

药

健康食疗 05

高血压食谱

52道调控血压、防治
并发症的美味料理

膳

彭巧珍 孔祥瑞◎著

本书教您如何控制高血压、掌握正确的
饮食和烹调技巧；让您轻松学习高血压
的保健概念，以自然食材吃出健康。

12

金版
文化

版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康食疗 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2085-7

I. 健... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第021227号

版权声明

原书名: 高血压食谱

现书名: 高血压食谱

彭巧珍 孔祥瑞/著

©本书经二鱼文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

健康食疗 (共10册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司 (0755) 25506821

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 46.5

字 数: 200千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印 数: 1~10000套

书 号: ISBN 7-5418-2085-7/J·466

定 价: 186.00元 (10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

《高血压食谱》

recipe of hypertension care

本书将缓解高血压的正确观念传递给读者，书中的食谱菜单将无形的高血压治疗概念化作生活上可接近的菜肴，以家常菜的风貌呈现，让读者不会觉得太过困难或遥远。精美的图片和通俗、专业的文字，教给读者控制高血压的正确饮食方法和烹饪技巧，使之轻松学习高血压的保健概念，以自然食材吃出健康。



高血压食谱

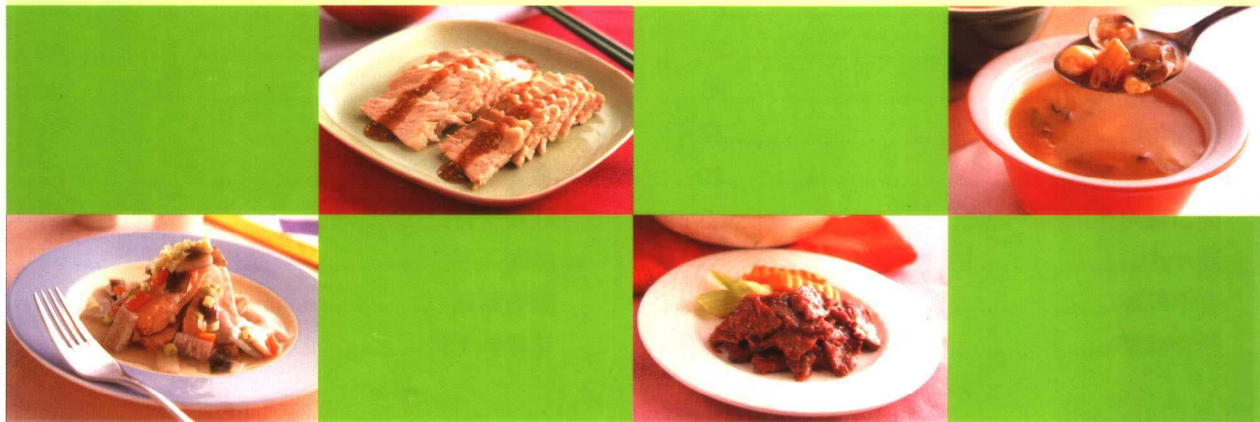
彭巧珍 孔祥瑞◎著

recipe of
hypertension
care



深圳市金版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社





CONTENTS

主食类

八宝高纤饭.....	05
枸杞鱼片粥.....	07
香菇饭.....	09
蔬果寿司.....	11
鲔鱼盖饭.....	13

主菜类

山楂牛肉盅.....	15
山药鲑鱼.....	17
冰糖鸡肝.....	19
药膳鸡腿.....	21
酒醋拌花枝.....	23
枸杞竹笙蟹.....	25
红糟牛肉煲.....	27
红麴烧鸡.....	29
美乃滋烤鱼.....	30
茄汁炸鱼.....	31
香茅虾球.....	32
蒜香蒸虾.....	33

晶莹醉鸡.....	35
梅汁鸡.....	37
双色蛤蜊.....	39
腐香排骨.....	41
姜泥猪肉.....	43

副菜类

三杯豆腐.....	45
凉拌花椰红豆.....	46
蔬菜肉卷.....	47
玉米笋炒山药.....	48
秋葵拌花枝.....	49
五味魔芋.....	50
百合蔬菜.....	51
凉拌苹果花豆.....	52
红茄番薯.....	53
咖喱洋芋.....	54
咖喱菇菇.....	55
花椰鲜干贝.....	56

芥末花椰菜.....	57
陈丝双烩.....	59
麻酱牛蒡.....	61
豆乳碗蒸.....	63
彩蔬肉片.....	65
醋渍大豆.....	67
柠檬白菜.....	69
双味肠粉.....	71

汤 品

竹笙虾丸汤.....	73
青木瓜鱼片汤.....	75
南瓜海鲜盅.....	77
参片莲子汤.....	79
薏仁猪肠汤.....	81
自制大骨高汤.....	82
自制素高汤.....	83

甜 品

酒酿红枣蛋.....	84
毛丹雪耳.....	85
优酪什锦水果.....	87
麦芽香蕉.....	89
豆奶南瓜球.....	91

附 录

高血压患者常见Q & A.....	92
认识高血压.....	96





营养师叮咛

- ① 豆类含有丰富的纤维，适合无痛风的高血压病患。
- ② 黑糯米含有丰富的维生素B群与一般白米比较，口感较好、营养成分亦增加不少。
- ③ 龙眼干有自然甘甜味，可省去精致糖的使用，对心血管疾病患者较适合，但仍不宜过量。（亦可加入枸杞）
- ④ 蔬菜、全谷类富含纤维，能与肠道中胆固醇结合排出，有效降低血中胆固醇。



八宝高纤饭

【材料】

黑糯米	4g
长糯米	10g
糙米	10g
白米	20g
大豆	8g
黄豆	10g
燕麦	8g
莲子	5g
薏仁	5g
红豆	5g

【做法】

- ① 全部材料放入锅洗净，加水盖满材料，浸泡1小时，沥干。
- ② 加入一碗半的水（外锅1杯水），放入电锅煮熟即成。
※此配方亦可加入龙眼干、芋头、地瓜及少许的蜂蜜煮食。

可食重量	热量大卡	蛋白质mg	脂肪g	醣类g	膳食纤维mg	钠mg	钾mg	镁mg
115	289	10.2	3.4	54.2	4.4	9	354	76



营养师叮咛

- ① 枸杞含抗氧化剂，可降低自由基脂质过氧化，维持血管弹性，防止血压上升。
- ② 笋丝是新鲜高纤的食材，可增加汤头的甜度，口感清爽又美味。
- ③ 若使用现成的笋丝，含钠量高，建议烹煮前先浸泡20分钟，再将盐分冲洗干净。



枸杞鱼片粥

07

【材料】

枸杞	5g
鲷鱼	30g
白饭	100g
香菇丝	10g
笋丝	10g
高汤	5g

【做法】

- ① 鲷鱼洗净、切薄片；枸杞泡温水备用。
- ② 香菇丝、高汤、笋丝、白饭放入煮锅，熬成粥状。
- ③ 加入枸杞、鲷鱼片煮熟即可食用。

可食重量	热量大卡	蛋白质mg	脂肪g	醣类g	膳食纤维mg	钠mg	钾mg	镁mg
155	236	10.3	1.1	45.1	1.9	41	314	21



营养师叮咛

- ① 在淀粉中，糯米口感较好，也可用白米、面条、冬粉等淀粉类替代。
- ② 油面、面线、速食米粉虽可成主食，但因制作过程中添加大量含钠的添加物，所以建议使用自然食材较好，如白米、糯米。
- ③ 此道菜可改用香菇水烹调，使饭粒吸收食材本身的香味，减少食盐的用量。



香菇饭

【材料】

香菇	3g
鸡腿	60g
糯米	80g
姜片	5g
沙拉油	15g

【做法】

- ① 糯米洗净、泡水1小时；香菇泡水1小时、切小片；鸡腿去骨、切大块备用。
- ② 起油锅，加入香菇拌炒香，放入鸡腿肉、水适量（可用泡香菇水）、盐、姜片煮沸。
- ③ 倒入内锅，加入糯米拌匀，放入电锅（外锅1杯水）煮熟即可食用。

※沙拉油可换成麻油，也可以加适量的青菜煮食。

可食重量	热量大卡	蛋白质mg	脂肪g	醣类g	膳食纤维mg	钠mg	钾mg	镁mg
163	546	17.8	31.5	46.6	0.4	37	249	22



营养师叮咛

- ① 可依个人喜好挑选当季的蔬菜、水果来发挥蔬果本身具有的特点，运用在烹调上只需简单清淡，口感相当美味，但腌渍水果及罐头含钠量较高不宜取用。
- ② 一般花寿司以鱼虾类为主，其胆固醇含量较高，若改成新鲜蔬果(如凤梨、奇异果等)，可有效降低胆固醇、提高口感及纤维量，亦可摄取丰富的维生素C。



蔬果寿司

【材料】

白饭	200g
胡萝卜	10g
秋葵	5g
凤梨	10g
水蜜桃	20g
奇异果	50g
无盐海苔片	0.5g

【调味料】

糖	10g
寿司醋	10g

【做法】

- ① 寿司醋、糖、白饭拌匀，香菇泡水、切丝、炒香备用。
- ② 秋葵洗净，放入滚水汆烫、取出，放入冰水浸泡。
- ③ 水蜜桃洗净、切片；奇异果、胡萝卜、凤梨削皮、切长条。
- ④ 取海苔片一张放入饭、香菇丝、秋葵、胡萝卜、凤梨、奇异果，卷成长筒状，搭配水蜜桃装盘即成。

可食重量	热量大卡	蛋白质mg	脂肪g	糖类g	膳食纤维mg	钠mg	钾mg	镁mg
315.5	466	7.4	0.9	106.5	3.4	245	312	30



营养师叮咛

- ① 市售薄盐酱油含钠量较低，并不是完全无盐，购买时可先察看成分标示。
- ② 鲭鱼含维生素E、硒，可防止动脉硬化，并强化肝脏解毒，鱼油可防止血块凝集，改善高血压症状。
- ③ 炒饭或炒面常添加过多的盐及油，可采用拌饭方式省去油脂的顾虑，此道盖饭将盐味集中于鲭鱼上，较能控制盐的用量。



鲭鱼盖饭

【材料】

白饭	200g
海苔片	1/2片
水煮鲭鱼	80g

【调味料】

芥茉酱	3g
无盐酱油	2g

【做法】

- ① 无盐酱油、鲭鱼放入锅拌匀；海苔片烤过、切丝备用。
- ② 鲭鱼1/2加入白饭拌匀装盘。
- ③ 剩馀1/2鲭鱼摆在白饭上，撒海苔丝，淋入芥末酱即可食用。

可食 重量	热量 大卡	蛋白 质mg	脂肪g	糖类g	膳食纤维mg	钠 mg	钾 mg	镁 mg
285.5	446	25.2	0.8	82.2	1.4	135	562	50

