

12

常见慢性病营养配餐与食疗

810/1-
204

高 血 压

主 编 刘正才 姚呈虹

编 者

周建华 马大军 李三喜

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见慢性病营养配餐与食疗. 高血压 / 刘正才 姚呈虹
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05074-8

I. 常... II. ①刘... ②姚... III. ①高血压—食品营养
②高血压—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 056193 号

常见慢性病营养配餐与食疗

高 血 压

主 编: 刘正才 姚呈虹

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市潮河印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.5 插页: 8

字 数: 124 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05074-8/R·5075

定 价: 26.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

◆ ◆ ◆

随着现代化的日益发展，相伴而来的现代文明病、富贵病也逐渐增多。这些慢性疑难病，对医学现代化提出了更高的要求。我认为医学现代化并非单指设备仪器的现代化，而是要有现代化的新思维和治好病的科学方法。中医几千年的“整体观”即宏观，与西医的“微观”互补，就是现代化的思维方法。运用新的思维方法治好疾病，养好身体就是科学方法，应当是以能否收到实效为衡量标准。

治病健身不单是医生的事，患者自己应主动地负起责任。有些病是“气”出来的，也有些病是“吃”出来的。因此，我们不仅要注意调整好自己的心态平衡，还应该学会“吃”的科学。这套书就是运用新的思维方法专门讲“吃”的学问。既讲天天要吃的营

高 血 压

养配餐，又介绍防病治病的营养成分和食疗成分。尤其根据中医“药食同源”、“阴阳平衡”的理论，强调人与自然的协调平衡，全身脏腑的阴阳平衡；又注重微观上针对具体病变的调治。

这套书将中、西医食疗与药膳知识合为一体，融知识性、趣味性、实用性、科学性于一炉，为现代慢性病的防治提供了行之有效的思维方法和食方，必将为广大读者、中老年朋友的健康造福。

在本书即将出版之际，应主编之邀，写出上面几句话，以之为序。

陈 显 华

2002 年春

编者注：陈显华，系原成都军区中将副司令、全国人大代表，对中国传统文化和中医哲理很有研究，平时注重科学配餐和饮食养生，虽年逾花甲，每年医院体检，各项指标均属正常，身体健康，精力充沛。著有《我的养生之道》等书。本套书在编写过程中，承蒙他的指导与支持，故特聘为本套书顾问。

前 言

高血压是慢性病中最常见的一种，它严重地危害中老年人的健康甚至生命，因而引起世界卫生组织（WHO）的高度重视。随着人们生活水平的提高，患高血压的人也愈来愈多。可以说，不少人的高血压是吃出来的，所以可用吃来加以防治。本书是从平时的营养配餐谈起，告诉高血压病人如何合理营养、科学地吃。书中介绍了有利于防治高血压病的营养配餐60余种，尤其突出了“四季配餐”，选录了适应气候变化又有利于降压的药膳方22个。强调了“按体质”配餐，收录了能改善体质又降压的药膳食疗方15首。——分析了这些配餐有利于高血压病康复的科学道理。

本书着重收集和设计了治疗高血压的食物疗法76个方，其中食疗方30个、药膳方16首，降压药茶18种、降压药粥和降压药酒12种。详

高 血 压

细介绍了烹饪方法,应用经验,临床病例和科学依据。

本书内容丰富,全书收录了高血压患者的营养配方 48 个,食疗药膳 113 方,简明实用,疗效确切,行文通俗,深入浅出,适宜于具有初中以上文化程度的广大读者特别是中老年人防治高血压阅读。

本书反映了高血压食疗国内外的最新研究成果,因此对临床医生、保健食品研究人员、营养师以及药膳厨师也有参考价值。

编 者

2002 年 3 月

常见慢性病营养配餐与食疗

丛书编委会

顾问：陈显华 林沂

主编：刘正才 姚呈虹

副主编：孟海生 杨立山 柴瑞震

编委：（以姓氏笔画为序）

马大军 马玉奎 王丕勤 龙家富

朱依柏 刘永昌 刘学文 李三喜

吴灵芝 陈长东 杜幼蕊 邵文虹

周爱群 周建华 贺兴 赵枫

崔民选 阎钧天 黄元淦 董德蓉



A1022186

目 录

什么是高血压	1
营养配餐	11
一日食谱	11
早餐	11
烹饪方法	11
饭后水果	12
午餐	13
烹饪方法	13
饭后水果	15
晚餐	15
烹饪方法	15
饭后水果	17
注意事项	17
高血压患者的平衡膳食	18
一周食谱	22
一周食谱表	22
38 种菜肴烹饪法	23
饭后水果	35
注意事项	35

高 血 压

食谱分析	36
新鲜蔬菜	37
肉类食物	51
谷类主食	53
牛奶、豆浆	53
鸡蛋	55
大豆制品	56
四季配餐	59
春季营养配餐	60
药膳制作	64
1. 红烧龟肉	64
2. 清炖甲鱼	65
3. 葱白淡豉汤	66
4. 生姜红糖汤	67
5. 薄荷桑菊饮	67
6. 凉拌茼蒿菜	68
7. 凉拌蕺菜	68
夏季营养配餐	69
药膳制作	71
8. 藿香佩兰汤	71
9. 绿豆汤	72
10. 菊花露	72
11. 西瓜翠衣饮	73
12. 荷叶粥	73

秋季营养配餐	74
药膳制作	77
13. 木耳菜汤	77
14. 苦瓜炒瘦肉	78
15. 银耳羹	79
16. 清蒸河蟹	79
17. 甲壳素汤	80
18. 桂花鲈鱼	80
冬季营养配餐	81
药膳制作	84
19. 蘑菇牡蛎	84
20. 炖狗肉	85
21. 羊肉汤	86
22. 核桃末面粉羹	86
23. 丹参酒	87
注意事项	88
四季配餐中降压食物分析	89
按体质配餐	102
阴阳平衡型体质	103
木火型体质	104
药膳制作	106
1. 七味鸭	106
2. 银耳枸杞汤	107
3. 哈蟆鲍鱼	108

高 血 压

- 4. 补髓汤 109
- 5. 熟地龟肉 110
- 6. 补益海参 111

寒水型体质 112

药膳制作 113

- 7. 白羊肾羹 113
- 8. 双鞭壮阳汤 114
- 9. 龙马童子鸡 116
- 10. 红烧鹿肉 117
- 11. 肉桂粥 118

痰湿型体质 119

药膳制作 120

- 12. 赤豆苡仁粥 120
- 13. 五香槟榔 121
- 14. 鲫鱼羹 121
- 15. 胡椒猪肚 122

注意事项 123

体质的自我判断与食物改善体质的作用 126

食物疗法 134

- 1. 玉米羹 135
- 2. 大麦面汤 137
- 3. 胡萝卜粥 138
- 4. 凉拌芹菜叶 140
- 5. 凉拌莴笋叶 141

6. 凉拌甘薯叶	143
7. 雪羹汤	147
8. 西红柿菠菜	149
9. 生白萝卜汁	151
10. 旱莲荠花汤	153
11. 生姜大蒜片	155
12. 奶蜜葱汁	160
13. 五味冬瓜	163
14. 醋泡黑豆	166
15. 醋泡花生仁	167
16. 鸭掌豆腐皮	169
17. 西红柿炒牛肉	171
18. 黑木耳炒肉片	173
19. 马齿苋炒肉	175
20. 猪血鱼片	177
21. 金针菇烧鳝鱼	179
22. 椿头大虾	181
23. 栗子烧肉	183
24. 清炖鸭子芋艿头	186
25. 官爆鸡丁	188
26. 翡翠鱼丁	190
27. 萝卜鲫鱼汤	192
28. 魔芋烧海参	195
29. 芝麻煮海带	197

高血压

30. 甜瓜汁	199
药膳效方	201
1. 天麻鱼头	202
2. 杞地山药炖金龟	206
3. 莲子百合煨瘦肉	209
4. 首乌肝片	212
5. 仙人掌炒牛肉	215
6. 赤豆鲫鱼汤	217
7. 费菜炖猪心	220
8. 当归生姜羊肉汤	223
9. 蟹壳蘑菇	226
10. 葛根煲排骨	228
11. 清脑羹	230
12. 夏枯草煲猪肉	232
13. 东菊炖猪脚	234
14. 梨汁奶	236
15. 猪脑豆渣菜	238
16. 松仁茯苓饼	240
降压药茶	243
1. 沸茶	243
2. 山楂茶	246
3. 菊花茶	247
4. 槐花茶	247
5. 决明子茶	248

6. 玉米须茶	249
7. 莲子茶	250
8. 柿叶茶	251
9. 桑葚杞芽茶	252
10. 仙药茶	253
11. 马兜铃茶	254
12. 车前子茶	255
13. 地骨皮茶	256
14. 钩藤茶	257
15. 丹皮茶	258
16. 樱桃叶茶	259
17. 罗布麻叶茶	260
18. 芹菜籽茶	261
降压药粥	263
1. 绞股蓝粥	263
2. 黄精粥	265
3. 姜黄粥	266
4. 银杏叶粥	267
5. 梧桐叶粥	268
6. 大蓟根粥	269
降压药酒	271
1. 自制葡萄酒	272
2. 聚宝酒	273
3. 精神药酒	274

高 血 压

4. 史国公酒	276
5. 仙酒方	278
6. 白花蛇煮酒方	280
附：低血压食疗方	282
1. 升压茶	283
2. 参苡莲枣粥	285
3. 益气复元汤	286
4. 归芪乌骨鸡	287
5. 红枣板栗鸡	288
6. 黄芪猪心	289
7. 人参莲子羹	291
8. 韭菜汁	292
9. 鹿茸蛋	292
10. 人参荔枝酒	294
11. 参麦饮	294
12. 参桂饮	296

什么是高血压

高血压是一种常见的慢性病，也是导致心脑血管疾病的主要原因。

高血压，就是高血压病，是通常所说的心血管病中最常见的一种。我国65岁以上的老年人，每三个人中就有一个是高血压病人。全国有1.1亿高血压患者，并且每年以350万人的速度增长。这个数字惊人吧？也许你会说：得高血压病的朋友这么多，到处都可遇到同病相怜的人，人多不愁，没关系。朋友，可不能掉以轻心呀。据权威部门统计，我国每年由高血压导致脑卒中（中风）的病人有150万，死亡率居世界第二位。由高血压引起冠心病的人更多，冠心病也是要命的哩，所以国际上称高血压为“无声杀手”。对这个随时都想杀你的恶魔，能放过吗？绝对不能！为此，卫生部确定每年10月8日为“全国高血压日”，目的就是要人们对高血压的防治高度重视，要懂得高血压的有关知识，积极主动采取措施加以控制。

高 血 压

把高血压这个“无声杀手”押上断头台，亿万人都拍手称快的。能不闻不问吗？

那么，高血压有哪些表现呢？这个杀手并非只杀老年人，中年人它也不放过，青年人也有被高血压缠身的。高血压早期，病人有头昏、头胀、头痛、失眠、耳鸣、心悸，性急，易发脾气等症状。

1999年世界卫生组织(WHO)和国际抗高血压联盟(ISH)共同制定了诊断高血压的最新标准。

理想血压：低于120/80 mmHg(毫米汞柱)

正常血压：低于 130/85 mmHg

正常高值：130~139/85~89 mmHg

1级高血压：140~159/90~99 mmHg

2级高血压：160~179/100~109 mmHg

3级高血压：等于或大于 180/110 mmHg

单纯收缩期高血压：收缩压大于或等于140 mmHg，舒张压小于 90 mmHg。

研究表明，只要血压超过正常标准，心脑血管病的发病率及死亡率就会明显增加。因此，中青年或糖尿病患者应低于130/85mmHg，