

北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



高血压营养康复食谱

GAOXUEYA
YINGYANG KANGFU SHIPU
于康 | 编著



重庆出版集团 重庆出版社

北京协和医院
营养康复指导食谱

高血压

营养康复食谱

GAOXUEYA

YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：于 康
丛书主编：马 方

彩图摄影：陈巨涛
插 图：方 天

重庆出版集团  重庆出版社

如果您是高血压患者

如果您血压偏高，属于高血压的高危人群

如果您的家人正在遭受高血压的困扰

本书将为您提供科学实用的营养康复指导

让北京协和医院营养专家为您解忧

根
办
兄
人
甜
为
其
及
物
者
指
人

■ 炒鳝鱼丝

【原料】 净鳝鱼 50 g，芹菜 30 g，酱油少许，盐、味精适量，料酒、芝麻油、葱、姜、蒜末各少许，烹调油 10 g（净用）。

【制作方法】 将鳝鱼切成 6 cm 长的丝，备用。将冬笋切成丝，备用。将葱、姜、蒜末放入碗中，再放入盐、料酒、酱油、味精，将所有的调料混合均匀，调成调味汁备用。在锅内放入 100 g 油，加至 8 成热时，放入切好的鳝鱼和芹菜，滑开打散，捞出备用。锅内留底油，开大火，放入调味汁，略炒，再放入滑好的鳝鱼、芹菜，以大火炒熟，出锅前淋少量芝麻油，即可出锅装盘上桌食用。



图 1



■ 沙锅小排骨

【原料】 小排骨 50 g，冬笋、水发香菇、海米各少许，食盐、料酒、葱、姜块各少许。

【制作方法】 将排骨砍成3cm长的段，备用。将冬笋、香菇切成小片，备用。取一大锅注入清水，煮沸后，放入排骨，煮约5分钟捞出，沥水备用。将沥干水的排骨放入沙锅内，再放入冬笋、香菇、海米，撒入葱、姜，放入清汤、食盐、料酒，以中火炖至出香味，排骨熟软即可。

图 2

■ 醋椒鱼

【原料】 草鱼鱼块 50 g，胡椒粉、葱、姜各适量，茺荳、醋、味精、料酒各少许，烹调油 5 g，食盐适量，芝麻油 1 g。

【制作方法】 将鱼块洗净，茺荳洗净切成小段备用。热油锅，待油烧热后，下入鱼块稍过油，立即捞出，用温水冲去油沫备用。另起锅，将鱼置锅中，放入葱、姜、料酒、盐、味精和清汤，烧开，待鱼熟透后，放入胡椒粉、醋、芝麻油和茺荳，即可出锅上桌佐餐食用。



图 3



■ 葱椒鸡片

〔原料〕 鸡脯肉 50 g，柿子椒 30 g，大葱 30 g，食盐、味精、料酒各适量，烹调油 10 g。

〔制作方法〕 将鸡脯肉片成 3 cm 长，2 cm 宽的薄片，将柿子椒切成片，大葱切成块备用。取锅置火上，锅内放油，加至 9 成热时，放入大葱翻炒，待出香味后，放入鸡片、柿子椒，烹料酒，撒入食盐和味精，以大火炒熟，即可出锅装盘上桌食用。



■ 盐水大虾

〔原料〕 大虾 80 g，葱、姜块各少许，食盐适量。

〔制作方法〕 将大虾去沙线，洗净备用。取锅置火上，锅内注入适量清水，烧开后，放入食盐、葱、姜块和大虾，以中火煮 10 分钟，即可出锅装盘食用。

图 5





■ 番茄炒蛋

【原料】 番茄 100 g，鸡蛋 1 个，食盐、味精适量，葱末、姜末，烹调油 10 g。

【制作方法】 将番茄切成小块，鸡蛋打散，备用。取锅置火上，锅内放油烧热后，放入鸡蛋液，待鸡蛋炒熟后，放入番茄，撒上葱末、姜末，食盐、味精，以旺火翻炒均匀后，即可出锅装盘上桌食用。

图 6

■ 红烧黄花鱼

【原料】 黄花鱼 50 g，食盐、酱油、味精、料酒适量，葱、姜、蒜末少许，烹调油 10 g，清汤适量。

【制作方法】 将整条新鲜黄花鱼剖洗干净，备用。取锅置火上，锅内放油，烧至 8 成热时，放入黄花鱼，将黄花鱼两面煎成金黄色，捞出备用。锅内留底油，烧热后放入葱、姜、蒜，煸出香味后，放入酱油、料酒、食盐、清汤，烧开后，将黄花鱼放入其中，以中火收汁，出锅前放少许味精即可装盘上桌佐餐食用。每次取食鱼肉 50 g 即可。



图 7



■ 葱烧海参

〔原料〕 水发海参 150 g，葱段 20 g，烹调油 10 g，酱油少许，食盐、味精、料酒各适量。

〔制作方法〕 将海参切成两半，然后切成 5 cm 长，2 cm 宽的长条，放在热水中烫一下，捞出备用。取锅置火上，锅内放油烧热后，将葱段放入油中烧黄，待出香味后，捞出，放入海参，淋入酱油，放入食盐、料酒、味精，烧开后，以微火煨 10 分钟，再以大火收汁，随后放入葱段烧片刻，即可出锅装碟上桌食用。

图 8

■ 香菇菜心

【原料】 水发香菇 50 g，菜心 100 g，葱末、姜末各少许，烹调油 5 g，食盐少许，味精少许，鸡汤（或清汤）少许。

【制作方法】 将干香菇洗净后，泡发备用。将菜心弃去老叶，洗净备用。取锅置火上，将油倒入炒锅中，加至五六成热时，放入葱末、姜末炆锅，待出香味后，倒入鸡汤，放入香菇烧 1～2 分钟，倒入菜心翻炒至熟，即可出锅装碟上桌食用。



图 9





■ 清炒苦瓜

【原料】 苦瓜 100 g，烹调油 5 g（净用），食盐适量，味精、葱末、姜末各少许。

【制作方法】 将苦瓜去瓤，洗净，切片，备用。锅内放水烧开，放入苦瓜条，煮至变色后，立刻捞出，放凉备用。取锅置火上，炒锅内放油烧至六七成热时，放入葱末、姜末煸炒出香味，下入苦瓜条，撒入食盐，以大火翻炒至熟，加味精少许调味，即可出锅上桌佐餐食用。

■ 凉拌莴笋丝

〔原料〕 净莴笋 100 g，食盐、味精各适量，芝麻油少许。

〔制作方法〕 将莴笋切成 4 cm 长的细丝，备用。锅内放水烧开，放入莴笋丝约 1 分钟捞出置凉。将莴笋放入碗中，再放入食盐、味精、芝麻油拌匀即可。



图 11

■ 小葱拌豆腐

【原料】 豆腐 100 g，小葱 30 g，芝麻油少许，食盐、味精各适量。

【制作方法】 取锅置火上，锅内放清水烧开，放入豆腐烫 2 分钟左右捞出，置凉备用。将豆腐切成 1 cm 见方的小丁，置于盘上。将小葱洗净，切成葱花，撒在豆腐丁上，再放入食盐、味精，淋上芝麻油，拌匀即可上桌佐餐食用。



图 12

目 录

PART 1 前 言

(2) 我们的营养

(3) 食物多样,谷类为主

(4) 多吃蔬菜、水果和薯类

(5) 常吃奶类、豆类及其制品

(5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

(6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体质量(体重)

(7) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量

(8) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(13) 营养素的功能

(13) 蛋白质 / (15) 脂 类 / (16) 糖 类

(17) 维生素 / (19) 矿物质 / (20) 水

(20) 膳食纤维

(22) 我们所需要的食物

(23) 谷 类 / (24) 干豆类 / (24) 蔬菜、水果类

(25) 肉 类 / (26) 蛋 类 / (26) 奶 类

(27) 小 结

PART 2 科学认识“高血压”

(31) 在阅读本节前请您了解

(32) 血压——血液的压力

(34) 是什么在管理我们的血压



血压的正常波动 (35) / 正确测量血压的 10 个要点 (36)
高血压的 4 大致病因素 (38) / 高血压的诊断标准 (39)
高血压的临床表现 (40) / 高血压的发病状况 (41)
高血压的危害 (42) / 高血压的 3 大严重并发症 (43)
高血压的分型 (44) / 高血压的分级 (45)
《中国高血压防治指南》(48) / 我们的治疗目标 (50)
改善生活方式是基础 (51) / 改善生活方式还是要点 (52)
不吃药也治高血压 (53) / 高血压患者如何运动 (54)

■ PART 3 营养与高血压预防

热量与高血压 (58)

热量平衡 (58) / 正确评估膳食热量的摄入 (59)
钠与高血压 (61) / 食盐为什么升高血压 (64)
钾可预防高血压吗 (64)
水质硬度和微量元素与高血压有关吗 (66) / 每天该喝多少水 (67)
蛋白质可预防高血压吗 (69) / 钙可预防高血压吗 (72)
饮酒会导致高血压吗 (74) / 饮茶会导致高血压吗 (75)
苹果能预防高血压吗 (76) / 洋葱能预防高血压吗 (77)
高血压的一级预防 (78) / 高血压一级预防的人群营养素目标 (80)
防治高血压的 4 大战略 (82)

■ PART 4 得了高血压这样吃

“吃饭”让高血压“低头” (85)

植物油与橄榄油 (88) / 地中海饮食能预防高血压吗 (90)
高血压的饮食治疗 (91) / 高血压患者应清晨饮水 (95)
高血压患者应多食鱼 (96) / 能够终止高血压的膳食 (97)
高血压患者宜用和不宜用哪些烹饪方式 (98)
高血压患者怎样控制体质量 (99) / 高血压患者的进补原则 (101)

高血压食疗配方 (103)

芹菜粥 (103) / 菊花粥 (104) / 绿豆海带粥 (104)