



扫一扫二维码
跟视频学做菜

高血压 替换食谱

100% 美味又健康的 **新鲜食法**

胡维勤 编著

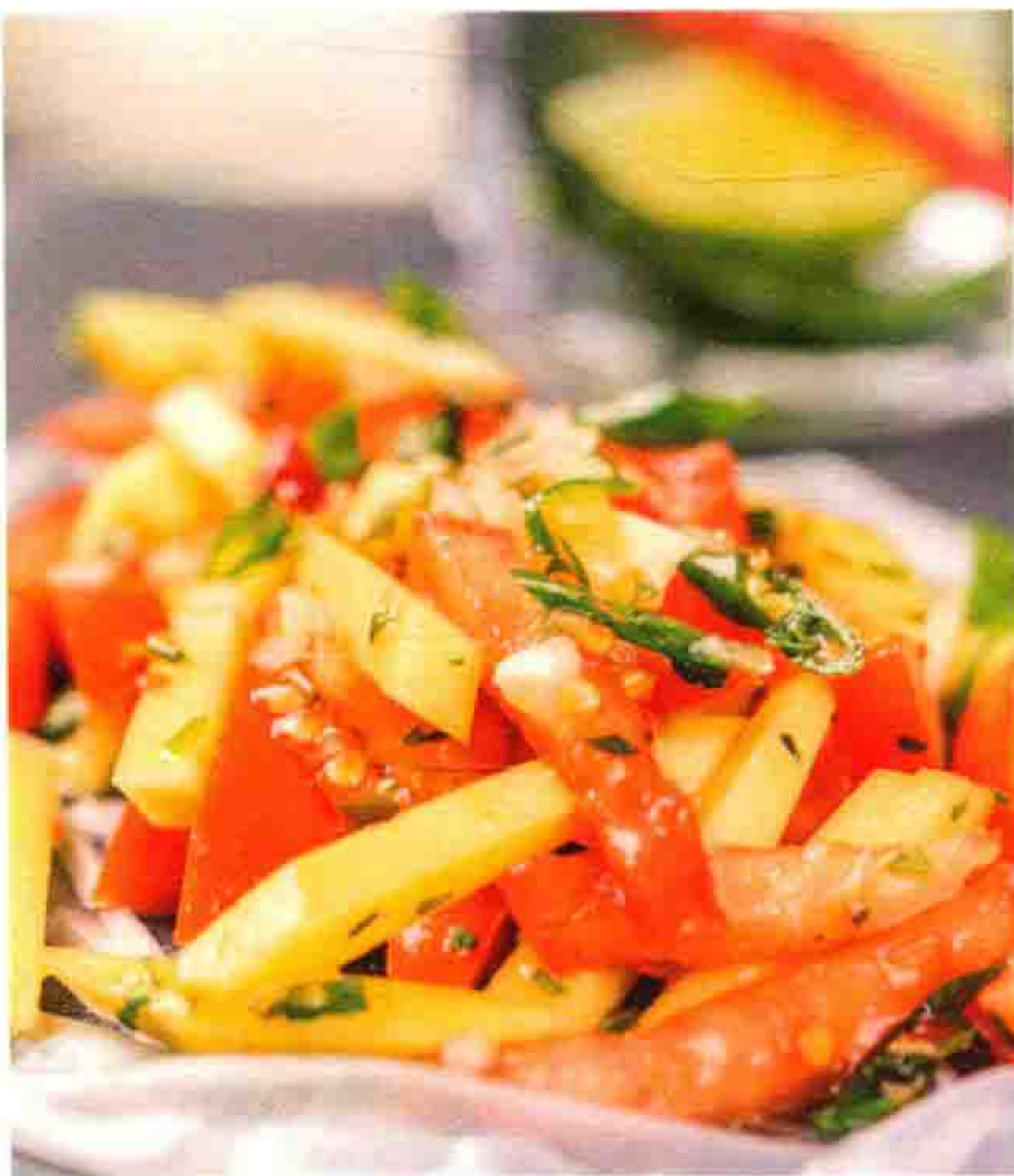


20 种主打食材

27 种替换食材

32 道药膳药茶

7 种常见病症替换食谱





替换食谱系列



高血压 替换食谱

胡维勤 编著



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压替换食谱 / 胡维勤编著. —广州: 广东科技出版社, 2016. 8

(替换食谱系列)

ISBN 978-7-5359-6546-2

I. ①高… II. ①胡… III. ①高血压—食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第162962号

高血压替换食谱

Gaoxueya Tihuan Shipu

责任编辑: 马霄行 李誉昌

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 吴丽霞 黄慧怡 蒋鸣亚 梁小帆

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 深圳市金版文化发展股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路29号C栋1楼 邮编: 518000)

规 格: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张13 字数260千

版 次: 2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

定 价: 35.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

高血压一种常见的心血管疾病，同时也是全球范围内的重大公共卫生问题。据统计，在我国每5个成人中就有1个人患有高血压。近年来，我国因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率排到了所有疾病死亡率的第一位。

高血压并非绝症，只要合理控制，就可以将高血压的危害降到最低。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理对于防治高血压有着重要的意义，而饮食控制则是高血压患者进行自我管理的一项重要内容。

在日常生活中，对于许多高血压患者来说，吃什么、怎么吃，是他们最关心的问题之一。我们这本《高血压替换食谱》，就是要帮您解决这个问题。

首先，在第一章中，为您介绍高血压的相关科学常识，以及一些饮食方面的知识；第二章针对不同类型的高血压，在饮食上进行多种不同的营养搭配；第三章则为您介绍一些可以互相替换食用的食材，让高血压患者的餐桌不再单调和寡味；第四章介绍一些美味又健康的药膳、药茶；第五章介绍高血压患者忌吃的食物。

衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现疏漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。



有关高血压的相关常识

002

高血压健康护理的主要内容与目标

006

高血压防治误区

007

高血压饮食黄金原则

008

容易忽视的饮食细节

015

五色食物与高血压

016



Part 1 带你了解高血压

高血压是一个我们耳熟能详的医学术语，但是关于高血压的专业概念、专业知识和健康常识，很多人却说不清楚。下面，我们就来看一下，到底什么是高血压，深入了解一些和高血压相关的健康常识。

有关高血压的相关常识 · 002

高血压健康护理的主要内容与目标 · 006

高血压防治误区 · 007

高血压饮食黄金原则 · 008

容易忽视的饮食细节 · 015

五色食物与高血压 · 016

Part 2 高血压分型食谱替换，每日都有新花样

中医按病因将高血压分为七种不同的类型，根据不同类型，安排不同的饮食。本章针对各类型高血压做各种不同的营养配餐，替换起来非常方便，让你轻轻松松达到降压的效果，减缓不适症状。

瘀血阻滞型高血压···020

丹参山楂大米粥 · 021

四味乌鸡汤 · 022

葡萄苹果沙拉 · 023

气血两虚型高血压···024

山药粥 · 025

西红柿炒山药 · 026

牛奶阿胶粥 · 027

益母草乌鸡汤 · 027

肝阳上亢型高血压···028

薄荷糙米粥 · 029

木瓜莲子银耳汤 · 030

鲫鱼苦瓜汤 · 030

橄榄油芹菜拌核桃仁 · 031

阴虚阳亢型高血压...032

菊花粥 · 033

鲜桃黄瓜沙拉 · 034

猕猴桃炒虾球 · 035

白果杏仁银耳羹 · 035

肝肾阴虚型高血压...036

苹果梨香蕉粥 · 037

清拌金针菇 · 038

山药鸡肉煲汤 · 039

生地黄鸭蛋煮肉 · 039

阴阳两虚型高血压...040

栗子燕麦豆浆 · 041

玉米洋葱煎蛋饼 · 042

栗子花生瘦肉汤 · 043

海参干贝虫草煲鸡 · 043

痰湿阻逆型高血压...044

白果薏米粥 · 045

陈皮炒鸡蛋 · 046

白萝卜玉米陈皮瘦肉汤 · 047

牛奶鲫鱼汤 · 047

Part 3 降压食材轻松替换，让您的降压之路不再寡味

高血压患者的日常饮食往往会受到各种限制，在食材的选择上也难免单一。本章为您介绍一些可以互相替换的食材，供您选择，让您的餐桌不再单调，让您的降压之路不再寡味。

燕麦...050

玉米燕麦粥 · 051

燕麦黄豆豆浆 · 052

可替换食材 荞麦

荞麦豆浆 · 053

黄豆...054

双瓜黄豆排骨汤 · 055

黄豆红枣粥 · 056

黄豆甜豆浆 · 057

可替换食材 黑豆

酱香黑豆蒸排骨 · 058

可替换食材 绿豆

绿豆燕麦红米糊 · 059

薏米...060

薏米山药饭 · 061

可替换食材 黑米



百合黑米粥 · 062

可替换食材 小米

小米蒸红薯 · 063

小米鸡蛋粥 · 064

大米小米粥 · 065

豌豆···066

豌豆绿豆粥 · 067

牛奶豌豆泥 · 067

可替换食材 蚕豆

蚕豆枸杞粥 · 068

蚕豆黄豆豆浆 · 069

苦瓜···070

冰镇苦瓜 · 071

苦瓜玉米粒 · 072

玉米苦瓜煎蛋饼 · 072

可替换食材 冬瓜

冬瓜绿豆粥 · 073

黄瓜···074

茄汁黄瓜 · 075

香菇豆腐酿黄瓜 · 075

蒜味黄瓜酸奶沙拉 · 076

可替换食材 丝瓜

松仁丝瓜 · 077

可替换食材 南瓜

南瓜小米粥 · 078

冰糖百合蒸南瓜 · 079

菠菜···080

菠菜蒸蛋羹 · 081

可替换食材 芹菜

蒸芹菜叶 · 082

核桃仁芹菜炒香干 · 083

白萝卜···084

萝卜丝蒸牛肉 · 085

鸭肉蔬菜萝卜卷 · 086

可替换食材 胡萝卜

胡萝卜鸡肉茄丁 · 087

玉米胡萝卜粥 · 088

胡萝卜牛尾汤 · 089

茄子···090

茄子泥 · 091

蒜香手撕蒸茄子 · 092

蒜香肉末蒸茄子 · 093

明目菊花蒸茄子 · 093

可替换食材 洋葱

洋葱拌西红柿 · 094

小米洋葱蒸排骨 · 095

莲藕···096

糯米藕圆子 · 097





藕丁西瓜粥 · 098

藕片花菜沙拉 · 098

糖醋藕片 · 099

可替换食材 红薯

红薯紫米粥 · 100

红薯糙米饭 · 101

莴笋 · 102

莴笋炒瘦肉 · 103

黑芝麻拌莴笋丝 · 103

可替换食材 空心菜

空心菜炒鸭肠 · 104

可替换食材 韭菜

蛋丝拌韭菜 · 105

芦笋 · 106

芦笋炒鸡柳 · 107

芦笋沙茶酱辣炒虾 · 108

芦笋金针菇 · 109

芦笋鲜蘑菇炒肉丝 · 109

可替换食材 竹笋

竹笋炒鸡丝 · 110

鹿茸竹笋烧虾仁 · 111

黑木耳 · 112

鸡蛋木耳粥 · 113

木耳枸杞蒸蛋 · 113

可替换食材 银耳

红薯莲子银耳汤 · 114

木瓜银耳汤 · 115

香菇 · 116

香菇螺片粥 · 117

栗焖香菇 · 118

鲜香菇大米粥 · 118

可替换食材 草菇

草菇扒芥菜 · 119

草菇花菜炒肉丝 · 120

草菇烩芦笋 · 120

可替换食材 平菇

杂菇小米粥 · 121

牛肉 · 122

冬菜蒸牛肉 · 123

蒜香茶树菇蒸牛肉 · 124

牛肉萝卜汤 · 124

可替换食材 鸽肉

陈皮银耳炖乳鸽 · 125



乌鸡...126

四物乌鸡汤 · 127

鹿茸炖乌鸡 · 128

桑葚乌鸡汤 · 128

可替换食材 鹌鹑

苁杞红枣鹌鹑汤 · 129

草鱼...130

清蒸草鱼段 · 131

菊花草鱼 · 131

可替换食材 鲫鱼

银丝鲫鱼 · 132

香芋煮鲫鱼 · 133

海蜇...134

海蜇黄瓜拌鸡丝 · 135

可替换食材 海虾

胡萝卜玉米虾仁沙拉 · 136

美极什锦虾 · 137

酱爆虾仁 · 138

可替换食材 海参

海参养血汤 · 139

银鱼...140

银鱼蒸粉藕 · 141

菠菜小银鱼面 · 141

可替换食材 武昌鱼

蒜烧武昌鱼 · 142

葱香清蒸武昌鱼 · 143

海带...144

家常海带绿豆汤 · 145

黄花菜拌海带丝 · 146

甜杏仁绿豆海带汤 · 146

可替换食材 紫菜

虾皮紫菜豆浆 · 147

紫菜笋干豆腐煲 · 148

紫菜生蚝汤 · 148

可替换食材 海藻

海藻墨鱼汤 · 149

Part 4 特效药膳药茶，轻松降低血压

将有助于降血压的中药材和常见食材相结合，就能做出美味又健康的药膳药茶，帮助高血压患者轻轻松松降低血压。

药膳...152

风味蒸莲子 · 152

枸杞百合蒸木耳 · 153

枸杞冬菜蒸白切鸡 · 153

糙米凉薯枸杞饭 · 154
红枣杏仁小米粥 · 155
黄芪灵芝粥 · 155
山药杏仁银耳羹 · 156
党参黄芪蛋 · 156
木瓜干贝玉米须排骨汤 · 157
眉豆冬瓜玉米须瘦肉汤 · 157
西洋参黄芪养生汤 · 158
薄荷鸭汤 · 159
荷叶扁豆绿豆汤 · 160
决明鸡肝苋菜汤 · 160
黄芪鸡汤 · 161
田七牛膝杜仲煲乌鸡 · 162
西洋参煲乌鸡 · 163
当归黄芪红枣煲鸡 · 163
健脾山药汤 · 164
益母莲子排骨汤 · 164
莲子百合安眠汤 · 165

药茶···166
党参菊花茶 · 166
菊花普洱茶 · 167
鲜薄荷柠檬茶 · 167
菊花枸杞茶 · 168
灵芝茶 · 168
三花清火茶 · 169
罗布麻降压茶 · 169
金银花丹参饮 · 170
夏枯草金钱草茶 · 170
黄芪红枣枸杞茶 · 171
芦荟红茶 · 171

Part 5 慎吃食材

高血压患者在日常饮食中，要慎吃一些不利于控制血压的食物，如高盐、高脂等食物。只有在日常饮食中避开这些食物，才能够更加有效地控制血压。

肥猪肉 · 174
猪蹄 · 174
猪肝 · 174
猪大肠 · 175
猪肾 · 175
猪肚 · 175

猪脑 · 176

猪血 · 176

牛肝 · 176

羊肉 · 177

狗肉 · 177

鹿肉 · 177

鹅肉 · 178

麻雀肉 · 178

鸡胗 · 178

鸭蛋 · 179

咸鸭蛋 · 179

松花蛋 · 179

熏肉 · 180

腊肠 · 180

烤鸭 · 180

炸鸡 · 181

牛油 · 181

猪油 · 181

黄油 · 182

鱼子 · 182

蟹黄 · 182

雪里蕻 · 183

咸菜 · 183

荔枝 · 183

榴莲 · 184

杨梅 · 184

苏打饼干 · 184

薯片 · 185

巧克力 · 185

咖啡 · 185

浓茶 · 186

白酒 · 186

冰激凌 · 186

比萨 · 187

方便面 · 187

芥末 · 187



附录一 高血压知识答疑 · 188

附录二 有助于降血压的运动 · 193

Part

1

帶你了解高血壓

高血壓是一個我們耳熟能詳的醫學術語，但是關於高血壓的專業概念、專業知識和健康常識，很多人卻說不清楚。下面，我們就來看一下，到底什麼是高血壓，深入了解一些和高血壓相關的健康常識。

► 高血压是什么？

血压是指血液在血管中流动的时候，对血管壁所产生的侧压力。高血压就是指收缩压和或舒张压升高的临床症状。

医学调查表明，血压有个体和性别的差异。一般说来，肥胖的人血压稍高于中等体格的人，女性在更年期前血压比同龄男性略低，更年期后动脉血压有较明显的升高。很难在正常血压与高血压之间划一明确的界限，高血压定义与诊断分级标准规定，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（18.6 千帕）和或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（12.0 千帕）为高血压。

► 高血压的诊断标准是什么？

我国 2011 年高血压防治指南对于血压水平的分类和定义是这样阐述的：

收缩压 < 120 毫米汞柱（16.0 千帕）并且舒张压 < 80 毫米汞柱（10.67 千帕）的称为正常血压；收缩压为 120~139 毫米汞柱（16.0~18.35 千帕）和或舒张压为 80~89 毫米汞柱（10.67~11.87 千帕）的称为正常高值；收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（18.6 千帕）和或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（12.0 千帕）的就可以诊断为高血压。

其中，高血压又分为单纯收缩期高血压、1 级高血压（轻度高血压）、2 级高血压（中度高血压）和 3 级高血压（重度高血压）。

► 高血压青睐哪些人？

高血压和其他病症一样，也有易发人群。大量的临床数据显示，下面这些人群是高血压青睐的人群。

男性

男性在社会生活中承担着更大的压力。当人们遇到压力或者危险时，会变得心跳加快、血压骤升。医学研究发现，工作繁忙紧张的人、经常遭受强大压力的人，心理会一直处于紧张状态，血液中去甲肾上腺素的含量较高，相对来说更容易患高血压。

年龄大者

高血压的患病率和年龄是有一定关系的。

首先，由于味觉功能减退，很多中老年人更喜欢含钠高的食品。其次，老年人血管弹性降低，血管内膜增厚，脉压增大，容易发生单纯收缩期高血压。

有高血压家族史的人

遗传也是高血压的患病原因之一。有高血压家族史的人患高血压的概率也会相应增加。但是，高血压的遗传并不是必然的。只要能够注意自己的生活习惯，即使是有高血压家族史的人，也能避开高血压。

肥胖者

肥胖是健康的大敌。在高血压患者中，肥胖者比非肥胖者多将近 4 倍。

肥胖者要将血液送达相对庞大的身体的各个角落，必须有较高的血压，再加上肥胖者的身体耗氧量较多，需要输送大量血液，因此也会导致血压增高。高血压与内脏脂肪的蓄积也有关。肥胖者往往会因胰岛素抵抗而使胰岛素分泌过剩，促进水分的吸收，结果使血管中的血容量增加，导致高血压。

其他

另外，常吃味浓盐多食物者、饮酒量多者、吸烟者、便秘者都会被高血压所青睐。因此，要想远离高血压，就要在日常生活中避开这些不利因素。

高血压常见症状

高血压早期症状不明显，常见症状有以下几种：

头晕

头晕为高血压患者最多见、最常见的症状之一，常常在患者突然下蹲或起立时出现，有些患者的头晕是持续性的。

头痛

头痛多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛，常在早晨睡醒时发生，起床活动一会儿或饭后逐渐减轻，疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。

失眠

高血压患者性情大多比较急躁，遇事敏感、易激动，所以心悸、失眠等症状较为常见。失眠主要表现为入睡困难或者早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒，这与大脑皮层功能紊乱及植物神经功能失调有关。



记忆力减退

高血压患者注意力不集中和记忆力减退的症状在早期多不明显，但随着病情发展该症状会逐渐加重，成为促使患者就诊的原因之一。

肢体不适

高血压患者还常有肢体麻木，常见手指、足趾麻木，皮肤有蚁行感，颈部及背部肌肉紧张、酸痛，部分患者常感手指不灵活，一般经过适当治疗后可好转。但若肢体麻木较顽固、持续时间长，而且固定出现在某一肢体，并伴有肢体乏力、抽筋、跳痛，就应及时就诊，预防脑卒中发生。