

常见病 药膳 调养丛书

丛书主编 周文泉 赵余庆

高血压

四季饮食



本书主编 秦玖刚 李 浩



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病 **药膳** 调养丛书

高血压四季饮食

丛书主编 周文泉 赵余庆

本书主编 秦玖刚 李 浩

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP)数据

高血压四季饮食 / 秦玖刚, 李浩主编. — 沈阳: 辽宁
科学技术出版社, 2002.2
(常见病药膳调养丛书)
ISBN 7-5381-3534-0

I. 高… II. ①秦…②李… III. 高血压—食物疗法
IV. R544.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077150 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 90 千字

印 张: 3.5

印 数: 1~6 000

出版时间: 2002 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 王珏菲

责任校对: 李 雪

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

丛 书 主 编	周文泉	赵余庆
丛书副主编	崔玉琴	张 宏
	刘 伟	顾悦善
	王占伟	范 颖
本 书 主 编	秦玖刚	李 浩
本 书 编 委	马丙祥	肖守贵
	李 浩	薛 辉
	魏从强	秦玖刚
摄 影	林 玉	祝 锐
制 作	王 文	舒 涵
	刘立克	李 斌



食疗是在中医理论指导下经过千百年实践形成的独特的理论体系，被历代医家所推崇，为历代百姓所应用。在科学技术高度发达的今天，人们仍喜欢用食疗来调整人体阴阳平衡，补充营养物质，达到防病治病的目的。然而，食疗并非人人有益，有的疾病与饮食关系密切，有的疾病则关系不大，而且，药膳是不可以乱用的。因为我国一年四季气候变化较大，中医学认为，干燥的气候容易伤肾，偏热偏寒的气候容易伤心肺，多风或大风气候容易伤肝，寒湿或湿热的气候易伤脾胃，所以，应根据气候变化特点，择时进行补益。但是，如何做到合理安排病人饮食，怎样用药食两用的物品做成药膳，则是摆在人们面前的难题。为了满足广大读者的愿望，我们组织这方面的专家，编写了“常见病药膳调养丛书”。

这套丛书包括《脂肪肝四季饮食》、《高血压四季饮食》、《高脂血症四季饮食》、《糖尿病四季饮食》、《慢性胃炎四季饮食》、《慢性肾炎四季饮食》、《癌症四季饮食》7个分册。均由临床经验丰富的药膳专家编写、制作。这7种书不仅介绍了疾病的防治常识、疾病与饮食的关系、四季饮食膳方以及常用防治疾病的食物和药物。还详细介绍了每款膳食的原料、制作方法、食用方法以及功效主治，并逐一用彩色图片表示。从而突出了可操作性和有效性，可使读者能够准确地使用补益类中药，正确地制作防病膳食，安全地择时应用，有利于强身保健。

人人需要健康，人人渴望健康，实现人人健康，重要的是应从我做起，要养成健康的习惯，调整心态，平衡饮食，加强锻炼。愿本书能为您的健康提供帮助，成为您生活中的朋友。

编著者

目 录

一 高血压病四季食膳

春季饮食

1. 龙眼姜枣汤	1
2. 海参汤	2
3. 枸杞子粥	4
4. 枸杞肉丝	6
5. 素炒三丝	8
6. 芹菜炒肉干丝	10
7. 茼蒿蛋清汤	12
8. 葱烧海参	14
9. 参芪羊肉羹	16
10. 鸡肝枸杞汤	18
11. 山药羊肉汤	20
12. 乌鸡汤	22

夏季饮食

1. 芹菜菊花茶	24
2. 海带冬瓜薏米汤	26
3. 冬瓜煨草鱼	28
4. 夏枯草炖猪肉	30
5. 银叶红枣绿豆汤	32
6. 海参银耳汤	34
7. 枸杞鸡丁	36
8. 核桃枸杞肉丁	38
9. 淮杞炖牛肉	40

10. 胡萝卜烧羊肉	42
------------------	----

秋季饮食

1. 玉米须饮	44
2. 胡萝卜粥	45
3. 紫菜决明饮	46
4. 海带决明粥	47
5. 决明菊花饮	48
6. 参枣茶	49
7. 紫菜肉片豆腐汤	50
8. 三鲜冬瓜汤	52
9. 甲鱼二冬汤	54
10. 芹菜枣仁汤	56
11. 决明子粥	58
12. 甲鱼百合红枣汤	60

冬季饮食

1. 芹菜红枣饮	62
2. 杜仲腰花	64
3. 归芪天麻鸡	66
4. 胡萝卜炒瘦肉片	68
5. 红杞蒸鸡	70
6. 花菇笋汤	72
7. 大枣冬菇汤	74
8. 甲鱼芪枣汤	76
9. 人参归芪羊肉汤	78
10. 生姜羊肉汤	80

二 认识高血压病

1. 高血压病是怎么回事、体现出哪些特征	81
2. 哪些表现可疑患有高血压病	82

3. 怎样知道患有高血压病	83
4. 高血压的发生与哪些因素有关系	84

三 高血压的危害

1. 高血压可怕在没有症状	86
2. 高血压能引起脑出血	86
3. 高血压病能引起高血压性心脏病	87
4. 高血压与动脉硬化的关系	88
5. 高血压病能影响肾脏功能	88
6. 高血压脑病是怎么回事	89
7. 高血压与冠心病的关系	89

四 高血压的保健与治疗

1. 应学会正确测量血压	91
2. 高血压病人能饮酒吗	92
3. 高血压病人的性生活	92
4. 适量饮茶对高血压病人是有益的	93
5. 高血压病人能吸烟吗	94
6. 怎样预防高血压	94
7. 高血压病人何时吃药好	95
8. 血压降了就能停药吗	95

五 高血压病的饮食调养

1. 饮食宜淡不宜咸	97
2. 饮食宜钾、钙而不宜缺	97
3. 清淡饮食，少肥甘油腻	97
4. 宜进高蛋白饮食，少用低蛋白饮食	98
5. 甘淡可口，忌食辛辣	98

6. 心情舒畅, 忌烟忌酒	98
7. 春季怎样吃	98
8. 夏季吃什么	99
9. 秋季防干燥	99
10. 冬季宜滋补	99

六 介绍防治高血压的药物

1. 人 参	100
2. 黄 芪	100
3. 山 药	100
4. 党 参	100
5. 白 术	101
6. 大 枣	101
7. 当 归	101
8. 熟地黄	101
9. 何首乌	101
10. 枸杞子	102
11. 龙眼肉	102
12. 肉 桂	102
13. 菟丝子	102
14. 淫羊藿	103
15. 杜 仲	103
16. 黄 精	103
17. 山茱萸	103
18. 菊 花	103
19. 栀 子	104
20. 山 楂	104
21. 丹 参	104
22. 川 芎	104



高血压病四季食膳



龙眼姜枣汤

〔春季饮食〕

【配方】龙眼肉 15 粒，生姜 5 片，大枣 15 枚。

【制法】①选用肉厚、个大、质细软油润、色棕黄、半透明、味道甜的龙眼肉洗净；鲜生姜洗净，刮去外皮，切片；大枣洗净备用。②把龙眼肉、生姜片和大枣一同放入锅内，加水两碗，煎汤一小碗即可。



龙眼肉又叫桂圆，营养丰富，具有益心脾，补气血，安神作用。



将龙眼肉、大枣放入沙锅中，加姜片及水适量。



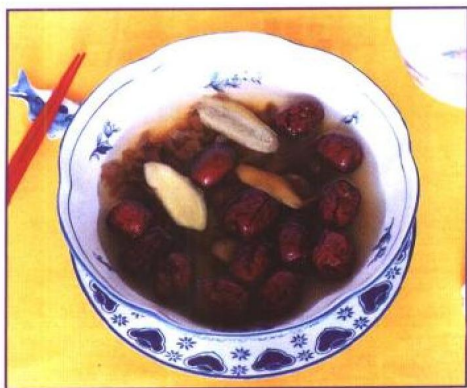
煎煮 20 分钟，加冰糖调味。

【用法】早晚空腹温服一小碗，可连用 7 日。

【功效】补气养血。

【主治】适用于高血压气血两虚所致的眩晕、心悸、气短、倦怠乏力、少寐多梦等症。亦可用于贫血、腹泻、神经衰弱等症。

【来源】民间验方。



2 海参汤

〔春季饮食〕

【配方】 海参 30 克，冰糖 10 克。

【制法】 将海参泡发后切成条状，放入锅内加水适量，先用武火煮沸，再用文火慢煮至熟，然后加入冰糖即可。

【用法】 每天早晨空腹饮用。常服。

【功效】 滋补肾阴，平降肝阳。

【主治】 适用于高血压肾阴亏虚，肝木失养所致的眩晕、头痛、倦怠乏力、腰膝酸软、耳鸣、潮热、盗汗等症。

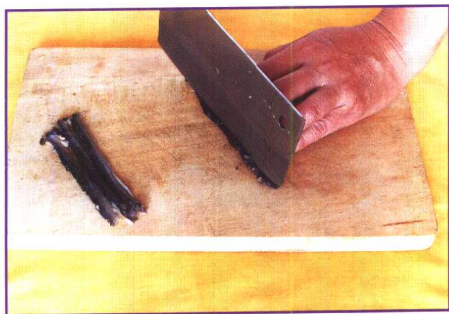
【来源】 经验方。



海参。



海参洗净，放入水中泡发。



将发好的海参切成细条。



将切好的海参放入锅内，加水适量，先用武火煮沸，再用文火煮熟，放入冰糖调味。



3 枸杞子粥

〔春季饮食〕

【配方】枸杞子 20 克，粳米 50 克，白糖适量。

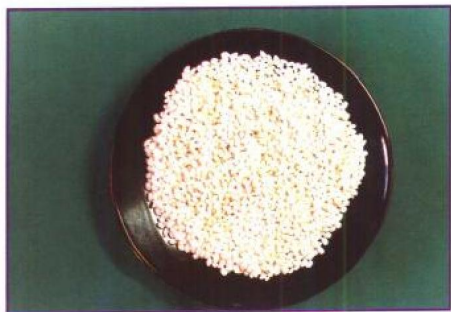
【制法】将上三味放入锅内加水 500 克，用武火煮沸，然后用文火煮至米开花，汤稠时，停火再闷 5 分钟即成。

【用法】早餐、晚餐均可服之，常食。

【功效】滋补肝肾，益精明目。

【主治】适用于高血压所致的眩晕目昏、耳鸣、腰膝酸软、遗精疲乏等症。也可用于糖尿病等症。

【来源】民间验方。



粳米就是大米，主要含有淀粉、蛋白质、B族维生素等，具有补中益气，强壮肌肉，健脾和胃，除烦止渴等作用。

枸杞子性味甘平，是补肝肾之佳品，还可用于治消渴，能抑制脂肪在肝细胞内沉积。





将淘净的大米与洗净的枸杞子放入锅中,加水适量。



先用武火煮沸,再用文火煮至米开花,停火焖5分钟,放入白糖调味。



4 枸杞肉丝

【春季饮食】

【配方】枸杞子 50 克，瘦猪肉 250 克，熟青笋 50 克，熟猪油 50 克，精盐 6 克，白糖 3 克，味精 2 克，绍酒 10 克，芝麻油 10 克，小豆粉 15 克，酱油 5 克。

【制法】将瘦猪肉洗净，片去筋膜，切成长 7 厘米的丝，青笋切成同样的细丝，枸杞子洗净待用。将锅烧热，放入猪油，将肉丝、笋丝同时下锅划散，倒入料酒、白糖、酱油、盐、汤、味精搅匀，投入枸杞子颠翻几下，淋入芝麻油、搅匀起锅即成。

【用法】佐餐服食。

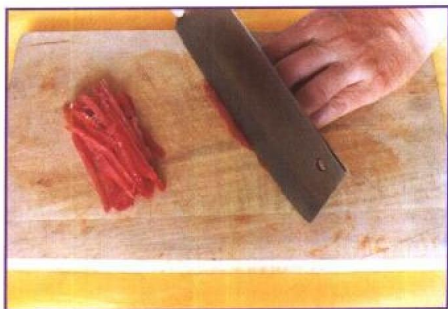
【功效】滋补肝肾。

【主治】适用于高血压肝肾阴亏，肝阳上亢所致的眩晕、头痛、耳鸣、腰膝酸软、遗精、心烦少寐、入夜热甚等症。

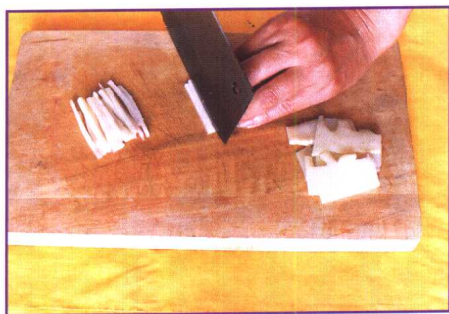
【来源】经验方。



原料。



将猪肉洗净，切成细丝，备用。



将青笋
洗净，切成
细丝。



炒锅烧
热，放油，将
肉丝、笋丝
放入锅中翻
炒，加调料
及枸杞子，
淋上麻油，
出锅。



5 素炒三丝

〔春季饮食〕

【配方】芹菜 200 克，海带 50 克，胡萝卜 100 克，植物油、精盐、酱油、黄酒、尚香、味精、葱花各适量。

【制法】海带用冷水浸泡 1 小时。洗净后，再用温水浸泡半小时。充分发胀后，切成大段，倒入小沙锅内，加冷水浸没。中火炖半小时，加黄酒 1 匙，酱油 2 匙，再改用小火慢炖半小时，离火冷却，切丝备用。芹菜择去根叶，洗净，滤干，约切成 3 厘米长备用。胡萝卜洗净，先切片，后切丝。铁锅烧热，将胡萝卜丝干炒 8 分钟，至八成熟，盛起，备用。将炒锅置火上放植物油 2 匙，用中火烧热油后，倒入芹菜。炒 5 分钟，再倒入胡萝卜丝加精盐、黄酒。继续炒 3 分钟后，倒入海带丝，加水少许，焖炒 5 分钟，撒入葱花、味精，盛碗。

【用法】佐餐服食。

【功效】清肾火，通血脉，平肝，消痰，降血压，散结气，降胆固醇。

【主治】适用于高血压，还有预防癌症的作用。

【来源】民间菜谱。



原料。