

彭铭泉 彭年东 编著



7.11
15

高血压药膳谱

江苏科学技术出版社

高血压药膳谱

彭铭泉
彭年东 编著

江苏科学技术出版社

高血压药膳谱

彭铭泉 编著
彭年东

出版发行:江苏科学技术出版社

经 销:江苏省新华书店

印 刷:南京通达彩印厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.125 字数 78,000

1997年1月第1版 1997年3月第2次印刷

印数 8,001—14,000 册

ISBN 7-5345-2256-0

R·378

定价:5.00 元

责任编辑 孙连民

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

前 言

高血压是一种临床常见的以体循环动脉血压升高为主的综合征,可引起血管、脑、心、肾等器官的病变。正常人的动脉血压在不同的生理情况下有一定的波动幅度,焦虑、紧张、应激、体力活动时都可升高;此外,收缩压又随年龄而增高,因此高血压与正常血压之间的界线常不易截然划分。世界卫生组织(1978年)建议使用的高血压诊断标准为:①正常成人血压,收缩压 $\leq 18.6\text{kPa}$,舒张压 $\leq 12\text{kPa}$;②成人高血压,收缩压 $\geq 21.3\text{kPa}$ 及/或舒张压 $\geq 12.6\text{kPa}$;③临界高血压,指血压值在上述二者之间。在绝大多数患者中,高血压病因不明,称之为原发性高血压。在约5%患者中,血压升高是某些疾病的一种表现,称为继发性高血压,继发性高血压在原发病治愈后,血压即可恢复正常。

高血压病除动脉血压增高的体征外,常有头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸、胸闷、失眠、乏力等症状,据此中医学将其归属于“眩晕”、“头痛”诸病证中。常见的证候类型有:肝阳上亢型、风痰上逆型、气虚湿阻

型、肾阴亏损虚、肝肾阴虚型、肾阳虚损型、阴阳两虚型等。

对于高血压病,除了降压药物治疗外,饮食疗法也是其重要的防治措施之一。食盐与血管病的关系,人们早已就有了认识,钠盐在内分泌素的作用下,能使血管对各种提升血压物质的敏感性加强,引起细小动脉痉挛,使血压升高,并且还可促使肾脏细小动脉硬化过程加快。此外钠盐还有吸附水分的作用,体内钠盐积聚过多,水分就会大大增加,血液容量也相应增多,加重了心脏的负担。因此,高血压病必须在饮食中控制食盐的用量,一般认为每天食盐摄入量最好控制于8克以下。钾可以保护心肌细胞,又可缓和钠的不良作用,故高血压病患者可选择含钾量高的食物,例如苋菜、油菜、菠菜、小白菜、西红柿、洋白菜、冬瓜、土豆、苦瓜、芋头、慈菇、山药等。但高血压并发肾脏损害时,则不宜过食含钾多的食物,否则因小便不畅易使体内钾蓄积过多,造成危害。吸烟、过量饮酒和一些刺激性食物如辣椒、咖啡等能刺激血管收缩,促使血压上升,加重心脏负担,故应注意避免。对于肥甘之物,如脂肪(猪油、肥肉、奶油等),含胆固醇高的食物(蛋黄、动物内脏等)与糖类,要注意控制摄入量。因为摄入过量的高热量食物,不但使人发胖,而且使血中胆固醇含量增加,损害脑血管,加重心脏负担,从而导致血压升高。有人研究,体重每增加12.5千克,动脉收缩压可上升10mmHg,舒张

压上升 7mmHg。高血压患者的饮食首先应以食用植物油为主,如豆油、菜子油、玉米油等,因为这些植物油可以促进胆固醇氧化生成胆酸,增加粪胆固醇排出量,从而降低血中胆固醇,并有抑制血栓形成,增强微血管的弹性,对预防高血压病及脑血管的硬化或破裂有一定好处。另外,高血压患者应有适量的蛋白质的供给,如蛋清、鱼类、瘦猪肉、牛肉、豆腐、豆浆等,但摄取量不宜过高,以避免肥胖。还应多吃绿色蔬菜、柿子椒、红果、桔柑、大枣、苹果等富于维生素 C 的食物,及多食含有胡萝卜素较多的食物,如西红柿、油菜、胡萝卜、柿子、杏仁等。此外,还应吃粗粮、牛奶、芝麻酱等含尼克酸较多的食物,以及纤维素丰富的蔬菜如芹菜、韭菜与硬果类,可以防止便秘,促使胆酸从粪便中排出。含碘较多的食物如海带、紫菜等,可使血脂及胆固醇降低,有益于防治高血压病。

目 录

第一节 高血压病肝阳上亢型药膳	(1)
天麻蒸乳鸽.....	(1)
牡蛎鲫鱼汤.....	(2)
玉米须炖龟.....	(3)
九月鸡片.....	(3)
菊花饮.....	(4)
桑菊饮.....	(5)
枸杞桑菊饮.....	(5)
山楂降压汤.....	(6)
五汁蜜膏.....	(6)
芭蕉羹.....	(7)
何首乌蒸龟肉.....	(8)
石决明煲花枝.....	(8)
玉米须炖猪爪.....	(9)
金银山楂茶.....	(10)
第二节 高血压病风痰上逆型药膳	(11)
天麻蒸猪脑.....	(11)
大蒜姜汁拌菠菜.....	(12)

银耳炒菠菜	(13)
大蒜菠菜拌海蜇	(13)
大蒜菠菜炒花枝	(14)
花胶大蒜炖鲍翅	(14)
牛膝香菇煲瘦肉	(15)
茯苓杏仁炸全蝎	(16)
蛇粉双耳羹	(16)
养颜汤	(17)
山楂雪蛤炖鲍鱼	(18)
淮杞山楂煲海螺	(18)
首乌瑶柱三鲜羹	(19)
人参炖鲍鱼	(20)
山楂银耳粥	(20)
芹菜山楂粥	(21)
核桃三物饮	(21)
白蛇戏菊花	(22)
金菊猪脑羹	(23)
菊槐绿茶饮	(23)
菊楂决明饮	(24)
金菊斑鱼汤	(24)
柿子决明茶	(25)
第三节 高血压病气虚湿阻型药膳	(26)
茯苓糕	(26)
茯苓黄芪粥	(27)
苡仁党参粥	(27)

苡仁饭	(28)
党参苡仁猪爪汤	(28)
蚌须汤	(29)
参须金龟汤	(29)
草决明党参蒸鳗鱼	(30)
党参苡仁煲花胶	(31)
小龙戏红珠	(31)
二参蒸水鱼	(32)
浮小麦高丽参煲鲍翅	(33)
太子山楂粥	(34)
扁豆大枣包	(34)
党参菊花炆鱼片	(35)
人参鲜菊火锅	(35)
菊花香菇炆花枝	(36)
红枣菊花烧龟肉	(37)
太子参海蜇汤	(37)
海蜇马蹄人参汤	(38)
洋参雪羹汤	(39)
参枣炖牛腩	(39)
淮山菠菜汤	(40)
山楂红枣蒸红斑	(41)
淮山芹菜炒肉丝	(41)
白花蛇玉米须汤	(42)
西芹豆芽炒瘦肉	(43)
第四节 高血压病肾阴亏损型药膳	(44)

玉米穗烧带子	(44)
麦冬海带煲乌鸡	(45)
麦冬菊花烧淡菜	(46)
首乌炒肝腰	(46)
枸杞猪肾粥	(47)
杞子核桃炒羊腰	(48)
淮山炸墨鱼圈	(48)
马蹄烧茄瓜	(49)
苡仁白菜汤	(50)
山楂蕃茄汤	(50)
赤小豆白菜汤	(51)
螺片煲红豆	(52)
玉竹煲豆腐	(53)
芹菜豆腐面	(53)
豆芽红杞汤	(54)
荠菜炒豆腐	(55)
枸杞叶肉片汤	(55)
紫菜花枝苦瓜汤	(56)
紫菜炒鸡蛋	(57)
芦笋鲍鱼汤	(57)
乌参煲西芹	(58)
首乌煲竹笋	(58)
枸杞烧白鹅	(59)
海参烧黑木耳	(60)
第五节 高血压病肝肾阴虚型药膳	(61)

淮山炖白鹅	(61)
桑椹枸杞猪肝粥	(62)
竹笋虾仁扒豆腐	(63)
淮山竹笋炒豆芽	(63)
桑椹大枣饮	(64)
淡菜黄瓜汤	(64)
二龙滑鸡煲	(65)
大蒜海参粥	(66)
白菜马蹄汁	(66)
苹果柿子汁	(67)
核桃栗子羹	(67)
黑芝麻山药羹	(68)
瑶柱菠菜汤	(68)
山楂枸杞煮牛肉	(69)
芭蕉煮鸭蛋	(69)
淮山菟丝油炸饼	(70)
蒜茸拌茄瓜	(71)
菊花蜂蜜膏	(71)
牛膝炖龟肉	(72)
紫菜鸡汤	(72)
山楂莲米雪蛤膏	(73)
海带炖猪腰	(73)
第六节 高血压病阳虚型药膳	(75)
生姜附片羊肉汤	(75)
海马鸡	(76)

韭菜炒虾仁	(76)
虫草蒸白鹅	(77)
山楂虫草鸽肉汤	(78)
韭黄炒对虾	(78)
糖醋白菜	(79)
醋拌花枝	(79)
龙须虫草蒸仔鸡	(80)
桑椹瘦肉烧西芹	(81)
醋制黑豆	(81)
紫河车炖鸡	(82)
龙眼山楂茶	(82)
红枣山楂当归茶	(83)
洋参山楂茶	(83)
荠菜拌马兰	(84)
橘子山楂桂花羹	(85)
蜂蜜荠菜萝卜汁	(85)
核桃杜仲煲龟肉	(86)
杜仲煮乌参	(86)
杜仲蕃茄肉片汤	(87)
杜仲大枣芹菜汤	(87)
杜仲煲鲜贝	(88)
第七节 高血压病阴阳两虚型药膳	(89)
仙茅煮猪腰	(89)
仙灵脾滑鸡煲	(90)
附片烧乌鸡	(91)

菟丝煮水鱼	(91)
西芹煲淡菜	(92)
沙苑煮墨鱼	(93)
锁阳炒虾仁	(93)
杜仲核桃煲兔肉	(94)
杜仲煮鸽蛋	(95)
杜仲粥	(95)
杜仲山楂猪肚汤	(96)
沙苑茶	(96)
杜仲叶茶	(97)
决明五味炖乌鸡	(97)
黑木耳炒芹菜	(98)
黑木耳芹菜粥	(99)
巴戟天冬炖瘦肉	(99)
补骨脂芹菜煲白鸽	(100)
百合桑椹炒鳝丝	(101)
海带豆芽汤	(101)
黑白二耳煲蛇片	(102)
核桃鸡丁炒米饭	(103)
淡菜海藻豆芽汤	(103)
山楂雪蛤羹	(104)
第八节 高血压常用药膳	(105)
首乌粥	(105)
黑米党参山楂粥	(106)
菠菜芹菜粥	(106)

菊花核桃粥·····	(107)
蕃茄山药粥·····	(108)
红枣海参淡菜粥·····	(108)
海鲜面·····	(109)
豆蔻首乌馒头·····	(110)
绿豆饭·····	(110)
赤小豆玉米饭·····	(111)
大蒜拌黄瓜·····	(111)
黄豆芽煲花枝·····	(112)
首乌鸡·····	(113)
菊花芹菜煲兔肉·····	(113)
黄瓜肉片汤·····	(114)
虫草淡菜炖仔鸡·····	(115)
白菜煮豆芽·····	(115)
玉米须炖水鱼·····	(116)
海鲜炖黑豆·····	(117)
山楂麦芽茶·····	(117)

第一节 高血压病肝阳上亢型药膳

高血压病肝阳上亢型常见头痛、眩晕、面红、目赤、口苦、烦躁、便秘、尿赤、舌红、苔黄、脉弦滑数等。多由情志忧郁惊怒，肝气不舒，气机上逆所致，可见于高血压病Ⅰ、Ⅱ期，体质尚壮实的患者。常用的药膳药物有天麻、牡蛎、石决明、珍珠母、菊花、牛膝、白蒺藜、白芍、缬草、地龙等，能制作药膳的食物有大米、麦粉、禽蛋、猪肉、鱼类、黄豆、豆腐、蔬菜、龟肉、燕窝、鱼翅、鲍鱼等。



天麻蒸乳鸽

配方：天麻 12 克 乳鸽 1 只 绍酒 10 克 姜 5 克 葱 10 克 盐 5 克 酱油 10 克 鸡汤 300 毫升

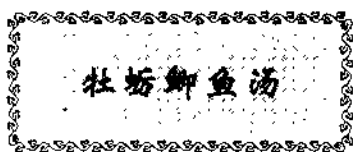
制作：1. 把天麻用淘米水浸泡 3 小时，切片；乳鸽宰杀后，除去毛、内脏及爪；姜切片，葱切花。

2. 把酱油、绍酒、盐抹在乳鸽上,将乳鸽放入蒸杯内,加入鸡汤,放入姜、葱和天麻片。

3. 将蒸杯置蒸笼内,用武火、大气蒸约 1 小时即成。

食法: 每日 1 次,每次吃半只乳鸽,喝汤吃天麻。

功效: 平肝熄风,定惊潜阳。用于高血压肝阳上亢患者食用。方中的天麻,能改善大脑皮层的功能状态,明显降低外周血管和冠状血管阻力。



配方: 牡蛎粉 12 克 鲫鱼 200 克 豆腐 200 克 绍酒 10 克 姜、葱各 5 克 鸡汤 500 毫升 酱油 10 克 青菜叶 100 克

制作: 1. 把鲫鱼去鳞、腮、内脏,洗净;豆腐切 4 厘米长、3 厘米宽的块;姜切片,葱切花,青菜叶洗净。

2. 把酱油、盐、绍酒抹在鲫鱼身上,将鲫鱼放入炖锅内,加入鸡汤,放入姜、葱和牡蛎粉,烧沸,加入豆腐,用文火煮 30 分钟后,下入青菜叶即成。

食法: 每日 1 次,佐餐食用,吃鱼、豆腐、青菜叶,喝汤。

功效: 平肝潜阳,降压止痛。高血压肝阳上亢型

患者食用。

玉米须炖龟

配方：玉米须 50 克 龟 1 只(200 克) 姜 5 克
葱 10 克 盐 5 克 绍酒 10 克

制作：1. 将龟宰杀后，去头、爪和内脏，玉米须洗净，装入纱布袋内，扎紧口。

2. 将龟、药袋放入炖锅内，加姜、葱、盐、绍酒、清水 1000 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮至熟即成。

食法：每日 1 次，每次吃龟肉 50 克，喝汤。

功效：养阴潜阳，平肝降压。高血压肝阳上亢型患者食用。

九月鸡片

配方：鲜菊花 30 克 鸡脯肉 300 克 鸡蛋 3 个
鸡汤 200 毫升 盐 5 克 白糖 5 克 绍酒 10 克
胡椒粉 2 克 芝麻油 3 克 葱 10 克 姜 5 克
水豆粉(芡粉)30 克 干豆粉(芡粉)20 克 素油 1000 克(实耗 60 克)

制作：1. 将鸡脯肉去皮，切薄片；菊花用清水