

药补不如食补 享受健康生活每一天

索志刚 / 主编

365^天 最适宜高血压的

食疗食谱

365种美食，365种疗法，降低高血压吃什么是关键！

名 医 指 导

基础知识

保健常识

诊断方法

饮食疗法



九州出版社
JIUZHOU PRESS

药补不如食补 享受健康生活每一天

索志刚/主编

365天

最适宜高血压的

食疗食谱

365种美食，365种疗法，降低高血压吃什么是关键！

名 医 指 导

基础知识

保健常识

诊断方法

饮食疗法



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

365 天最适宜高血压的食疗食谱/索志刚 主编. —北京:九州出版社,2006. 1

ISBN 7 - 80195 - 355 - X

I. 3… II. 索… III. 高血压—食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 160462 号

365 天最适宜高血压的食疗食谱

作 者 索志刚 主编

责任编辑 沈东云

责任校对 祝松

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子邮箱 [jiuzhou@ jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本 880 × 1230 毫米 32 开

印 张 15. 25

字 数 248 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版

印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 80195 - 355 - X/R · 40

定 价 29. 80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



责任编辑：沈东云

封面设计：红十月设计室 RED OCTOBER STUDIO

13



索志刚医生，现任职

于山西省忻府区人民医院，为内科主治医师。他的卓越成就，在于他从众多古籍和药理书中，精心研究，撰写了许多药膳文章，在国内著名医学刊物上发表论文数十万字，具有很高的学术价值和食用价值，极大地推广了食疗这一医学瑰宝，使中国医学中零星散落的食疗资料更加系统化、科学化、普及化。

同时，他用自己总结的心理、饮食、运动、药物和监测等“五驾马车”，与患者一起，和疾病进行着长期的斗争，并帮助了无数病人，最终能够健康地工作、生活。

前 言

高血压是常见的心脑血管疾病，多见于中老年人，有原发性和继发性两种。高血压病不仅是一个独立的疾病，而且是导致脑卒中、冠心病和肾功能损伤的主要危险因素。它步恶性肿瘤的后尘，已成为当前人类的第二大杀手，并且有超前的趋势。因此，人们切莫掉以轻心。

《黄帝内经》强调：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”食疗既可以补充人体所需要的营养物质，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。所以，“药疗不如食疗”被历代医学家所推崇。

基于上述原因，本书精选了 365 种祖国各地的菜、汤、粥、羹、主食的科学烹饪方法，具有制作方便，营养丰富的特点。一年三百六十五天，每天都有不同的食谱，营养均衡又不腻味。如果家人一起动手，更有一番生活情趣。

这本书与其说是一本菜谱，倒不如说是一名司厨顾问。她的光临，一定会给您全家带来健康的福音。

编 者
2006 年 1 月

目 录

第一章 第1月食谱 /

一、基础知识 / 1

1. 高血压概念 / 1
2. 高血压的诊断标准 / 2

二、诊断方法 / 3

1. 在家里用水银血压计测量血压 / 3
2. 一般症状与体征 / 4

三、保健常识 / 6

1. 高血压患者应如何保养? / 6
2. 自我按摩能治疗高血压吗? / 6

四、饮食疗法 / 7

食疗知识 / 7

高血压病的饮食原则及要求 / 7

五、食疗食谱 / 11

第1天 烩红果 / 12

第2天 半夏天麻鸡 / 13

第3天 四喜苹果 / 14

第4天 酿苹果 / 15

第5天 参芪桂皮鱼 / 16

第6天 八宝梨瓢 / 17

第7天 酿香蕉 / 18

第8天 拔丝西瓜 / 19

第9天 蘑炒小白菜 / 20

第10天 红果梨丝 / 21

第11天 瓢馅马蹄 / 22

第12天 高丽香蕉 / 23

第13天 胡桃炖鹿肉 / 24

第14天 拔丝葡萄 / 25

第15天 冰糖梨块 / 26

第16天 山楂拌梨丝 / 27

- 第 17 天 三鲜海参 / 28
- 第 18 天 糖汁菠萝 / 29
- 第 19 天 蜜汁莲苹果 / 30
- 第 20 天 干炸柿子块 / 31
- 第 21 天 香干炒芹菜 / 32
- 第 22 天 红果拌菜花 / 33
- 第 23 天 蜜汁柿子块 / 34
- 第 24 天 牛奶土豆汤 / 35
- 第 25 天 巴戟羊肉块 / 36
- 第 26 天 菠萝杏仁豆腐 / 37
- 第 27 天 冰镇黑葡萄 / 38
- 第 28 天 冬瓜汤 / 39
- 第 29 天 板栗香丝瓜 / 40
- 第 30 天 香菇冬瓜汤 / 41
- 第 31 天 瓢馅鹌鹑 / 42

第二章 第 2 月食谱 43

一、基础知识 / 43

- 1. 高血压病的发病机制 / 43
- 2. 高血压病的病理 / 47

二、诊断方法 / 48

- 1. 高血压的有关检查与化验 / 48
- 2. 什么情况下需要做动态血压监测 / 51

三、保健常识 / 52

- 1. 坚持八项守则,严格控制高血压 / 52
- 2. 指甲按摩降压术的方法是怎样的? / 53

四、饮食疗法 / 53

食疗知识 / 53

妊娠高血压患者的饮食应注意哪些问题? / 53

五、食疗食谱 / 55

- 第 1 天 炒葱头丝 / 56
- 第 2 天 糖醋萝卜丝 / 57
- 第 3 天 糖醋藕片 / 58
- 第 4 天 砂仁炒鱼片 / 59
- 第 5 天 菊花肉片 / 60
- 第 6 天 鲜酿番茄 / 61
- 第 7 天 芦笋炒肉片 / 62
- 第 8 天 双丁拌香椿 / 63
- 第 9 天 猪肉焖芹菜 / 64

- 第10天 天麻炖甲鱼 / 65
- 第11天 韭菜炒猪肝 / 66
- 第12天 芹菜拌海蜇 / 67
- 第13天 扒牛肉条 / 68
- 第14天 海带爆木耳 / 69
- 第15天 黄焖牛肉 / 70
- 第16天 奶油黄芽白 / 71
- 第17天 茼爆兔条 / 72
- 第18天 海蜇荸荠 / 73
- 第19天 清炖兔肉 / 74
- 第20天 草菇豆腐 / 75
- 第21天 椒盐兔片 / 76
- 第22天 鸭肉煮海带 / 77
- 第23天 红枣焖野兔 / 78
- 第24天 凉拌马齿苋 / 79
- 第25天 白斩鸡 / 80
- 第26天 香芹醋花生 / 81
- 第27天 盐水鸡 / 82
- 第28天 竹笋烧海参 / 83

第三章 第3月食谱 / 84

一、基础知识 / 84

1. 高血压的危害性 / 84
2. 关于心血管系统 / 85

二、诊断方法 / 87

1. 动脉血压的测定 / 87
2. 动脉血压的正常值 / 89

三、保健常识 / 90

1. 运动对你的重要性 / 90
2. 步行与太极拳有益健康 / 90

四、饮食疗法 / 91

食疗知识 / 91

高血压病人要少吃动物类食品 / 91

五、食疗食谱 / 92

第1天 三鲜芹菜 / 93

第2天 白菜香菇 / 94

第3天 金针翡翠 / 95

第4天 双钩灵芝焖乌鸡 / 96

第5天 芹菜炒香菇 / 97

- 第6天 肉丝炒茼蒿 / 98
- 第7天 麻油拌菠菜 / 99
- 第8天 山楂红柿蛋 / 100
- 第9天 炒卷心菜丝 / 101
- 第10天 松黄菊花蛋 / 102
- 第11天 拌荠菜 / 103
- 第12天 山楂炖羊肉 / 104
- 第13天 核桃茼蒿 / 105
- 第14天 茺蔚煎猪肝 / 106
- 第15天 酸辣萝卜丝 / 107
- 第16天 糖醋带鱼 / 108
- 第17天 红烧土豆 / 109
- 第18天 腐竹瘦肉丝 / 110
- 第19天 炸洋葱盒 / 111
- 第20天 野鸭蒸蒜杞 / 112
- 第21天 拌茄子 / 113
- 第22天 首乌焖水鱼 / 114
- 第23天 西红柿炒鸡蛋 / 115
- 第24天 天麻焖鸡块 / 116

第25天 荷花西红柿 / 117

第26天 焖豆角 / 118

第27天 酸辣黄瓜条 / 119

第28天 天麻墨豆腐 / 120

第29天 琥珀冬瓜 / 121

第30天 菊菜鸡片 / 122

第31天 榨菜炒茭白 / 123

第四章 第4月食谱 124

一、基础知识 / 124

1. 收缩压与舒张压 / 124

2. 高血压的“三高”与“三低” / 124

二、诊断方法 / 125

1. 何谓临界性高血压 / 125

2. 何谓体位性低血压 / 126

三、保健常识 / 126

1. 运动原则和注意事项 / 126

2. 运动强度的简单衡量方法 / 127

四、饮食疗法 / 128

食疗知识 / 128

马兰、豌豆有益于降血压 / 128

五、食疗食谱 / 129

第1天 煮炸豆腐 / 130

第2天 夏枯草煲猪肉 / 131

第3天 砂锅豆腐 / 132

第4天 绿豆灌藕 / 133

第5天 蕨菜烩五丝 / 134

第6天 焖豆腐盒 / 135

第7天 豌豆茭白 / 136

第8天 萝卜拌香菜 / 137

第9天 炸荸荠豆腐 / 138

第10天 翡翠豆腐 / 139

第11天 灵芝牛肉干 / 140

第12天 肉末炒蚕豆 / 141

第13天 香炸豆腐卷 / 142

第14天 兰头拌海带 / 143

第15天 鸡片烩蚕豆 / 144

第16天 蚕豆炒腰花 / 145

第17天 木耳烩面筋 / 146

第18天 核桃仁豆腐 / 147

第19天 豌豆熘鱼片 / 148

第20天 醋蕴大蒜头 / 149

第21天 酿馅豆腐 / 150

第22天 烩豌豆三丁 / 151

第23天 山楂洋葱肉 / 152

第24天 银芽拌鸡丝 / 153

第25天 鲜蘑扁豆 / 154

第26天 天麻鸭掌 / 155

第27天 炸西瓜 / 156

第28天 玉环虾仁豆腐 / 157

第29天 苦瓜炒豆芽 / 158

第30天 水晶梨 / 159

第五章 第5月食谱 / 160

一、基础知识 / 160

1. 动脉血压的生理变异 / 160

2. 心脏搏出量与血压的关系 / 161

二、诊断方法 / 161

1. 什么是高血压危象 / 161

2. 什么是高血压脑病 / 162

三、保健常识 / 162

1. 早上不宜剧烈运动 / 162

2. 中年人如何利用有限的时间健身 / 162

四、饮食疗法 / 163

食疗知识 / 163

高血压患者为什么要多喝牛奶? / 163

五、食疗食谱 / 164

第1天 酸辣海参 / 165

第2天 葱油双脆 / 166

第3天 陈皮炒兔肉 / 167

第4天 烧淡菜 / 168

第5天 烧酿淡菜 / 169

第6天 芹菜香菇丝 / 170

第7天 油爆淡菜 / 171

第8天 马兰头拌海带 / 172

第9天 茼蒿炒笋丝 / 173

第10天 淡菜炒韭菜 / 174

第11天 炸平菇 / 175

第12天 蚌肉炒丝瓜 / 176

第13天 酿香菇 / 177

第14天 牡丹银耳 / 178

第15天 天麻蒸鱼头 / 179

第16天 鲜果银耳 / 180

第17天 炸素丸子 / 181

第18天 芹菜炒香干 / 182

第19天 木耳炒虾仁 / 183

第20天 冬菇扒茼蒿 / 184

第21天 核桃拌芹菜 / 185

第22天 香菇烧白菜 / 186

第23天 双菇银耳 / 187

第24天 荸荠炒肉片 / 188

第25天 鲜蘑里脊片 / 189

第26天 什锦豆腐 / 190

第27天 草鱼冬瓜汤 / 191

第28天 石榴豆腐 / 192

第29天 烧豆腐 / 193

第30天 冰糖炖海参 / 194

第31天 肉末豆腐 / 195

第六章 第6月食谱 / 196

一、基础知识 / 196

1. 外周阻力与血压的关系 / 196

2. 血液黏滞度与血压的关系 / 197

二、诊断方法 / 198

1. 何谓收缩期高血压 / 198

2. 何谓波动性高血压 / 198

三、保健常识 / 199

1. 宽容忍让是秘诀 / 199

2. 安静让你健康长寿 / 200

四、饮食疗法 / 201

食疗知识 / 201

海菜、木耳对降血压有好处 / 201

五、食疗食谱 / 203

第1天 炒南北 / 204

第2天 天麻焖海参 / 205

第3天 烧香菇 / 206

第4天 番茄炒虾仁 / 207

第5天 口蘑鸡丁 / 208

第6天 风通木耳肉 / 209

第7天 扒酿竹荪 / 210

第8天 天麻蒸全鱼 / 211

第9天 绿叶口蘑 / 212

第10天 落参炙龟板 / 213

第11天 鲜蘑烧笋 / 214

第12天 天麻炖乳鸽 / 215

第13天 鲜蘑虾仁 / 216

第14天 醋熘土豆丝 / 217

第15天 木耳烩鱼片 / 218

第16天 绞股蓝炖乌龟 / 219

第17天 云片鹌鹑蛋 / 220

第18天 地竹老鸭 / 221

第19天 平菇氽鲫鱼 / 222

第20天 二天焖鲤鱼 / 223

第21天 平菇焖鸡块 / 224

第22天 山楂焖蛎黄 / 225

第23天 香菇焖鸡肫 / 226

第24天 杞枣焖虾仁 / 227

第25天 鲜蘑烧明珠 / 228

第26天 菊花煲鸡丝 / 229

第27天 鲜蘑烧菜花 / 230

第28天 葱爆牛肉 / 231

第29天 香菇丝瓜熘肉片 / 232

第30天 紫菜莴肉黄花鱼 / 233

第七章 第7月食谱 / 234

一、基础知识 / 234

1. 血管紧张素 I 的作用 / 234

2. 血管紧张素 II、III 有什么作用 / 234

二、诊断方法 / 236

1. 前列腺素与血压的关系 / 236

2. 血浆肾素活性的测定 / 237

三、保健常识 / 238

1. 学好哲学让你受益终身 / 238

2. 让你活得开心 / 238

四、饮食疗法 / 239

食疗知识 / 239

芹菜也有降血压作用 / 239

五、食疗食谱 / 240

第1天 芹菜群豆腐 / 241

第2天 口袋豆腐 / 242

第3天 六味豆腐 / 243

第4天 归芪炖牛肉 / 244

第5天 豆腐丸子 / 245

第6天 炒素菜 / 246

第7天 海米芹菜 / 247

第8天 山楂回锅肉 / 248

第9天 芝麻菠菜 / 249

第10天 双草凤尾鱼 / 250

第11天 拌荠菜 / 251

第12天 炒莼菜 / 252

第13天 山楂肉片 / 253

第14天 炆茼蒿 / 254

第15天 樱桃萝卜 / 255

第16天 咖喱牛肉 / 256

第17天 凉拌三丝 / 257

- 第 18 天 咖喱土豆 / 258
- 第 19 天 熘胡萝卜丸子 / 259
- 第 20 天 牛肉炒芹菜 / 260
- 第 21 天 土豆葡萄鱼 / 261
- 第 22 天 蛋黄焖茄子 / 262
- 第 23 天 烧茄子 / 263
- 第 24 天 附子炖乌龟 / 264
- 第 25 天 大蒜茄子煲 / 265
- 第 26 天 八宝瓢西红柿 / 266
- 第 27 天 玉竹茄子煲 / 267
- 第 28 天 荷花西红柿 / 268
- 第 29 天 西红柿烧豆腐 / 269
- 第 30 天 瓢黄瓜 / 270
- 第 31 天 板栗丝瓜 / 271
- 第八章 第 8 月食谱 272
- 一、基础知识 / 272
1. 何谓医源性高血压 / 272
2. 何谓儿童及青年性高血压 / 273

二、诊断方法 / 274

1. 高血压病人通常要做的化验项目检查 / 274
2. 心率在高血压病中的重要性 / 275

三、保健常识 / 275

1. 适时安排作息 / 275
2. 三个“半分钟”的效果 / 276

四、饮食疗法 / 277

食疗知识 / 277

海带有利于降血压 / 277

五、食疗食谱 / 278

- 第 1 天 黄焖鸡 / 279
- 第 2 天 酸甜泡菜 / 280
- 第 3 天 炸熘雏鸡 / 281
- 第 4 天 糖醋番茄蛋 / 282
- 第 5 天 冬笋野鸡片 / 283
- 第 6 天 砂锅鲜蘑豆腐 / 284
- 第 7 天 酱爆萝卜鸡丁 / 285
- 第 8 天 虾仁烘蛋清 / 286

- 第9天 葱烤鹌鹑 / 287
- 第10天 地龙凤爪 / 288
- 第11天 番茄汁焗鹌鹑 / 289
- 第12天 麻仁酥斑鸠 / 290
- 第13天 白烧鹌鹑蛋 / 291
- 第14天 花生米鸡丁 / 292
- 第15天 葱煎鹌鹑蛋 / 293
- 第16天 椒盐紫茄夹 / 294
- 第17天 荷包鲫鱼 / 295
- 第18天 榨菜炒小白菜 / 296
- 第19天 醋椒鲫鱼 / 297
- 第20天 大蒜炖墨鱼 / 298
- 第21天 泥鳅钻豆腐 / 299
- 第22天 菊麻鱼 / 300
- 第23天 葱烧海参 / 301
- 第24天 鸡蛋炒黄瓜片 / 302
- 第25天 拌海蜇 / 303
- 第26天 莴笋红椒肉 / 304
- 第27天 金瓜拌蜆头 / 305

第28天 参归猪蹄筋 / 306

第29天 拌海带 / 307

第30天 多味黄瓜 / 308

第31天 熘鱼片 / 309

第九章 第九月食谱 / 310

一、基础知识 / 310

1. 何谓老年性高血压 / 310

2. 何谓高原性高血压 / 313

二、诊断方法 / 313

1. 大脑皮质也控制血压 / 313

2. 小脑对血压有调节作用 / 314

三、保健常识 / 314

1. 三个“半小时”的奇效 / 314

2. 避免三联症 / 315

四、饮食疗法 / 315

食疗知识 / 315

西瓜也有降血压作用 / 315

五、食疗食谱 / 317

第1天 三鲜冬瓜汤 / 318

第2天 水萝卜片汤 / 319
第3天 江米酿西红柿 / 320
第4天 玉米面饼 / 321
第5天 冬瓜肉片汤 / 322
第6天 萝卜丝团子 / 323
第7天 荷叶粉蒸鸡 / 324
第8天 萝卜海带汤 / 325
第9天 三色糕 / 326
第10天 花生猪尾汤 / 327
第11天 大蒜茄子堡 / 328
第12天 虾干萝卜丝汤 / 329
第13天 核桃鸡丁炒米饭 / 330
第14天 荞麦面饺 / 331
第15天 首乌寄生焖鸡丝 / 332
第16天 芹菜黑枣汤 / 333
第17天 烙菜盒 / 334
第18天 红豆粥 / 335
第19天 炸玉米球 / 336
第20天 芪络炖鳝鱼 / 337

第21天 素烩奶汤 / 338
第22天 黄豆粳米饭 / 339
第23天 五香葱花窝头 / 340
第24天 山药粥 / 341
第25天 重阳栗糕 / 342
第26天 绿豆粥 / 343
第27天 参母焖鲫鱼 / 344
第28天 玉须蚌肉汤 / 345
第29天 栗茸糕 / 346
第30天 芋头粥 / 347
第十章 第10月食谱 / 348
一、基础知识 / 348
1. 何谓潜在性高血压 / 348
2. 何谓顽固性高血压 / 349
二、诊断方法 / 350
1. 动态血压监测包括的内容 / 350
2. 动态血压监测对高血压诊断和治疗的意义 / 350
三、保健常识 / 352
1. 抛弃错误观念 / 352