

养生文化丛书

YANGSHENG WENHUA CONGSHU



调养食谱

高血压病



叶连海 郝淑秀

主编



中国盲文出版社



✱ ————— · 养生文化丛书 ·

Yang Sheng Wen Hua Cong Shu —————

高血压病调养食谱

叶连海

郝淑芳

主 编

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病调养食谱/叶连海, 郝淑秀主编.

—北京:中国盲文出版社, 2001.1

(养生文化丛书)

ISBN 7-5002-1480-4

I. 高… II. ①叶… ②郝… III. 高血压—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77616 号

高血压病调养食谱

主 编:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:河北衡水冀峰印刷股份有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:220 千字

印 张:9.5

印 数:1—5000 册

版 次:2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN7-5002-1480-4/T·14

定 价:15.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



海米芹菜

酸辣黄瓜





八宝瓠西红柿

鲜蘑烧明珠



前 言

高血压是一种常见疾病,多见于中老年人,有原发性和继发性2种。其症状通常随患者的体质而异,患者早期多无症状,或仅有头晕、耳鸣、夜间失眠、心悸等症状,行走时如腾云驾雾,动辄易怒。严重者可引起全身性动脉粥样硬化、冠心病及肾、脑等器官一系列病变,甚至可发展为脑血管中风。

如果对患者长期实行合理的饮食控制,做到饮食治疗与药物治疗相结合,高血压病还是可以防治的。但许多高血压患者不了解如何自我保健,不熟悉具有降压作用的食物,有些即使熟悉,也不知如何进行科学地烹饪,为此我们编写了《高血压病调养食谱》一书。

本书共分三篇:第一篇为“食疗保健篇”,对高血压患者的自我调理和饮食原则做了扼要介绍;第二篇为“食疗验方篇”,收入了具有降压作用的食疗验方五十余个;第三篇为“食疗食谱篇”;是全书的重点篇,根据高血压患者的饮食特点,精选了56种具有降压作用的食物,并分别介绍每种食物的疗效,全书按烹调原

料分类,介绍了三百余种各种风味的菜肴、面点、粥、汤、羹、汁的科学烹饪方法。“附录”部分安排了一组有治疗高血压作用的食物营养成分表,便于读者查阅。

高血压患者饮食治疗是关键。一般原则是,限制钠盐的摄入量;提高钾的摄入量;提高钙的摄入量;控制总热能的摄入量,尤其是肥胖型的病人;控制脂肪总量及胆固醇的摄入量;供给充足的维生素 B、维生素 C、维生素 D;少用过咸和刺激性食品,如烟、酒、葱、蒜、皮蛋、虾米等。总之,高血压患者的饮食应是低热能、低盐、低脂肪、低胆固醇、有丰富的维生素和矿物质。

历代医学专家都主张“药疗不如食疗”。《黄帝内经》也强调:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。食疗既补充人体所需的营养物质,又可以改善病人体质,提高抗病能力,从而达到无病先防、既病防变、小病自疗的目的。并且,本书中所介绍的食谱制作简便,鲜香味美,营养丰富,是患者营养保健的良师益友。

我们相信,这本食谱一定能成为您家庭里受欢迎的司厨顾问,它会忠实地为您服务,随时为您提供咨询。愿广大高血压患者早日康复。

编著者

2000 年 11 月

目 录

Contents *

食疗保健篇

高血压患者的保健知识 *

2 / 高血压患者
应如何保养？

2 / 为什么老年人高血压
发病率高？

3 / 高血压病的病因
是什么？

3 / 为什么初春要注意
测血压？

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 4/高血压患者的冬季保健
应注意什么? | 7/出现高血压急症
怎么办? |
| 4/为什么降压药要
坚持常服? | 8/高血压引起头痛
怎么办? |
| 5/为什么高血压患者睡前
勿服降压药? | 8/为什么高血压患者
不要服用康泰克? |
| 5/哪些情况下血压
会升高? | 9/为什么生闷气
易患高血压? |
| 6/降压不当也会
中风吗? | 9/步行对稳定血压
有好处吗? |
| 6/高血压中风
有预兆吗? | 9/高血压患者应注意
哪些自我保健? |
| 7/为什么高血压患者要注意
预防大便时中风? | 10/自我按摩能治疗
高血压吗? |
| 7/为什么高血压患者
不宜突然过度弯腰? | 10/指甲按摩降压术的
方法是怎样的? |

高血压患者的食疗知识 *

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 11/何谓食疗? | 13/补充钙可预防
高血压吗? |
| 11/食疗的基本原则
是什么? | 13/高血压患者为什么
要多喝牛奶? |
| 11/高血压患者的饮食
应注意哪些原则? | 14/妊娠高血压患者的饮食
应注意哪些问题? |
| 12/低钠饮食可预防
高血压吗? | |

食疗验方篇

高血压患者食疗方*

16/醋浸花生仁

16/菊梅山楂饮

17/紫菜汤

17/首乌山楂汤

17/海藻绿豆饮

18/海带绿豆饮

18/地瓜汁

19/蜇芹荸荠饮

19/海参冰糖羹

19/双色木耳羹

20/蚕豆花露

20/皮蛋菠菜粥

21/绿豆海带粥

21/菊花粥

22/芹菜粥

22/胡萝卜苹果汁

23/菊槐绿茶饮

23/冬瓜鱼尾汤

24/椰子炖天麻

24/白糖炖蚯蚓

25/茼蒿蛋白汤

25/麻油拌青菜

26/银耳冰糖汤

高血压患者食疗简方*

食疗食谱篇

蔬菜类*

芹菜

- 29/食物疗效
- 29/金针翡翠菜
- 30/三丝拌芹菜
- 30/炒杂素
- 31/海米芹菜
- 32/干煸芹菜
- 32/瓜酱柴把
- 33/香芹牛肉丝
- 34/三鲜芹菜

菠菜

- 34/食物疗效
- 35/炒菠菜泥
- 35/芝麻菠菜
- 36/生煸菠菜
- 36/紫云翠饺

茼蒿

- 37/食物疗效
- 38/茼蒿肉丝汤
- 38/炆茼蒿
- 39/冬菇扒茼蒿
- 39/核桃茼蒿菜
- 40/茼蒿炒肉丝

荠菜

- 40/食物疗效
- 41/拌荠菜
- 41/荠菜薺荠汤
- 42/笋菇荠菜
- 42/荠菜烧冬笋
- 43/荠菜炒鸡片

莼菜

- 44/食物疗效

- 44/拌莼菜
- 45/火腿莼菜汤
- 45/西湖莼菜汤
- 46/莼菜凤珠汤
- 46/清炒莼菜

芦笋

- 47/食物疗效
- 47/扒芦笋菜心
- 48/芦笋炒肉片

茭白

- 49/食物疗效
- 49/拌茭白
- 50/香糟茭白
- 50/榨菜炒茭白
- 51/酱烧茭白
- 52/玫瑰腐乳茭白
- 52/茭白炒肉丝

卷心菜

- 53/食物疗效
- 53/熘卷心菜丝
- 54/炒卷心菜丝
- 55/芥末卷心菜
- 55/炆卷心菜卷
- 56/四川泡菜
- 57/酸甜泡菜

小白菜

- 57/食物疗效
- 58/口蘑椒油小白菜
- 58/鸡脯扒小白菜

茄子

- 59/食物疗效
- 60/拌茄子
- 60/拌蒸茄泥
- 61/酱爆茄豆
- 61/火烧茄子
- 62/煎茄排
- 62/黄焖茄子

西红柿

- 63/食物疗效
- 64/荷花西红柿
- 64/菊花西红柿
- 65/蜜汁西红柿
- 65/水晶西红柿
- 66/八宝瓢西红柿
- 67/西红柿烧豆腐

黄瓜

- 67/食物疗效
- 68/炆黄瓜
- 68/醋味黄瓜
- 69/酸辣黄瓜

70/凉拌银丝黄瓜

70/糖醋瓜皮虾

71/醋熘黄瓜条

72/瓢黄瓜

72/三鲜黄瓜酱

菜豆

73/食物疗效

73/麻酱豆角

74/香菇豆角

75/家常四季豆

75/四季豆炒肉片

76/焖芸豆角

76/牛肉丝炒豆角

冬瓜

77/食物疗效

77/羊肉冬瓜汤

78/扒冬瓜条

79/鲜蘑烧明珠

79/琥珀冬瓜

土豆

80/食物疗效

80/土豆番茄汤

81/牛奶土豆汤

81/香菜土豆丝

82/熘土豆丝

82/咖喱土豆

83/红烧土豆

84/土豆葡萄鱼

洋葱

85/食物疗效

85/香辣洋葱

86/洋葱炒鸡片

86/炸洋葱盒

87/洋葱牛肉片

胡萝卜

88/食物疗效

88/凉拌三丝

89/樱桃萝卜

90/酱爆鸡丁胡萝卜

90/熘胡萝卜丸子

菌藻类*

香菇

91/食物疗效

92/火腿冬菇烧白菜

92/烧酿香菇

93/酿香菇

94/烧香菇

94/香菇焖鸡肫

95/香菇焗鸡

磨菇

96/食物疗效

96/鲜磨豆腐汤

97/橘色磨菇汤

97/鲜磨烧菜花

98/鲜磨烧笋片

98/鲜磨里脊片

99/炒鲜磨虾仁

平菇

100/食物疗效

100/炆拌平菇丝

101/炸平菇

101/葱烧平菇

102/平菇炒牛肉

103/平菇焖鸡块

103/平菇氽鲫鱼

口蘑

104/食物疗效

104/绿叶口蘑

105/卤口蘑

105/炸素什锦丸子

106/炒南北

107/口蘑烧白菜

107/口蘑鸡丁

黑木耳

108/食物疗效

108/木耳黄花汤

109/酸辣汤

110/糖醋木耳

110/木耳烩面筋

111/木耳炒虾仁

111/木耳烩鱼片

银耳

112/食物疗效

112/冰糖银耳

113/鲜果银耳

114/清汤银耳

114/牡丹银耳

115/云片鹌鹑蛋

116/背地听声

竹荪

116/食物疗效

117/竹荪氽鸡片

118/扒酿竹荪筒

海带

119/食物疗效

119/拌海带

120/麻油炒海带

禽肉蛋类*

鸡肉

120/食物疗效

121/盐水鸡

122/白斩鸡

122/清蒸笋鸡

123/清蒸鸡

124/醉鸡

124/黄焖鸡

125/怪味鸡条

126/葱烧鸡块

126/炸熘小鸡

127/椒油口蘑鸡片

128/炒鸡丝

128/鸡块火锅

兔肉

129/食物疗效

130/炒兔肉片

130/芡爆兔条

131/清炖兔肉

132/椒盐兔片

133/锅烧兔肉

133/五香兔肉

牛肉

134/食物疗效

135/芹菜牛肉丝

135/芽姜炒牛肉丝

136/小炒牛肉

137/葱爆牛肉

137/清汤牛肉丸

138/焖丸子

139/口蘑牛肉

139/黄焖牛肉

140/扣烧牛肉

141/咖喱牛肉

141/扒牛肉条

142/白切牛肉

鹌鹑

143/食物疗效

143/葱烤鹤鹑
144/果汁焗鹤鹑
145/柠檬焗鹤鹑
145/荷叶鹤鹑片
146/八宝鹤鹑
147/卤鹤鹑
147/口蘑炖鹤鹑
148/鹤脯桂圆羹

鸭鸭蛋

148/食物疗效
149/香葱焗鹤鹑蛋
149/焗鹤鹑蛋
150/红烧鹤鹑蛋
151/白烧鹤鹑蛋
151/鸳鸯鹤鹑蛋
152/凤尾鹤鹑蛋

河鲜海味类✱

鲫鱼

153/食物疗效
153/奶汤鲫鱼
154/高汤鲫鱼
155/雪笋鲫鱼
155/醋椒鲫鱼
156/豆瓣鲫鱼
157/荷包鲫鱼
158/爆酥鲫鱼

带鱼

159/食物疗效
159/煎蒸带鱼
160/红烧带鱼段

161/烹带鱼条
162/锅煽带鱼
162/糖醋带鱼

海蜇

163/食物疗效
163/芙蓉蜇皮
164/猫耳蜇皮
165/拌海蜇
165/葱油双脆
166/桂花海蜇
166/肉丝拌海蜇
167/银针拌海蜇
167/拌海蜇黄瓜

168/全瓜海蜇头

169/海蜇麻酱鸡

海参

169/食物疗效

170/氽海参片

170/酸辣海参

171/胡辣海参

172/红烧海参

172/三鲜海参

173/葱烧海参

淡菜

174/食物疗效

174/油爆鲜淡菜

175/烧淡菜

176/烧酿淡菜

176/淡菜炒韭菜

177/淡菜萝卜煮鲫鱼

水果类✳

香蕉

178/食物疗效

178/香蕉羹

179/香蕉西米羹

179/烩香蕉汤

180/酿香蕉

180/高丽香蕉

苹果

181/食物疗效

182/烩苹果羹

182/烩苹果汤

183/熘苹果

183/蜜汁莲花苹果

184/四喜苹果

185/酿苹果

梨

185/食物疗效

186/烩鸭梨羹

186/京糕拌梨丝

187/冰糖梨块

187/水晶梨

188/八宝梨瓢

柑

188/食物疗效