有生津止渴、健胃消食、降低血压之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。



番茄苹果芝麻蜜

原料

番茄1个，苹果1个，熟芝麻、蜂蜜各适量。

制作

- ① 将番茄洗净去皮，切成小块；苹果洗净去皮、核，切成小块。
- ② 将番茄块、苹果块、熟芝麻一起放入碗内，淋入蜂蜜拌匀即可。

医师点评

番茄和苹果都是很好的养生食材，具有生津止渴、养心益气、润肠、降低胆固醇等功效。



玉米笋炒黄瓜

原料

黄瓜250克，玉米笋150克，胡萝卜、冬笋各50克，冬菇2朵，盐、味精、酱油、香油、色拉油各适量。

制作

- ① 把所有蔬菜洗净，黄瓜、冬笋、冬菇切成条，玉米笋切段，胡萝卜切菱形片。
- ② 炒锅注油烧至七成热，放入冬笋、冬菇略炒，再放入黄瓜、玉米笋、胡萝卜翻炒至断生，加入盐、酱油、味精翻炒入味，淋入香油，出锅装盘即成。

医师点评

黄瓜中的膳食纤维可促进人体肠道内代谢物质的排出，对减少肠道对脂肪的吸收有一定作用。



鲜蘑冬瓜球

原料 ◆◆◆◆◆

鲜蘑150克，冬瓜300克，葱花、姜末、盐、味精、白胡椒粉、清汤、湿淀粉、料酒、花生油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

① 将冬瓜去皮、籽洗净，用勺挖成小球形，浸入水中；鲜蘑一切为四备用。

② 炒锅注油烧热，下入葱花、姜末爆锅，放入料酒、鲜蘑、冬瓜球和适量清汤烧开，加入盐、白胡椒粉、味精调味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

医师点评

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，适宜高血压、肾脏病、浮肿病患者食用。



附子冰糖炖冬瓜

原料

冬瓜半个，杏仁25克，附子15克，五味子10克，麻黄、细辛各5克，冰糖适量。

制作

- ① 将冬瓜洗净，连皮切大块。
- ② 将杏仁、附子、五味子、麻黄、细辛分别洗净。
- ③ 将全部原料放入炖盅内，隔水炖3小时，加冰糖调味即可。

医师点评

此汤可清热生津、祛暑除烦，夏日食用尤为适宜于高血压、哮喘患者。



鱼香苦瓜

原料

苦瓜500克，红辣椒、白糖、豆瓣酱、葱丝、姜丝、蒜末、香油、酱油、醋各适量。

制作

- ① 苦瓜洗净去瓜蒂，平剖成两半，去瓤切成细丝，放入滚水锅中略烫，捞出，过凉；红辣椒去蒂及籽，切成细丝，略烫，过凉待用。
- ② 炒锅注油烧至五成热，下葱丝、姜丝、蒜末炒出香味，加豆瓣酱煸出红油，加入酱油、白糖、醋炒匀，盛出放凉，制成调味汁。
- ③ 将苦瓜丝、辣椒丝放入盘内，淋入调味汁、香油，拌匀即可。

医师点评

苦瓜中的奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。



豉椒苦瓜

原料 ◆◆◆◆◆

苦瓜300克，豆豉25克，红辣椒4个，姜丝、盐、白糖、味精、色拉油各适量。

制作 ◆◆◆◆◆

- ① 苦瓜洗净去蒂，平剖成两半，去瓤切片，下入沸水锅中焯出；豆豉剁细，红辣椒切丝。
- ② 炒锅注油烧热，下姜丝、豆豉、红椒丝煸炒出香味，放入苦瓜片翻炒，加盐、白糖、味精调味炒匀，出锅即可。

小贴士

苦瓜脆嫩，焯水时间不能太久，以保持翠绿和鲜嫩。

医师点评

辣椒富含维生素C，常食用可防止冠状动脉硬化，降低胆固醇。



苦瓜泥

原料

苦瓜100克，白糖50克。

制作

- ① 将苦瓜洗净去蒂，平剖成两半，去瓤捣烂成泥。
- ② 加白糖搅拌均匀。
- ③ 腌渍2小时，滤水即可。

医师点评

苦瓜泥特别适用于肝火上延型高血压病人食用。



酸奶葱头色拉

原料

卷心菜丝250克，葱头丝、胡萝卜丝、苹果丝各50克，酸奶100毫升，低脂色拉酱25克，芥末酱、姜末、糖、白醋各少许。

制作

- ① 将卷心菜丝、葱头丝、胡萝卜丝、苹果丝放入盘中混合。
- ② 将酸奶、色拉酱、芥末酱、姜末、糖、白醋放入碗中拌匀，制成酸奶色拉酱。
- ③ 将酸奶色拉酱浇在混合原料上拌匀，放在冰箱冷藏2小时，取出食用即可。

医师点评

卷心菜、葱头、胡萝卜、苹果搭配食用，可增进食欲，预防便秘、血栓形成。

