

高血压调理



健康吃出来

膳食

- 合理膳食调节血压
- 让高血压的烦恼不再有
- 吃出活力，吃出健康

◎ 王志伟 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



健康吃出来

00380557

高血压调理膳食

◎王志伟 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压调理膳食/王志伟编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 12
(健康吃出来. 第2辑)

ISBN 7-80653-707-4

I. 高… II. 王… III. 高血压—食物疗法—食谱

IV. ①R 247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050178 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







前言

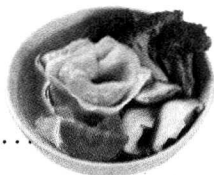
中医食疗作为一种理想而有效的医疗保健方法，越来越受到人们的重视。利用日常食物的搭配来影响机体各方面的功能，使其获得健康或预防疾病的方法，也正被更多的人所接受。

本套丛书的编写正是基于这一认识，将常见疾病的食疗方收集整理，6册合为一辑，分别为《高血压调理膳食》、《风湿病调理膳食》、《肝脏病调理膳食》、《胃肠病调理膳食》、《妇科病调理膳食》、《糖尿病调理膳食》。编者从用料、制作、功效、小知识4个方面做了详尽介绍，原材料普通常见，方便读者选购，制作表述浅显易懂，便于操作。

本书内容丰富详尽，图文并茂，版式新颖，实用美观，是养生健体，烹饪美食的好助手。

编者

2006年12月



目录

1 前言

2 目录

6 芹菜山楂粥

7 枸杞猪肾粥

8 薏米党参粥

9 茯苓扁豆粥

10 大蒜粥

11 黑木耳芹菜粥

12 黑米党参山楂粥

13 牡蛎鲫鱼粥

14 冬瓜草鱼汤

15 二花鲫鱼汤

16 金菊斑鱼汤

17 首乌玳瑁三鲜羹

18 鲍鱼竹笋汤

19 香菇萝卜豆腐汤

20 虾皮毛豆米瓠子汤

21 大蒜菠菜拌海蜇

22 太子参瘦肉汤

23 洋参雪羹汤

24 草决明海带汤

25 蚌须汤



26 参须金龟汤

27 茯苓杏仁炸全蝎

28 紫菜花枝苦瓜汤

29 赤小豆白菜汤

30 淡菜海藻豆芽汤

31 海带雪梨番茄汤

32 降压清热海带汤

33 玳瑁菠菜汤

34 淡菜黄瓜汤

35 杜仲红枣芹菜汤

36 杜仲番茄肉片汤

37 紫菜鸡汤

38 腐竹乌鸡汤

39 党参薏米猪爪

40 玉米穗带子肉

41 枸杞白鹅肉

42 芹菜煮豆腐

43 海带参贝汤

44 芭蕉煮鸭蛋

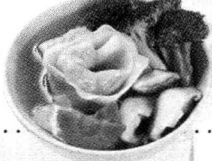
45 核桃三物饮

46 三鲜炒蕨菜

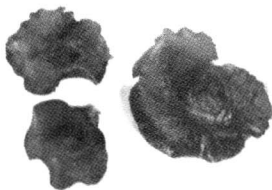
47 海带菠菜汤



CONTENTS



- 48 青豆炒兔肉
- 49 绿豆芽炒兔肉
- 50 芹菜烧豆腐
- 51 九月鸡片
- 52 大蒜菠菜炒花枝
- 53 枸杞核桃炒羊腰
- 54 首乌炒肝腰
- 55 西芹豆芽炒瘦肉
- 56 淮山芹菜炒肉丝
- 57 红枣菊花炒龟肉
- 58 党参菊花鲩鱼片
- 59 桑葚瘦肉炒西芹
- 60 百合桑葚炒鳝丝
- 61 锁阳炒虾仁
- 62 银耳炒菠菜
- 63 淮山玉竹炒豆芽
- 64 杜仲芹菜炒木耳
- 65 韭菜炒虾仁
- 66 杜仲炒鲜贝
- 67 煸炒素什锦
- 68 菟丝焖水鱼
- 69 山楂枸杞焖牛肉
- 70 决明子花枝菜
- 71 荸荠焖茄瓜
- 72 清蒸鱼胶酿豆腐
- 73 八宝酿老鸭



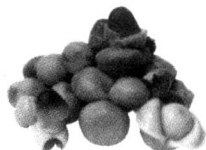
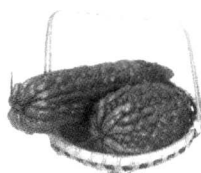
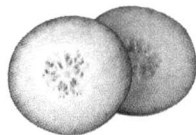
- 74 香菇蒸兔肉
- 75 淮山菠菜汤
- 76 天麻蒸乳鸽
- 77 何首乌蒸龟肉
- 78 天麻蒸猪脑
- 79 二参蒸水鱼
- 80 天麻荠菜豆腐汤
- 81 草决明党参蒸鳗鱼
- 82 首乌鸡
- 83 龙须虫草蒸子鸡
- 84 虫草蒸白鹅
- 85 扁豆红枣包
- 86 巴戟首乌炖老鸭
- 87 冰糖炖木耳
- 88 茯苓当归炖牛腱
- 89 磁石粉猪肚汤
- 90 山楂降压汤
- 91 夏枯草瘦肉汤
- 92 白花蛇玉米须汤
- 93 淡菜海藻豆芽汤
- 94 杜仲山楂猪肚汤
- 95 海带豆芽汤
- 96 姜附片羊肉汤
- 97 玉米须炖乌龟
- 98 玉米须炖猪爪
- 99 枸杞炖鳗鱼

目录

- 100 苕蓉菟丝炖猪腰
- 101 核桃仁炖墨鱼
- 102 玉米须炖水鱼
- 103 淮山枸杞炖水鱼
- 104 山楂雪蛤炖鲍鱼
- 105 白蛇炖菊花
- 106 参枣炖牛肠
- 107 淮山炖白鹅
- 108 牛膝炖龟肉
- 109 海带炖猪腰
- 110 仙茅炖猪腰
- 111 海马鸡
- 112 紫河车炖子鸡
- 113 石耳炖鸽子
- 114 决明五味炖乌鸡
- 115 花胶大蒜炖鲍翅
- 116 马戟天冬炖瘦肉
- 117 小麦百合汤
- 118 山楂虫草鸽肉汤
- 119 三丝芹菜
- 120 双贝红枣炖龟肉
- 121 灵芝炖乌龟



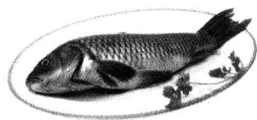
- 122 鲜参田七炖家鸡
- 123 独脚金瘦肉汤
- 124 天麻老鸭汤
- 125 竹笋老鸡汤
- 126 牛膝香菇煲瘦肉
- 127 珊瑚豌豆
- 128 冰糖炖海参
- 129 竹笋西瓜皮鲤鱼汤
- 130 冬瓜鲩鱼汤
- 131 党参牛腱汤
- 132 菊花香菇煲花枝
- 133 党参老鸽汤
- 134 淮山枸杞水鸭汤
- 135 粟米鹌鹑汤
- 136 淮杞山楂海螺汤
- 137 党参薏米花胶汤
- 138 麦冬海带乌鸡汤
- 139 芦笋冬瓜汤
- 140 二龙滑鸡煲
- 141 香菇莼菜汤
- 142 菊槐绿茶饮
- 143 杜仲核桃煲兔肉



CONTENTS



- | | |
|--------------|--------------|
| 144 乌鸡养颜汤 | 169 凉拌枸杞菜 |
| 145 豆芽丝瓜排骨汤 | 170 大蒜姜汁拌菠菜 |
| 146 核桃杜仲煲龟肉 | 171 青椒拌海带 |
| 147 玉竹沙参汤 | 172 菠菜芹菜拌香油 |
| 148 何首乌党参煲猪骨 | 173 何首乌红枣粥 |
| 149 西芹煲淡菜 | 174 杜仲炖猪腰 |
| 150 黑白双耳煲蛇片 | 175 天麻炖鸡蛋 |
| 151 螺片煲红豆 | 176 决明子菊花粥 |
| 152 人参炖鲍鱼 | 177 芹菜蜜 |
| 153 羚羊角瘦肉汤 | 178 菊花蜜 |
| 154 肉桂羊肉汤 | 179 粳米黄精粥 |
| 155 枸杞胡桃猪肾汤 | 180 葛根玉米粥 |
| 156 蛇粉双耳羹 | 181 橘皮茶饮 |
| 157 太子山楂粥 | 182 粳米珍珠母粥 |
| 158 核桃薏米饭 | 183 海带绿豆粥 |
| 159 醋拌花枝 | 184 海蜇淡菜牛膝汤 |
| 160 糖醋白菜 | 185 冰糖荷叶粥 |
| 161 糖拌番茄 | 186 淡菜荠菜汤 |
| 162 凉拌平菇 | 187 山楂红枣茶 |
| 163 三丝杂拌 | 188 荸荠海带玉米须饮 |
| 164 蒜蓉拌茄瓜 | 189 天麻三丝羹 |
| 165 荠菜拌马兰 | |
| 166 大蒜拌黄瓜 | |
| 167 萝卜拌海蜇 | |
| 168 金豆拌香椿 | |



芹 菜 山 楂 粥

用料》

芹菜连根 120 克
粳米 250 克
山楂 100 克
盐、味精各适量

制作》

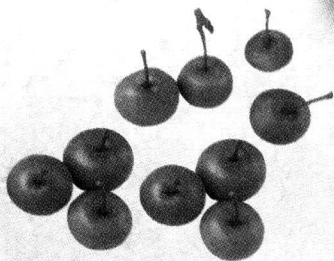
1. 将芹菜、山楂洗净，芹菜切小段，山楂切两半。
2. 将芹菜、山楂放入锅内，加水适量，用武火烧沸后再用文火熬至米烂粥成，加盐、味精调味，即可食用。

功效》

去脂降压，平肝利湿。本品可做为高血压及冠心病的饮食。

【小知识 Tips】

优良的山楂，无畸形，果实个大而均匀，果皮呈鲜艳的红色，有光泽、不皱缩、没有干疤虫眼和外伤，具有清新的酸甜滋味。



枸杞猪肾粥

用料》

粳米 100 克
枸杞 12 克
猪肾 1 只
盐适量

制作》

1. 把枸杞洗净，去杂质；猪肾洗净，一切两半，去腺腺，剁小块；粳米淘洗干净。
2. 把粳米、猪肾、枸杞放入锅内，加水 800 毫升。
3. 把锅置武火上烧沸，再用文火煮 45 分钟即成。

功效》

两者合煮，具有补肾降压之功效。适用于高血压及肾阴亏损、盗汗、头昏患者食用。

【小知识 Tips】

购买猪腰时应注意，如果猪腰体积膨胀，色泽发白，则极有可能泡过水，不宜食用。



薏米党参粥

用料>>

粳米 200 克

薏米 30 克

党参 15 克

制作>>

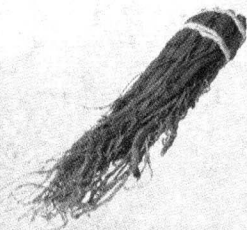
1. 将薏米、粳米洗净；党参洗净，切片。
2. 将粳米、薏米、党参放入锅内，加水适量，武火煮沸后再用文火煮 45 分钟，即可食用。

功效>>

本品健脾利湿，补气补血。适合高血压气虚湿阻型患者食用。

【小知识 Tips】

党参味微甘，在春秋两季采挖，以秋季采收者佳。常见伪品有马连鞍根，该品呈圆柱形，大小不等，味微苦。



茯苓扁豆粥

用料》

红枣（去核）10 枚
白扁豆 15 克
粳米 50 克
茯苓 10 克

制作》

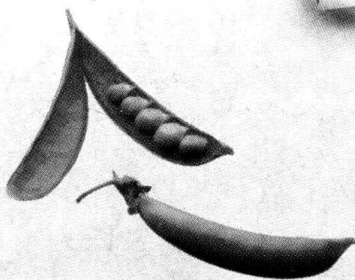
1. 将茯苓研为细末；红枣去核备用。
2. 将扁豆，红枣、粳米加清水适量煮粥，待沸后调入茯苓粉，煮至粥熟服食。

功效》

祛湿解毒，健脾和中。本品主治脾虚湿盛型的高脂血症。

【小知识 Tips】

挑选扁豆时应当选豆荚嫩绿、色泽鲜艳、筋少、肉厚、豆荚挺直、水分饱满的，荚内子粒小的比子粒大的吃起来嫩脆爽口。



大蒜粥

用料》

粳米 100 克

大蒜 10 枚

制作》

1. 将大蒜去皮，洗净，放入沸水中煮 1 分钟，捞出。
2. 将粳米洗净后放入煮蒜水中煮粥，粥将熟时，再将蒜重放入锅，煮成粥，可供早晚服食。

功效》

大蒜中含有大蒜精油，其中含硫化化合物的混合物，可降低血脂，溶解血管内血小栓，故而大蒜有防治高血脂症、冠心病、高血压的功效。

【小知识 Tips】

挑选大蒜时，要选蒜头大，包衣紧，蒜瓣大且均匀，味道浓厚，辛香可口，汁液黏稠的那种。在常温下，将蒜头放在网袋里悬挂于通风处即可。



黑木耳 芹 菜 粥

用料》

黑木耳 30 克
芹菜 100 克
粳米 100 克

制作》

1. 把黑木耳发透，去蒂根，撕成瓣；芹菜洗净，切碎；粳米洗净，去泥沙。
2. 把粳米放入锅内，加水 1000 毫升，置武火上烧沸，再撇去浮沫，加入芹菜、黑木耳，用文火煮 45 分钟即成。

功效》

本品生津止渴，降低血压。适用于高血压阴阳两虚者食用。

【小知识 Tips】

购买黑木耳，以朵大适度，耳瓣略展，朵面乌黑但无光泽，朵背略呈灰白色的为上品。

