

天津科学技术出版社

中华食疗

妙方佳肴

高血压

主编
谭兴贵

家常

食谱



高血压家常食谱

中华食疗妙方佳肴

高血压家常食谱

主 编 谭兴贵

编 著 欧林德



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压家常食谱/谭兴贵主编,欧林德编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2002. 1¹

(中华食疗妙方佳肴)

ISBN 7-5308-8477-1

I. 高... II. ①谭... ②欧... 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(2001)第 078179 号

责任编辑:赵玲玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27506314

天津市武清区永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.75 字数 139 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:7.00 元

《中华食疗妙方佳肴》

编委会名单

主 编	谭兴贵		
副主编	廖泉清	欧林德	
编 委	叶锦先	周光优	顾良伯
	朱传湘	黎敬波	胡献国
	马 力	胡方林	邹万成
	陈兰玲	谭兴贵	廖泉清
	欧林德	施恭炳	高益槐

延续生命的旋律

〔代序〕

如果说人的生命历程是一首歌,那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长,是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步,人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而,尽管医药科学的发展日新月异,但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此,寻找药物之外的治疗良方,就显得格外重要了。可以认为,延缓或阻断慢性疾病的发展进程,就是最好的治疗,饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始,我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”,“身以健得寿”,“物可益人,亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配,不仅以食养生,还用食物治疗疾病,认为“药食同源,药食同理,药食同用”,更有“药疗不如食疗”之说。数千年来,中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视,并积累了丰富的内容和经验,形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏,并使之与现代医学的优秀成果相得益彰,造福人民,造福全人类;满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求,回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物,怎样利用食物才能既满足身体健康的需要,同时又能享受美味大饱口福,天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题,建议由我担任主编,并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病征进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2001年6月于长沙

家常

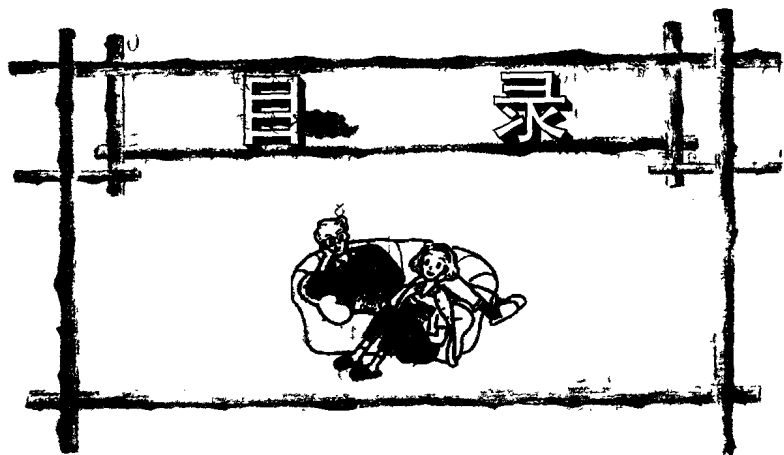
谱

中华食疗
妙方佳肴

食谱



主编
谭兴贵



概 论

高血压与高血压病/1

高血压与高血压病的饮食原则

/4

高血压与高血压病的饮食宜忌

/6

高血压病患者家常食谱

[主 食]

1. 玉米红枣饭/8

2. 荞麦绿豆饭/9

3. 玉竹豌豆饭/9

4. 胡萝卜莲肉饭/10

5. 荷叶粳米饭/10

6. 大豆粳米饭/11

7. 玉竹燕麦片/12

8. 山萸红柿饼/12

9. 淮山芝麻糊/13

10. 地龙鸡蛋饼/13

11. 芝麻藕粉糊/14

12. 橘红米粉糕/15

13. 冰糖香白莲/15

[菜 肴]

- | | |
|--------------|--------------|
| 14. 蚌肉炒丝瓜/16 | 34. 糖醋番茄蛋/30 |
| 15. 天麻蒸鱼头/16 | 35. 虾仁烘蛋清/31 |
| 16. 芹菜炒香干/17 | 36. 冬笋野鸡片/32 |
| 17. 奶油黄芽白/18 | 37. 麻仁酥斑鸠/33 |
| 18. 荸荠炒肉片/19 | 38. 花生米鸡丁/34 |
| 19. 凉拌马齿苋/20 | 39. 冬笋烩香菇/34 |
| 20. 萝卜拌香菜/20 | 40. 椒盐紫茄夹/35 |
| 21. 西红柿炒蛋/21 | 41. 酸炒萝卜丝/36 |
| 22. 苦瓜炒兔肉/22 | 42. 糖醋白藕片/36 |
| 23. 兰头拌海带/23 | 43. 冬瓜炒肉末/37 |
| 24. 灵芝牛肉干/23 | 44. 肉末焖豆腐/38 |
| 25. 清炒西瓜皮/24 | 45. 泥鳅钻豆腐/38 |
| 26. 烂肉焖芹菜/24 | 46. 莴笋红椒肉/39 |
| 27. 洋葱炒肉片/25 | 47. 板栗香丝瓜/40 |
| 28. 菊菜炒鸡片/26 | 48. 荷叶粉蒸鸡/41 |
| 29. 竹笋烧海参/27 | 49. 大蒜茄子煲/41 |
| 30. 糖醋红番茄/27 | 50. 韭菜炒猪肝/42 |
| 31. 香芹醋花生/28 | 51. 番茄炒虾仁/43 |
| 32. 醋蕴大蒜头/29 | 52. 银芽炒兔丝/44 |
| 33. 鲜酿番茄肉/29 | |

[药 膳 菜]

- | | |
|---------------|----------------|
| 53. 天麻蒸全鱼/45 | 58. 杞枣焖虾仁/49 |
| 54. 天麻炖乳鸽/46 | 59. 山楂焖蛎黄/49 |
| 55. 绞股蓝炖乌龟/46 | 60. 二决牡蛎炖丝瓜/50 |
| 56. 天麻焖鸡块/47 | 61. 枸杞党参焖田鸡/51 |
| 57. 菊花煲鸡丝/48 | 62. 杜牛腰花/52 |

63. 双钩灵芝焖乌鸡/53
64. 双草凤尾鱼/54
65. 山楂肉片/54
66. 茼蒿猪肝煎/55
67. 玉竹茄子煲/56
68. 葛根芦笋煲牛筋/57
69. 腐竹葫芦双瓜皮/57
70. 莲子百合煲瘦肉/58
71. 野鸭蒸蒜杞/59
72. 山楂洋葱肉/60
73. 地龙凤瓜/60
74. 天麻鸭掌/61
75. 半夏天麻鸡/62
76. 参芪桂皮鱼/63
77. 巴戟羊肉块/64
78. 胡桃炖鹿肉/64
79. 大蒜炖墨鱼/65
80. 菊麻鱼/66
81. 芪络炖鳝鱼/66
82. 参归猪蹄筋/67

83. 首乌寄生焖鸡丝/68
84. 参母焖鲫鱼/68
85. 天麻焖海参/69
86. 海参炙龟板/70
87. 风通木耳肉/71
88. 地竹老鸭/72
89. 二天焖鲤鱼/73
90. 紫菜莼肉黄花鱼/73
91. 二参牛杜煲/74
92. 双麻煨羊头/75
93. 二子焖山兔/76
94. 松黄菊花蛋/77
95. 归芪炖牛肉/77
96. 山楂红柿蛋/78
97. 杞子炒苦瓜/79
98. 枸杞炒猪肝/80
99. 山楂炖羊肉/80
100. 附子炖乌鱼/81
101. 首乌焖水鱼/82
102. 红白焖野兔/83

[药 汤]

103. 草鱼冬瓜汤/84
104. 双花鲫鱼汤/84
105. 夏枯肉丝汤/85
106. 玉须蚌肉汤/86
107. 草杞瘦肉汤/86
108. 野菊猪肝汤/87
109. 二子猪腰汤/88

110. 首乌鹿肉汤/88
111. 山楂决明汤/89
112. 芝麻苓菊汤/90
113. 芝豆泥鳅汤/90
114. 冬瓜薏米汤/91
115. 芹菜豆腐汤/92
116. 黄豆马兔汤/93

117. 天麻鲍鱼汤/93
118. 海蜇马蹄汤/94
119. 丹黄杜红汤/95
120. 葛菜生鱼汤/95
121. 鹤鹑枸杞汤/96
122. 决明海带汤/97
123. 蚝子海带汤/97
124. 鲜芹红枣汤/98
125. 虾皮红枣汤/98
126. 香菇鱼片汤/99
127. 鲜菇瘦肉汤/100
128. 葵盘鸡蛋汤/100
129. 银耳鸡丝汤/101
130. 仙莲鸡肉汤/101
131. 虫草羊肉汤/102
132. 平肝猪肉汤/103
133. 昆布海藻汤/103
134. 甜菊灵芝汤/104
135. 天麻三蛇汤/105
136. 杜仲芹菜汤/105
137. 寄杜乌鸡汤/106

138. 芡实墨鱼汤/107
139. 鲍鱼决杞汤/108
140. 首乌鸽蛋汤/108
141. 胡杜猪肠汤/109
142. 菠菜猪虹汤/110
143. 杜仲参鹿汤/110
144. 赤豆鲤鱼汤/111
145. 萝卜生鱼汤/112
146. 归杜墨鱼汤/112
147. 当归羊肉汤/113
148. 杜仲鹿筋汤/114
149. 巴戟猪脊汤/115
150. 杜仲鹤鹑汤/115
151. 花生鱼头汤/116
152. 淡紫瘦肉汤/117
153. 凤尾菇鳝汤/118
154. 山楂鲈鱼汤/118
155. 杜仲腰花汤/119
156. 荠菜豆腐汤/120
157. 香菇三鲜汤/121

[药 粥]

158. 半夏天麻粥/122
159. 木耳薏米粥/122
160. 海参玉米粥/122
161. 枸杞红枣粥/123
162. 鲜生地黄粥/123
163. 菠菜红枣粥/123

164. 双槿枸杞粥/124
165. 大力车前粥/124
166. 芹菜红枣粥/125
167. 双耳冰糖粥/125
168. 豌豆黄芪粥/125
169. 沙参葛粉粥/126

170. 决明菊花粥/126
171. 茭白香菇粥/127
172. 淮山鱼片粥/127
173. 地龙蛋花粥/127
174. 桂圆薏米粥/128
175. 双玉姜葱粥/128
176. 莲子芡实粥/129
177. 三花梗米粥/129
178. 黑耳红枣粥/130
179. 银耳冰糖粥/130
180. 葵花盘龙粥/130
181. 山楂绿豆粥/131
182. 荸荠薏米粥/131

183. 萝卜肉末粥/132
184. 西瓜莲子粥/132
185. 龙眼猪肝粥/133
186. 益母红薯粥/133
187. 双钩马铃薯粥/133
188. 桃红丹参粥/134
189. 海带糯米粥/134
190. 韭菜虾仁粥/135
191. 扁豆芝麻粥/135
192. 莲藕柿饼粥/135
193. 荸荠芡实粥/136
194. 银耳百合粥/136
195. 荔枝山楂粥/136

[药 茶 (饮)]

196. 钩藤茶/137
197. 山楂茶/137
198. 荷叶茶/138
199. 龙菊茶/138
200. 桔菊茶/138
201. 决明茶/138
202. 桑菊茶/139
203. 麻莉茶/139
204. 苦绿茶/139
205. 天草茶/140
206. 乌龙茶/140
207. 芝麻茶/140
208. 乌角茶/141
209. 梧桐茶/141

210. 银菊茶/141
211. 玉竹茶/142
212. 杞菊茶/142
213. 芹枣茶/142
214. 玉须茶/142
215. 莲心茶/143
216. 甜菊茶/143
217. 黄芪柠檬饮/143
218. 蚯蚓西瓜饮/144
219. 洋果牛奶饮/144
220. 猕猴桃山药饮/144
221. 葛根山楂饮/145
222. 茭白芹菜饮/145
223. 南瓜枸杞饮/145

224. 枸杞杜仲饮/146

225. 番茄冰糖饮/146

226. 人参银耳饮/146

[药 酒]

227. 银杜寄生酒/147

228. 杜仲枸杞酒/147

229. 杜仲天麻酒/148

230. 桑椹女贞酒/148

231. 黄芪菊花酒/149

232. 山楂大蒜酒/149

233. 杞菊降压酒/150

234. 首乌丹参酒/150

235. 巴戟花蛇酒/150

236. 五加杜牛酒/151

高血压病患者辨证选膳

肝阳上亢型/152

肝风内动型/153

肝肾阳虚型/154

肾精亏虚/155

肾阳不足/157

阴阳两虚/158

心肾不交/159

阴虚阳亢/161

痰浊中阻/162

瘀血阻脉/163

冲任失调/165

风中脏腑/166

风中经络/168

中风后遗症/170

概 论

高血压与高血压病

高血压和高血压病的发病率伴随着人类的发展而呈上升趋势,从儿童到青年,从中年到老年的生活质量和生命时限均受到它的严重影响,故这类疾病日益引起了社会人群与医学界的极度关注。

高血压和高血压病,虽然都是血压超过正常值的结果,但血压升高并不能等同于高血压病,或者把高血压病简称为高血压,因为高血压和高血压病是两种不同的概念。

高血压只是一个症状,在尚未导致身心其他器官如心、脑、肾损害时,此时则不称为高血压病;同时高血压在不是一种独立性疾病时,它仅是一种独立的症状出现在诸多的疾病之中,如急慢性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺机能亢进、嗜铬细胞瘤、柯兴综合征、原发性胆固醇增多症、妊娠期等,都有可能出现血压升高。在医学上,我们称它为继发性高血压或症状性高血压,这是因为它继发于其他疾病之中。

高血压病是在因有血压升高之后而使身心产生一系列的其他症状,通常以心、脑、肾3个脏器为损害对象,使这些脏器发生功能性或器质性的改变,如高血压性心脏病、肾功能不全、脑溢血等并发症。这种高血压病称为原发性高血压。

高血压与高血压病,正因为病理原因不同,所以在预防与治疗以及饮食起居等方面都有原则上的区别,那就是继发性高血压的防治原则是积极治疗原发病,只要原发病得到了控制或治愈,那么

血压升高的症状也会随之恢复正常。而高血压病则不然,要积极地治疗高血压,控制血压的逐渐升高,才能有效地防止因高血压而导致的并发症。

临床上一般规定,收缩压在 18.7kPa (140mmHg) 或以下,舒张压在 12.0kPa (90mmHg) 或以下,又非低血压者,这就是正常血压;血压值介乎正常血压与高血压之间,其血压值为:收缩压在 $18.8 \sim 21.2\text{kPa}$ ($141 \sim 159\text{mmHg}$) 和舒张压在 $12.1 \sim 12.7\text{kPa}$ ($91 \sim 95\text{mmHg}$) 之间,就是临界高血压;一旦超过了这个血压值,临床上就可以确诊为高血压,即收缩压达到或超过 21.3kPa (160mmHg) 和舒张压达到或超过 12.7kPa (95mmHg) 时。

就血压升高这个单独症状而言,临床上可分为三类:一是轻型高血压(又称一时性高血压或高血压前期)。1980 年世界卫生组织规定其血压值为:舒张压在 $12.0 \sim 13.9\text{kPa}$ ($90 \sim 104\text{mmHg}$) 之间,且无靶器官损害者。二是中度高血压,指舒张压等于或大于 14.0kPa (105mmHg),小于 15.3kPa (115mmHg) 的高血压。三是重度高血压,其血压值是指舒张压大于 15.3kPa (115mmHg) 的高血压。中、重型高血压患者虽早期不一定都有靶器官损害,但若血压长期得不到控制或未经正规治疗者,也常会伴有靶器官损害。

高血压病与高血压的分类有着原则上的区别。因为高血压病已经是一个独立病种存在。1979 年我国修订的高血压病临床分期标准,根据临床表现分为三期。一期:血压已达到确诊的高血压水平,即舒张压大部分时间在 13.0kPa ($90 \sim 110\text{mmHg}$) 之间,休息后能恢复正常,临床上未出现心脏、脑、肾并发症。二期:血压达到确诊高血压水平,舒张压超过 13.3kPa (100mmHg) 以上,休息后能降至正常并有下列各项之一:①X 线、心电图或超声心动图检查有左心室肥大的征象;②眼底检查,见有眼底动脉普遍或局部变窄;③尿蛋白或血浆肌酐浓度轻度升高。三期:血压达到确诊高血压水平,舒张压超过 $14.7\text{kPa} \sim 16\text{kPa}$ ($110 \sim 120\text{mmHg}$),并有下列各项中的一项以上:①脑血管意外或高血压脑病;②左心衰竭;③肾

功能衰竭;④眼底出血或渗血,有或无视乳头水肿。

高血压病的发病机制目前还不完全清楚,但从发病人群中的最主要的是:

1. 遗传关系:人群调查证实,高血压与遗传有较大相关因素,父母亲血压均正常者,其子女患高血压的概率仅在3%,父母亲一方患高血压者,其子女患高血压的概率是28%,而父母亲双方都患高血压者,其子女患高血压的概率是45%。这种遗传主要出现在原发性高血压的患者中。

2. 劳动性质:不同性质的劳动者,高血压的发病率有较大差异性,有关资料显示,以脑力劳动为主者,高血压的发病率为7.78%,体力劳动者则相对较低,只有4.68%,而长期从事神经高度紧张的职业,如司机、售票员,其高血压患病率高达11.3%。

3. 肥胖体型:体重超过标准值的肥胖人,其高血压的患病率高于正常体重者的2~4倍,这些高血压患者在体重明显减轻后,其血压也随之下降。

4. 饮食偏嗜:如果说遗传是诱发高血压的先天因素,那么饮食中的长期偏嗜,则是后天导致高血压的主要因素,肥胖、高脂血症在生活习惯上与饮食的长期偏嗜有关,而且食钠盐过多导致高血压的概率很高。研究人员发现,北极的爱斯基摩人与太平洋一些岛上的土著居民,每天进食的盐分很少,在那里几乎找不到高血压病人;我国凉山彝族居民食盐量也较少,高血压的患病率处在全国最低水平;西藏拉萨的藏族居民因有饮盐茶的生活习惯,其高血压患病率居全国之首。

5. 药物因素:某些药物有促使血压升高的相关因素,如女性避孕药、激素(强的松、地塞米松)、消炎止痛药中的消炎痛以及中药中的麻黄、甘草等。

6. 性别年龄:在原发性高血压的患者中,性别的比值是女性高于男性,这可能与女性妊娠和更年期内分泌变化有关;老年人高于中青年,这与年龄的不断老化导致脑及小动脉硬化程度的不断