

吉林科学技术出版社

GAOXUEYAGAOXUEZHIBAOJIAN

高血压、高血脂 保健

家常食典

患了高血压、高血脂，
也可以享受丰富的美食！

限制盐分、控制热量、拒绝胆固醇——虽然饮食上多了种种限制，但您不必牺牲患上高血压、高血脂，就要放弃享受美食的权利！只要稍加调整饮食结构，便能轻松改变不良饮食习惯，吃得健康又美味！

胡大一教授

北京大学人民医院心内科主任

孙树侠教授

中国保健协会营养与食品卫生专业委员会委员

联合推荐

武警总医院营养科主任

武警部队医学营养专业委员会主任委员

全军医学营养专业委员会副主任委员

吕利 主任主编

赠送

降压、降脂
家庭按摩挂图

高血压、高血脂高危人群必备食典！

书中收录近100种有助降压、降脂的食物，由武警总医院吕利主任依据低盐、低热量、低胆固醇的饮食原则，精心编写近400道营养食谱，每道食谱都计算出了盐分含量和能量总值，完全符合您的健康需要！

高血压、高血脂保健 家常良典

吕利 主任主编

胡大一教授 北京大学人民医院心脏中心主任

孙树侠教授 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

} 联合推荐

高血压、高血脂高危人群必备食典！

图书在版编目 (C I P) 数据

高血压、高血脂保健家常食典 / 吕利主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3541-2

I. 高… II. 吕… III. ①高血压-食物疗法-食谱 ②高血脂病-食物疗法-食谱 IV. R247. 1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第100700号

高血压、高血脂保健家常食典

主 编: 吕 利

责任编辑: 李 梁 隋云平

特约编辑: 张 靖 郭迎节

图片摄影: 许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

邮 编: 130021

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄回出版社调换

710 × 1000 16 开 12.25 印张

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3541-2

定价: 26.80 元



_____:

美好的生活是多姿多彩的，就像一道色香味俱全的佳肴，需要健康的身体才能尽情地享受！希望这份承载着美味与祝福的小礼物，能够为您的生活带来一些改变，让健康与幸福天天与您相伴！

_____敬赠





健康生活从合理膳食开始

21世纪人类健康最大的威胁是什么？世界卫生组织 (WHO)指出：威胁人类健康的头号杀手是心脑血管疾病。导致心脑血管疾病最危险的三大元凶，分别是高血压、高血脂和吸烟。

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，同时我国也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。由以上因素引起的高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高，患病的年龄不断下降，因此，很多人谈起“三高”而色变，不但有躯体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。据世界卫生组织调查表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占总死亡人数的29.2%。据有关部门统计，目前，我国血脂异常患病人数已高达1.6亿，高血压患病人数1.6亿，烟民3.5亿。

高血压、高血脂隐秘地破坏着人体的心血管系统，被称为是“悄悄的杀手和无声的杀手”，严重威胁着身体的健康，半数左右的患者第一次临床症状是急性心肌梗死或猝死。侯耀文、王洪礼的悲剧与遗憾并非个别现象。

要控制高血压、高血脂，单纯依靠药物治疗是不够的。降血压、降血脂是一个长期的过程，只有广大高血压、高血脂患者们在日常生活中时刻注意，坚持健康、文明的生活方式，坚持合理饮食，适量锻炼，戒烟限酒，管住嘴，迈开腿，好心态，才能从根本上战胜“健康杀手”对健康的伤害。

对于患有高血压、高血脂的朋友而言，饮食治疗是最基本的治疗措施之一，也是难度较大、需要维持时间最长的一环。

饮食治疗的目的是在保证营养均衡的前提下，通过饮食量和种类、餐次的调整，协同运动和/或药物，将血压、血脂控制在理想的范围内。只要掌握好基本的营养学原则，控制好能量、脂类、盐分的摄取，高血压、高血脂患者同样可以享受丰富美味的食物。

这本书是由武警总医院营养科主任吕利编写，简单实用，图文并茂，容易理解，可操作性强，可以为患有高血压、高血脂的朋友科学地享受美味提供帮助。

北京大学人民医院心脏中心主任

胡大一 教授



Preface

作者序



心脑血管疾病的发病率在逐年上升，与人们生活水平、生活节奏有关。据统计，根据我国高血压、高血脂患病率和高发的35岁至74岁年龄段的患病率及2000年我国人口构成推算，高血压病患者达1.6亿，血脂异常患者达1.6亿，我国已成为世界上受高血压、高血脂疾病危害严重的国家之一。

高血压、高血脂对身体的损害是隐匿的、进行的和全身性的，且没有明显的临床症状，许多人往往是在体检时才发现异常。如果仍不介意往往就会在不知不觉中，逐渐造成血管壁弹性降低、血液黏稠度增高，血流缓慢，血液中过多的脂质沉积于血管壁，形成粥样斑块，导致动脉粥样硬化或堵塞的发生。这种血管硬化、堵塞发生在脑部动脉，可引起头晕、记忆力减退，甚至痴呆、脑血栓或脑溢血；心脏冠状动脉可引起心前区疼痛、心慌、胸闷、气短，严重者可导致心肌梗塞；眼底毛细血管可造成视力受损，甚至失明；肾脏毛细血管可导致肾功能衰竭。由于这些无声的病理性改变危及生命，所以高血压、高血脂又被称为“沉默的健康杀手”。

俗话说，“一分预防，胜过十分治疗”。从日常预防做起，培养健康的生活方式首先要从饮食习惯入手，通过饮食疗法来

控制血压、血脂是治疗过程中重要的一环。盐的主要成分是氯化钠，过多的氯化钠可引起人体内水分潴留，增加血容量，使血压升高，而急性钠负荷还可致敏感的没有高血压的人血压升高、头痛。因此，吃得淡一些，对血压的威胁就会明显少一些。多吃蔬菜和易消化食物，少吃富含脂肪的食物，特别是动物脂肪及其内脏，可防止体内脂肪堆积，加速动脉粥样硬化。采用煮、炖、蒸等烹调方法不会增加脂肪的摄入量。进食必须有所节制，避免集中进食大量富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物，前者包括蛋黄、鱼子、虾子、动物内脏、乌贼、肉类、乳制品、螃蟹、虾等，后者有猪、牛、羊肥肉及脂肪、全脂奶制品。

本书根据高血压、高血脂的饮食营养治疗原则，精心选择了近100种有助于降压、降脂的家常食物和近400道科学营养的美食，同时还为每一道食谱计算了所含的盐分量和能量总值，省却了您烦琐计算的烦恼。相信通过我们一起努力，可以使您解除血压、血脂的困扰，尽快恢复正常。在此预祝您早日康复！

武警总医院营养科主任
全军医学营养专业委员会副主任委员
武警部队医学营养专业委员会主任委员

吕 利 教授



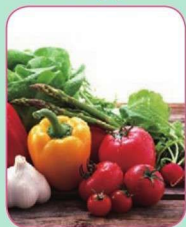
Contents

目录

菌类 20 ~ 27页



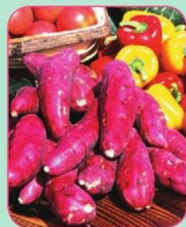
蔬菜类 28 ~ 81页



水果类 82 ~ 95页



谷薯类 96 ~ 107页



血压、血脂与营养素

16~19页

延伸阅读

192~195页

菌类

草菇、平菇、香菇

香菇拌粉皮	20
伞鱼花	20
蘑菇炖鸡	21
葵仁多宝松	21
煎酿冬菇	21
素三鲜	22
紫菜冬菇肉丝汤	22
榄菜鲜冬菇炒藕片	22
香菇烧珍珠笋	23
开洋香菇汤	23
花浪香菇	23

银耳、木耳

素烩	24
柠檬银耳浸凉瓜	25
木耳炖豆腐	25
金针炒木耳	25
黑白双会	26
银耳炖双鸽	26
银耳杏仁苹果汤	27
银耳豆腐汤	27
银耳汤	27

蔬菜类

南瓜

南瓜肉丸汤	28
南瓜百合蒸饭	28
清香小炒	29
金瓜百合	29
鱼香南瓜	29

苦瓜

烧酿苦瓜	30
肉末苦瓜条	31
凉拌苦瓜	31

冬瓜

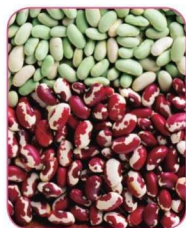
苦瓜番茄汤	31
清汤冬瓜	32
蟹味冬瓜银耳汤	32
泡橙汁冬瓜	33
鸡肉炖冬瓜	33

黄瓜

扒全素	34
青瓜玉米笋	34
猪肚青瓜夹	35
金丝瓜卷	35
鱼香黄瓜丁	35

丝瓜

香菇烩丝瓜	36
甜椒炒丝瓜	36



豆 类
108 ~ 121页



坚果类
122 ~ 133页



奶蛋类
134 ~ 141页



肉 类
142 ~ 155页



水产类
156 ~ 185页



调味品类
187 ~ 191页

大白菜	丝瓜粥	37	芋 芥	葱油莴笋	49
	丝瓜面筋	37		胡萝卜拌莴笋	49
	丝瓜肉片	37		泡莴笋	49
	素鸡烧白菜	38		瘦肉荸荠汤	50
	白菜心拌干丝	39		淡红虾枣	51
	猪肉白菜汤	39		荸荠豆腐紫菜汤	51
娃娃菜	醋熘白菜	39	黄花菜	荸荠粥	51
	绿茶娃娃菜	40		扒素鱼翅	52
	娃娃菜鲜鱼汤	41	洋 葱	洋葱红烩鸡	53
卷心菜、甘蓝	娃娃菜豆腐汤	41	绿豆芽、黄豆芽	鸭丝烹掐菜	54
	卷心菜汤	42		酒醉银芽	54
	甘蓝泡菜	42		炒黄豆芽雪菜	55
	甘蓝猪肉苹果汤	43		香糟豆芽	55
	八宝时蔬小炒	43		鸡丁黄豆芽	55
	泡菜墩	43		豆芽肉片汤	56
番 茄	芙蓉番茄	44	萝 卜	银芽炒鸡丝	56
	百合拌番茄	44		银芽鹿肉丝	56
	番茄烧牛肉	45		绿豆芽拌干丝	57
	八宝番茄	45		芽菜扣冬瓜	57
	番茄虾仁炒饭	45		酿萝卜	58
芹 菜	芹菜鱼丝	46	胡 萝 卜	萝卜烧牛肉	59
	芹笋泡菜	47		泡八仙菜	59
	芹菜海米粥	47		炸萝卜丸子	59
	西芹菠萝炒火腿	47		红绿双片	60
莴 笋	冬笋莴笋汤	48		素炒胡萝卜	60
	莴笋鸡片	48		芥末双脆	61

目录

总能量约390kcal



水果类



总能量约198kcal
柠檬汁拌苹果
89页



100页
魔芋拌球盖菌
总能量约204kcal

西瓜

苹果豆腐	89
柠檬汁拌苹果	89
青苹果鲜虾汤	89
美味西瓜皮	90
水果沙拉	91
西瓜酪	91
拔丝西瓜	91

桃

桃子沙拉	92
水晶桃	92
冰汁凉桃脯	93
冰糖蜜桃	93

梨

江米梨	94
杞子雪梨蒸鱼骨	94
雪梨青瓜粥	95
八宝梨罐	95
雪梨胡萝卜汤	95

谷薯类

马铃薯

马铃薯炖牛肉	96
萝卜马铃薯猪骨汤	96
肉末小马铃薯汤	97
素炒三丁	97
扒马铃薯条	97

红薯

鳕鱼薯块洋葱汤	98
红薯荷兰豆汤	99
红薯粥	99

芋头

果味蒸芋珠	100
-------	-----

玉米

魔芋拌球盖菌	100
米露煮香芋地瓜	101
五柳素鱼	101
芋头荸荠汤	101
玉米樱桃肉	102
金玉满堂	102
五彩玉米饭	103
松仁玉米	103
番茄玉米汤	103

芝麻

芝麻八宝饭	104
香煎芝麻饼	104
麻酱烧饼	105
黑芝麻甜奶粥	105
芝麻粥	105

荞麦

荞麦面煎饼	106
荞麦苦力	107
山楂荞麦粥	107

豆类

蚕豆

鲜虾蚕豆马铃薯汤	108
肉焖蚕豆瓣	108
蚕豆虾仁	109
冬瓜蚕豆壳粥	109
鲫鱼蚕豆粥	109

毛豆

雪菜毛豆	110
卤毛豆	110
素鸡毛豆炒饭	111

Contents

目录

117页
香煎老豆腐
总能量约360kcal



绿 豆

毛豆兔丁	111
毛豆炒豆干	111
绿豆糕	112
消暑绿豆粥	113

豆 腐

烩冻豆腐	114
金银豆腐	114
皮蛋拌白玉	115
东坡豆腐	115
玛瑙豆腐	115
虾仁豆腐	116
豆腐生菜肉丝汤	116

豆制品

八宝豆腐	116
四色豆腐	117
鸳鸯豆腐	117
香煎老豆腐	117
肉丝拌腐皮	118
腐竹瓜片汤	118
十香拌菜	119
煎腐皮卷	119
葱油腐竹	119
桂花腐竹	120
京酱素肉丝	120
草菇甜竹卷	120
海味青蔬卷	121
老汤卤豆腐丝	121

坚果类

板 栗

板栗蒸酥肉	122
香菇板栗	122
板栗花生汤	123
板栗山鸡	123
板栗烧白菜	123
板栗牛腩粥	124
桂花鲜栗羹	124
板栗豆腐	124
板栗猪肾粥	125
板栗烧肉	125
冬菇板栗鸡肉汤	125

核 桃

核桃酪	126
菊花核桃粥	126
素火腿	127
核桃粥	127
核桃木耳粥	127

松 子

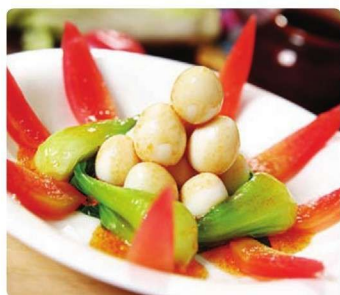
松子粥	128
松仁鱼米	128
松子肉	129
松仁菜心	129

莲 子

冰糖湘莲	130
银花莲子粥	131
龙眼莲子粥	131
莲子粥	131

花 生

紫菜瘦肉花生汤	132
---------	-----



总能量约630kcal
明珠油菜心
141页

150页
鸡汤芸豆丝
总能量约450kcal



奶蛋类

牛奶、酸奶

花生米拌豆腐干	133
花生杏仁粥	133
宫保鸡丁	133

鸡蛋

牛乳蜜枣粥	134
奶香麦片粥	134
牛奶强身汁	135
奶汁菠菜心	135
牛乳粳米粥	135
梅花鹿血糕	136
八宝水波蛋	136
大良煎虾饼	137
涨蛋	137
鸡蛋蒸肉丸	137
椿芽烘蛋	138
滑蛋蟹柳烩饭	138
瓢荷包鸡蛋	138
肉末蒸蛋	139
紫菜滑蛋汤	139
烧虎皮蛋	139
豆苗扒鹌鹑蛋	140
烧汁鹌蛋牛肉汤	140
明珠油菜心	141
冬瓜芦笋鹌蛋汤	141
烧熠鹌鹑蛋	141

鹌鹑蛋

肉类

牛肉

烧烧蒸牛肉	142
炖牛肉	143
牛肉丸子	143
凉瓜炒牛肉	143
熘胸口	144
凉拌牛肉	144
海南牛肉卷	144
雪菜牛肉汤	145
牛肉番茄汤	145
碎烧牛肉	145
鱼香牛肉丝	146
芝麻牛排	146
脆皮牛肉	146
仔姜牛肉片	147
沙锅牛腩子	147
粉蒸牛肉	147

鸡肉

鸡丝扒豆苗	148
烩鸡丝豌豆	149
黄焖全鸡	149
沙锅鸡块	149
鸡汤芸豆丝	150
荷花鸡丁	150
鸡肉蘑菇毛豆汤	150
小煎仔鸡	151
番茄鸡淖	151

Contents

目录

169页

美味牛肝三文鱼
总能量约140kcal



兔 肉

兔肉香芋汤	152
兔肉松	152
兔肉山珍汤	153
烤整兔	153
莴笋黄焖兔	153
花仁炒兔丁	154
五香米粉蒸兔	154
鱼香兔丝	154
麻香兔肉	155
美容兔肉	155
葱香兔肉	155

水产类

鲫 鱼

葱焖鲫鱼	156
一网情深	156
葱烧鲫鱼	157
豆瓣鱼	157
家常鲫鱼	157
鲫鱼汆豆腐	158
葱黄烧鲫鱼	158
瓢荷包鲫鱼	158
蒸拌凉粉鱼	159
葱酥鱼	159

鲤 鱼

干烧鲤鱼	160
鲤鱼苦瓜汤	160
红焖鲤鱼	161

带 鱼

宫保鱼丁	161
家常鱼条	162
鱼香酥鱼片	162
五柳鲜鱼	163
清蒸过江鱼	163
干收带鱼	164
红烧带鱼段	165
熘带鱼	165
香煎带鱼	165
带鱼煮南瓜	166
双皮带鱼	166
煎熬带鱼	167
泡菜烧带鱼	167

三文鱼

酒酿三文鱼	168
核桃鱼托	169
美味牛肝三文鱼	169
银丝三文鱼	169

甲 鱼

大蒜烧甲鱼	170
虫草圆肉炖龟肉	170

鲍 鱼

鲍鱼鸡丝汤面	171
--------	-----

海 带

海带拌粉丝	172
海带焖木耳	172
芝麻海带结	173
炸熘海带	173
五香海带丝	173

海 蜇

拌蜇皮	174
鸡茸海蜇	175



总能量约405kcal
烩虾仁
181页



190页
醋炒什锦
总能量约524kcal

田 螺

炒鸡丝蜇头 175

芥末蜇丝 175

田螺金华煲水鸭 176

田螺汤 177

田螺鸡 177

田螺酱汤 177

海 参

三鲜海参 178

海参鹅蛋菌汤 178

海参拌凤尾 179

香葱烧海参 179

五彩海参汤 179

虾

水晶虾仁 180

卤水青虾 180

烹虾段 181

烩虾仁 181

木耳香葱爆河虾 182

南烧虾丁 182

荷花金鱼虾 182

熘虾段 183

三彩大虾 183

油爆虾丁 183

青 鱼

家常熬鱼 184

清炒鱼丁 184

牡 蛎 牡蛎煎饼 185

牡蛎白菜年糕汤 185

调味品

大 蒜 蒜泥拌凉粉 186

蒜茸凤爪 186

香泡蒜瓣 187

蒜子狗肉 187

姜丝肉 187

绿 茶 龙井蒸牛肉 188

乌龙茶粥 189

龙井凤片 189

菊花茶粥 189

橄榄油、醋 醋炒什锦 190

醋熘绿豆芽 191

糖醋熘蛋酪 191

醋熘鸡球 191

与血压、血脂、营养素的

血压

“血压”指的是什么？

河水流过堤岸，会对两边的河道产生冲击。同样，当血液在血管中流动时，也会对血管的管壁产生一定的压力。通常所说的“血压”，就是指血液流动时对血管侧壁产生的压力。

严格地讲，在医学上血压分为三种，它们产生在动脉、静脉和毛细血管，因此被分别称为“动脉血压”、“静脉血压”和“毛细血管压”。平常所说的“血压”高低，指的其实是动脉血压。

血压

血压是始终不变的吗？

血压不是一成不变的，它会随着心脏的活动而变化。心脏是血液流动的源头，因此心脏的收缩或舒张活动同样也会影响血压的高低。当心脏收缩时，血液从心室内涌出到动脉中，这时动脉中的压力最高，被称为收缩压，也就是平时所说的“高压”；当心脏舒张时，血液在动脉的弹性回缩产生的压力作用下继续流动，这时动脉中的压力低，被称为舒张压，也

就是“低压”。

收缩压和舒张压一同组成了正常的血压。计量血压的时候，通常使用mmHg（毫米汞柱）作为单位。正常情况下，收缩压比舒张压要高30~40mmHg。

血压有高压和低压的变化，其实在一天之内也是波动变化的。比如，早晨、上午的血压就要比下午、晚上的血压高一些，而到了夜间睡眠时，血压会降到全天的最低水平。不仅如此，在冬季我们的血压也会比夏季的时候高一些。这些血压的变化是生理性的，主要与体内激素水平的波动和压力感受器的敏感性有关。

此外，血压还会受到一些外在因素的影响。吸烟、饮酒、喝咖啡，以及情绪激动的时候，都会引起血压的一过性变化。

血压

高血压的危害

一般来说，正常的血压范围是在收缩压 $\leq 140\text{mmHg}$ （ 18.6kPa ），舒张压 $\leq 90\text{mmHg}$ （ 11.2kPa ），而又不是低血压的，就视为正常血压。如果在没有使用抗高血压药物的时

mmHg(毫米汞柱)和kPa（千帕）的换算关系

现在mmHg和kPa这两种单位都被用来计量血压，两者的换算关系为：

$1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ 即 $1\text{kPa}=7.5\text{mmHg}$

除此之外，还可以用这样的方法进行换算：

mmHg换算成kPa时，原数乘4除以30；

kPa换算成mmHg时，原数乘30除以4

候，收缩压或舒张压超过了这个范围，就是高血压。

高血压是最常见的慢性心血管疾病，会累及心脏、大脑、肾脏等多个器官。在高血压早期，患者会表现出头痛、头晕、耳鸣、心悸、眼花、注意力不集中、记忆力减退、手脚麻木、疲乏无力、易烦躁等症状。这时大血管还没有明显的器质性变化，只要及时治疗，高血