

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编

吴杰 郭玉华

health

food

book

高血压病食疗主食

(Gaoxueya Bing Shiliao Zhushi)

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

高血压病食疗主食

主编 吴 杰 郭玉华

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病食疗主食/吴杰, 郭玉华主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4007-4

I. 高… II. ①吴…②郭… III. 高血压-食物疗法-主食-菜谱 IV. R247.1 TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182164号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm $\frac{1}{24}$

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4007-4

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书根据高血压病各证型的不同特点, 精选食疗米面食 60 款, 以简洁的文字与精美的彩图, 对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍。按书习做, 您一定能烹制出集色、香、味、食补、食养、食疗于一体的各式米面。让您的家人在享受美味的同时, 早日康复。

高血压病

食疗主食



主 编 吴 杰 郭玉华

编 委 吴昊天 郭玉华 刘 捷 张亚军 李 松

邓天原 夏丙和 武淑芬 宋美艳 马桂华

王贵杰 陆春江 李永江 夏 玲 韩锡艳

王 茹

摄 影 吴昊天 吴 杰

GAOXUEYABING

SHILIAOZHUSHI

前言

《高血压病食疗主食》是“食疗主食精华系列丛书”之一。

高血压病是一种以血压升高为主要表现的独立疾病，是中老年人的常见病、多发病。高血压会增加心脏负担，使心脏扩大，使心脏供血效率下降，患者表现出心力衰竭的征兆和症状。高血压也会加速动脉粥样硬化，诱发心脏病。高血压病后期常并发脑卒中、肾功能衰竭。严重地危害人们的健康甚至生命。

中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中最辉煌的一页。中医讲究药食同源，这是一种回归自然的自然疗法，将治病寓于日常的饮食之中。在科学合理的膳食结构调养中，不但能治愈高血压，连带其他疾病也能治愈。

为了帮助高血压病患者早日康复，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，既保留食物营养作用，又具有药物的防病治病功效。同时根据高血压病各证型的不同特点，根据各种食物、草药的不同药理和疗效，科学合理地搭配组合成各式米面食，编写了这本《高血压病食疗主食》。

本书精选食疗米面食 60 款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习做，您一定能烹制出集色、香、味、食补、食养、食疗于一体的各式米面食。让您的家人在享受美味的同时，早日康复。

本书米面食不仅适合高血压患者食用，而且适合健康人享用。同时还是一本家庭理想的饮食指导用书。愿此书的出版能给您及您的亲人带去健康和快乐！

吴 杰

2008 年 8 月于北京

目 录

1. 吉利党参枣粥	1	16. 泽泻白术玉米粥	16
2. 杞子黑豆楂子粥	2	17. 绿豆香米粥	17
3. 杞子柿丁玉米粥	3	18. 山药荞麦粥	18
4. 参丁玉米楂粥	4	19. 吉利堂水果粥	19
5. 夏枯草芹菜粥	5	20. 吉利堂蕨菜拌面	20
6. 双丁高粱米粥	6	21. 洋葱香菇面	21
7. 双色桑椹粥	7	22. 吉利堂芦笋卤面	22
8. 吉利堂莲子粥	8	23. 葱菇鸭肉卤面	23
9. 莲子麦仁薏米粥	9	24. 吉利堂什锦卤面	24
10. 吉利堂花生粥	10	25. 莴笋肉丁卤面	25
11. 麦冬百合银耳粥	11	26. 吉利堂肉丝卤面	26
12. 玉米须汁荞麦粥	12	27. 芪汁肉丝汤面	27
13. 冰糖双耳麦仁粥	13	28. 枸杞菊花菠菜面	28
14. 参芪二米粥	14	29. 茼蒿肉丝炒面	29
15. 山楂甜橙玉米粥	15	30. 玉竹汁芹菜炒饼	30

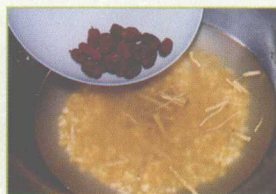
31.吉利堂葱笋炒饼	31	46.吉利堂双耳汤饺	46
32.茼蒿肉丝炒饼	32	47.吉利堂三味汤饺	47
33.黄豆芽炒饼	33	48.黄精汁兔肉汤饺	48
34.川芎红花汁炒饭	34	49.吉利堂猪肉馄饨	49
35.吉利堂玉米馅饼	35	50.吉利堂面旗汤	50
36.吉利堂兔肉馅饼	36	51.菊花汁什锦面丁	51
37.薏米山药糕	37	52.吉利堂锅贴	52
38.参枣汁馒头	38	53.吉利堂猪肉煎包	53
39.山楂益母汁花卷	39	54.吉利堂鸭肉包子	54
40.夏枯草荞面肉包	40	55.芪汁牛肉包	55
41.荞面兔肉蒸饺	41	56.芦笋牛肉包	56
42.荞面猪肉蒸饺	42	57.玉竹猪肉洋葱包	57
43.三花汁驴肉蒸饺	43	58.吉利堂龙眼包子	58
44.双花汁鸭肉水饺	44	59.玉米须汁烧麦	59
45.杜仲汁猪肉水饺	45	60.山药南瓜羹	60

1. 吉利堂参枣粥



原料:

玉米糝 150 克, 大米 100 克, 大枣 50 克, 党参 15 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 玉米糝、大米分别淘洗干净。锅内放入清水, 下入玉米糝用小火烧开。
(2) 下入党参搅匀, 煮至五成熟。下入大枣煮至八成熟。
(3) 下入大米搅匀, 煮至熟烂、粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 口感软烂, 粥汁稠浓, 枣香浓郁。

【功效】 党参味甘, 性平。入脾、肺经。具有补中益气, 生津的功能。并可促进红血细胞增生, 扩张周围血管, 使血压下降。大枣味甘, 性温。入脾、胃经。能补中益气, 养血安神, 所含黄酮类化合物有镇静、催眠和降血压作用。此款主食可益气养血, 降低血压, 适宜于高血压病气血不足患者食用。

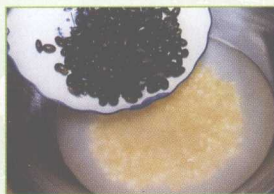
【操作提示】 玉米糝要提前 2~3 小时用冷水泡透。

2. 杞子黑豆糙子粥



原料:

枸杞子 15 克, 玉米糝 200 克, 黑豆 50 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 黑豆择去杂质, 与玉米糝均淘洗干净, 用冷水浸泡。锅内放入清水, 下入玉米糝用小火烧开, 煮至六成熟。
(2) 下入黑豆搅匀, 继续用小火煮至熟烂。
(3) 下入枸杞子搅匀, 煮至粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 口感软烂, 粥汁稠浓, 营养丰富。

【功效】 枸杞子味甘, 性平, 入肝、肾经。能滋补肝肾, 降压明目。黑豆中含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、皂苷、大豆黄酮等。其味甘, 性平。入脾、肾经。可补肾益阴, 健脾利水。玉米糝营养丰富, 有降压、利水、利胆、健脑等作用。此款主食可滋肾养肝, 降低血压, 适宜于高血压病肝肾阴虚患者食用。

【操作提示】 玉米糝要提前 2~3 小时用冷水泡透。黑豆要用冷水浸泡至胀起。

3. 杞子柿丁玉米粥



原料:

枸杞子 15 克, 玉米糝 300 克, 柿饼子 100 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 玉米糝淘洗干净, 用冷水泡透。柿饼子去蒂, 切成小丁。
 (2) 锅内放入清水, 下入玉米糝烧开, 煮至八成熟。下入柿丁搅匀, 煮至熟烂。
 (3) 下入枸杞子搅匀, 煮至粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 柿丁筋软, 粥汁稠浓, 香甜适口。

【功效】 柿饼含有丰富的蛋白质、维生素、碘、铁、钙、果胶等, 是高钾低钠食品, 能降低血压, 保护血管。玉米糝含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等, 还含有丰富的纤维素, 有利尿、降压等功能。二者在此组合, 配以具有降压降脂作用的枸杞子同煮, 是高血压病患者的日常保健主食。

【操作提示】 柿饼子要切成 1 厘米见方的丁。



4. 参丁玉米糝粥



原料:

熟玉米糝饭 200 克，水发海参 100 克，冰糖 20 克，料酒、葱姜汁各 10 克，醋 1 克，精盐 1 克，胡椒粉 0.5 克。



1

2

3

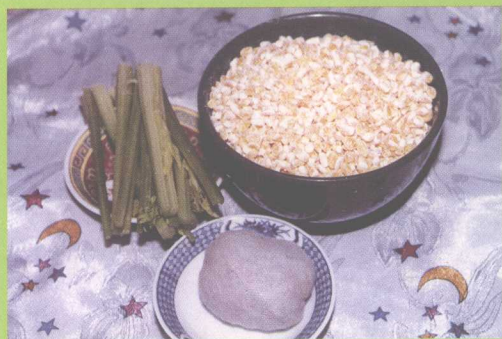
- 【制作步骤】 (1) 海参切成丁，下入沸水锅中焯透捞出。锅内放入清水，下入玉米糝饭烧开。
(2) 下入冰糖搅匀，煮至溶化。
(3) 下入海参丁煮至粥汁稠浓，出锅装碗即成。

【特点】 色彩分明，参丁滑嫩，米烂粥稠，鲜香甜润。

【功效】 玉米糝含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 (A、B₁、B₂、B₆、E)、胡萝卜素、纤维素和多种矿物质，是健康和长寿的食品之一，有利尿、降压、降脂、利胆、健脑、防癌抗癌、延长青春、延缓衰老等多种作用。海参不寒不燥，性质温和，是四季皆宜的滋补佳品，现代医学已将海参列为降血压的食品之一，认为食用海参可调节血压。此款主食可滋阴补肾，养血润燥，降脂降压，适宜于高血压病肝肾阴虚或阴虚阳亢患者食用。

【操作提示】 海参切成 1 厘米左右见方的丁。

5. 夏枯草芹菜粥



原料:

玉米糝 300 克, 芹菜 100 克, 药包 1 个
(内装夏枯草 15 克, 冰糖 10 克)。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 玉米糝淘洗干净, 用冷水浸泡 3 小时左右。锅内放入清水, 下入药包煮约 20 分钟左右。芹菜切成丁。
(2) 下入玉米糝烧开, 用小火煮至熟烂, 捞出药包不用。
(3) 下入芹菜丁搅匀, 下入冰糖搅匀, 煮至粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 芹丁脆嫩, 米烂粥稠, 清香甜润。

【功效】 夏枯草味甘、辛, 性寒。入肝、胆经。有清热散结的功能。主治肝火目痛, 高血压病等症。芹菜含芹菜素、挥发油、柠檬内酯、绿原酸、咖啡酸、芸香苷、胡萝卜素、维生素 C、烟酸、多种氨基酸、糖类、钙、磷、铁等, 有清热平肝, 健胃下气, 利尿降压的作用。此款主食可清肝火, 降血压, 散瘀结。适宜于高血压病肝火上炎患者食用。

【操作提示】 药包入锅后, 要先用大火烧开, 再改用小火煎煮。

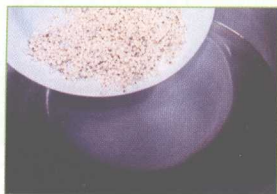


6. 双丁高粱米粥



原料:

高粱米 300 克, 南瓜 125 克, 胡萝卜 100 克。



1

制作步骤 (1) 南瓜削去外皮、挖去瓜瓤, 与胡萝卜均切成丁。高粱米淘洗干净, 下入清水锅中用小火烧开。

2

(2) 待高粱米煮至微熟时, 下入南瓜丁烧开、略煮。

3

(3) 下入胡萝卜丁搅匀、烧开, 煮至熟烂, 粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

特点 色泽美观, 口感软烂, 粥汁稠浓, 香甜适口。

功效 高粱米含碳水化合物、脂肪、蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等, 有益胃健脾, 温中益气, 涩肠止泻的功能。南瓜中含有较丰富的钴, 钴在人体内参与维生素 B₁₂ 的合成, 是人体胰岛细胞所必需的微量元素。常吃南瓜可以摄入并补充钴, 能增加体内胰岛素的释放, 降低血糖。胡萝卜有降压、强心等作用。此款主食可补中益气, 除烦止渴, 降糖降压, 适宜于高血压病合并糖尿病气阴两虚者食用。

操作提示 原料丁不要切得太大, 约 1 厘米见方即可。

7. 双色桑椹粥



原料:

干桑椹 15 克, 玉米糝 150 克, 大米 100 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 玉米糝、大米分别淘洗干净。玉米糝用冷水泡透, 下入清水锅中烧开, 煮至八成熟。
(2) 下入桑椹搅匀。
(3) 下入大米搅匀, 煮至熟烂、粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】 色彩分明, 口感软烂, 粥汁稠浓, 甜酸适口。

【功效】 桑椹味甘, 性寒。入肝、肾经。有补阴、益肾、熄风的功能。并有利尿、降压的作用。玉米糝营养丰富, 有利尿、降压的功能。此款主食可滋补肝肾, 利尿降压。适宜于高血压病肝肾阴虚患者食用。

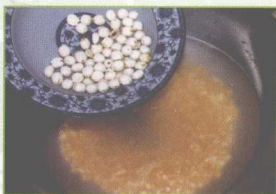
【操作提示】 玉米糝要提前 2~3 小时用冷水浸泡。用小火熬煮。

8. 吉利堂莲子粥



原料:

玉米糝200克, 莲子50克, 药包1个
(内装黄芪、当归各10克)。



1

2

3

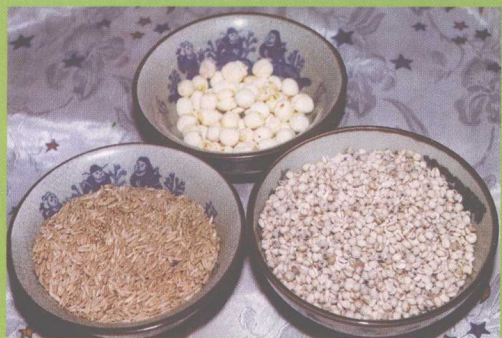
- 【制作步骤】 (1) 玉米糝淘洗干净, 用冷水浸泡3小时左右。莲子择去杂质, 用温水浸泡至回软。药包下入清水锅中烧开。
(2) 下入玉米糝用小火烧开, 煮至八成熟, 拣出药包不用。
(3) 下入莲子及泡莲子的原汁搅匀、烧开, 煮至熟烂、粥汁浓稠, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽美观, 口感软滑, 粥汁稠浓, 米香四溢。

【功效】 黄芪味甘, 性微温, 入脾、肺经。具有补气固表, 利尿托疮的功能。并可扩张血管, 改善血行, 利尿降压。当归味甘、辛, 性温, 入脾、心、肝经。具有补血活血, 调经止痛的功能。莲子营养丰富, 现代药理研究表明, 莲子有降压作用。此款主食可益气养血, 降低血压, 适宜于高血压病气血不足患者食用。

【操作提示】 药包入清水锅后, 要先用大火烧开, 再改用小火煮制。

9. 莲子麦仁薏米粥



原料:

薏仁米 150 克, 麦仁 75 克, 莲子 50 克。



1

2

3

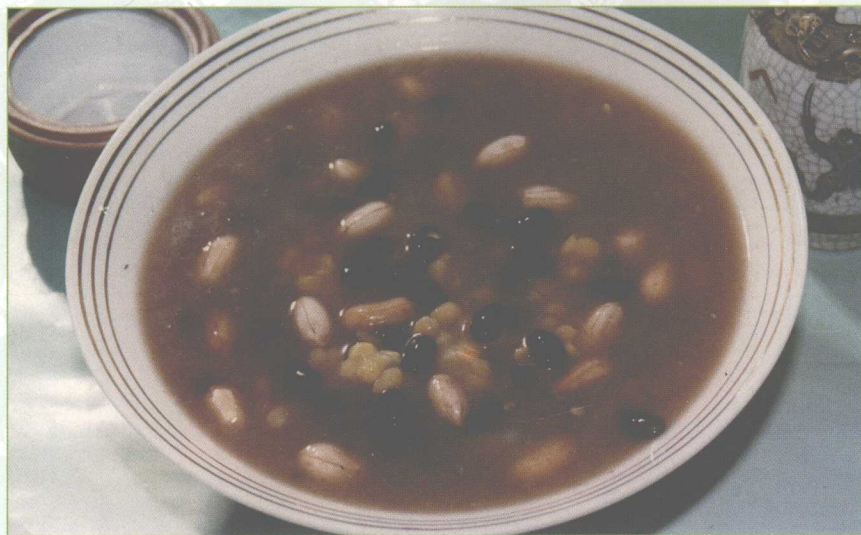
- 【制作步骤】(1) 薏仁米、麦仁、莲子分别择去杂质, 淘洗干净。锅内放入清水, 下入薏仁米用小火烧开, 煮至五成熟。
(2) 下入莲子搅匀, 继续用小火煮至八成熟。
(3) 下入麦仁搅匀, 继续用小火熬至熟烂、粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】色泽淡雅, 口感滑润, 粥汁稠浓, 口味别俱。

【功效】薏仁米含有丰富的碳水化合物、蛋白质, 其脂肪油中所含的薏苡仁酯、薏苡内酯等, 都是通常人们常吃的食物中所缺乏的, 因此营养价值较高。现代药理研究发现, 薏仁米有降低血压和血糖的作用。莲子的营养成分丰富, 有降压作用。此款主食可清热平肝降压。适宜于高血压肝阳上亢患者食用。

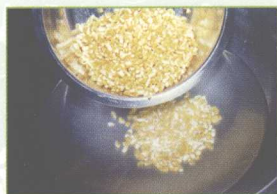
【操作提示】薏仁米、莲子要提前 3 小时左右用冷水浸泡。

10. 吉利堂花生粥



原料:

玉米糝 200 克, 花生米、黑豆各 50 克。



①

②

③

- 【制作步骤】 (1) 玉米糝、花生米、黑豆分别淘洗干净, 用冷水浸泡。锅内放入清水, 下入玉米糝用小火烧开, 煮至五成熟。
(2) 下入黑豆搅匀、烧开, 煮至微熟。
(3) 下入花生米搅匀、烧开, 煮至熟烂、粥汁稠浓, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽红润, 口感软烂, 粥汁稠浓, 营养丰富。

【功效】 花生营养丰富, 所含丰富的脂肪油中, 不饱和脂肪酸含量在 80% 以上, 近一半是亚油酸, 具有降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、降低血压的功能。玉米糝营养丰富, 是健康和长寿的食品之一, 有利尿、降压、利胆、健脑、防癌抗癌、延缓衰老等多种作用。黑豆具有可抑制机体吸收动物食品所含胆固醇的作用。三者在此组合成粥, 适宜于高血压并发高脂血症患者食用。

【操作提示】 玉米糝要提前 2~3 小时用冷水泡透。黑豆、花生米要用温水浸泡至胀起。