



雷子◎编著

三高人群首选读本，食疗养生轻松搞定！



「三高人群」



调理食谱

- ◎ 三高人群饮食宜忌
- ◎ 高血压菜谱
- ◎ 高血脂食谱与汤谱
- ◎ 糖尿病食疗药膳



SANGAORENQUN
TIAOLISHIPU

中医古籍出版社

三高 人群

调理食谱



雷子◎编著

中国古籍出版社

责任编辑:石 玥

封面设计:清水工作室

图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭医疗与护理/雷子 编著. —北京:中医古籍出版社,2006.10

ISBN 7-80174-455-1

I. 常... II. 雷... III. ①常见病—防治②常见病—护理 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102009 号

常见病家庭医疗与护理

“三高”人群调理食谱

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2006 年 10 月第一版 2006 年 10 月第一次印刷

787×960 毫米 20 开 73.6 印张 800 千字

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-455-1/R·451

全套定价:100.00 元(本册定价:25.00 元)

前言

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂和高血糖的发病率逐年升高，严重危害了人们的生命健康。据有关部门统计，我国成年人患高血压、高血脂、高血糖的机率分别为：18.8%、18.6%、4.6%。有关专家指出，在未来 20 年内，我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

另外，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%，而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。因此，很多人谈起“三高”而色变，不但要承受身体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。

其实，“三高”病症虽然难缠，但并不是不可防治，只要正确认识 and 了解“三高”，采取科学的疗法和正确的调养，“三高”病症一定会得到合理的控制或减缓。

为此，我们编写了这本《“三高”人群调理食谱》，本书采用科学严谨的态度，以普及“三高”食疗养生为目的，用通俗易懂的语言，分别介绍了“三高”的基础知识以及适宜于“三高”人群养生的食疗药膳。本书所写的药膳食疗食谱方剂，既结合了古方，又有其创新，食谱中所用的药膳食物、药物都进行了科学的



人群「三高」
调理食谱
SANGAOQUNJIAO
LISHU
调理食谱

前言

配伍；每个菜品、粥肴、汤羹、茶饮、药酒都有原料、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好的疗效。所列食谱，可根据各自家庭情况，所罹患的疾病选用。

中华食疗养生博大精深，我们在编写过程中力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版既是“三高”人群的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编 者

2006 年 9 月



人群
三高

SHIPIU
SANGQIAORENQUANTIAO
調理食譜

前
言

目 录

高血压调理食谱

什么是血压?	1
什么是高血压?	1
高血压患者有哪些症状?	2
1. 头痛、头胀	2
2. 眩晕	2
3. 耳鸣	3
4. 心悸、气促	3
5. 四肢麻木	3
高血压的危害性有多大?	4
高血压易患人群有哪些?	4
1. 超重和肥胖的人	4
2. 吸烟的人	5
3. 饮酒的人	5
4. 有高血压家族史的人	5
5. 中老年人	6
6. 食盐过量的人	6
7. 精神紧张的人	6
高血压饮食原则	7
高血压调理食谱	9
高血压菜谱	9
1. 姜汁菠菜	9
2. 肉丝炒茼蒿	9
3. 牛肉炒芹菜	10
4. 山楂肉片	10



三高
人群
调理食谱

SHANGHAI
JIAOYU
CHUBAN

目 录



LI SHI PU
SANGAO REN QUN TIAO
调 理 食 谱

目 录

5. 马兰头拌海带	10
6. 香菇油菜	11
7. 野鸭蒸蒜杞	11
8. 豆芽炒肉丝	12
9. 糖醋带鱼	12
10. 香芹醋花生	13
11. 鲜酿番茄	13
12. 红白焖野兔	13
13. 葱头鸡翅肉块	14
14. 素炒五丝	14
15. 玉竹茄子煲	15
16. 二参牛杜煲	15
17. 首乌黑豆炖甲鱼	16
18. 萝卜拌香菜	16
19. 海带爆木耳	16
20. 焖豆角	17
21. 枸杞炒虾仁	17
22. 草菇豆腐	17
23. 虾米炖白菜	18
24. 天麻炖甲鱼	18
25. 炒金针菇	18
26. 腐竹葫芦双瓜皮	19
27. 白菜炒香菇	19
28. 百合炒鲜贝	19
29. 香菇茭白卷	20
30. 炸大叶芹	20
31. 荸荠炒肉片	21
32. 脆熘海带	21
33. 双草凤尾鱼	21
34. 茼蒿炒笋丝	22
35. 三色松	22
36. 鸭肉煮海带	22
37. 大蒜香油拌菠菜	23
38. 清炒苦瓜	23
39. 素炒洋葱	23

40. 清蒸紫茄	24
41. 冬笋炒荠菜	24
42. 榨菜炒“二菜”	24
43. 天麻鱼头	25
44. 沙锅鲜蘑豆腐	25
45. 苦瓜炒豆芽	26
46. 八宝莲子	26
47. 乳香西红柿	27
48. 仙灵脾炒鸡片	27
49. 龟板粉焖海参	28
50. 榨菜炒茭白	28
51. 拌菠菜	29
52. 熘胡萝卜丸子	29
53. 银丝黄瓜	29
54. 芹菜烧豆腐	30
55. 西红柿炒鸡蛋	30
56. 烧鲜蘑	30
57. 炆八宝荠菜	31
58. 玉米须炖蚌肉	31
59. 菊菜炒鸡片	31
60. 糖醋银耳	32
61. 红烧茄子	32
62. 清炒西瓜皮	33
63. 炒三冬	33
64. 炒三丝	33
65. 玉兰片炒口蘑	34
66. 烧腐竹	34
67. 番茄炒虾仁	35
68. 素炒黑白	35
69. 炒三泥	36
70. 酸炒萝卜丝	36
71. 腐皮炒海带	36
72. 鲜蘑煨蚕豆	37
73. 青椒海带丝	37
74. 芝麻苦瓜	37



三高 人群 调理食谱

SANGQIENQIUTIAO
LISHIPU

目 录



人群

三高 SHIJIU SANGAOJINJINTIAO 调理食谱

目 录

75. 什锦蘑菇	38
76. 芝麻拌香干	38
77. 清炒苦瓜绿豆芽	38
78. 菊麻鱼	38
79. 肉片西红柿炒扁豆	39
80. 糖醋番茄	39
81. 香炸茄卷	40
82. 大葱炒豆腐	40
83. 紫菜青菜海米卷	40
84. 萝卜拌香菜	41
85. 虾子炒春笋	41
86. 天麻焖鲤鱼	41
87. 玉兰炒淡菜	42
88. 决明牡蛎	42
89. 蕨菜烩五丝	43
90. 银芽炒兔丝	43
91. 鹌鹑炒萝卜	43
92. 花生仁拌芹菜	44
93. 醋熘土豆丝	44
94. 炅芹菜	45
95. 拔丝苹果	45
96. 清拌莴苣	45
97. 二决牡蛎炖丝瓜	46
98. 银耳香菜豆腐	46
99. 炸茄盒	46
100. 淡菜煨白鹅	47
101. 豆腐皮炒海带	47
102. 霸王戏珠	48
103. 番茄冬瓜	48
104. 姜拌藕	48
105. 海藻煮黄豆	48
106. 参归猪蹄筋	49
107. 香脆芹叶	49
108. 荷叶粉蒸鸡	49
109. 绞股蓝炖乌龟	50

110. 泥鳅钻豆腐	50
111. 海马炖乌鸡	51
112. 煲首乌乌骨鸡	51
113. 番茄烩豆腐	51
高血压粥谱	52
1. 天麻钩藤粥	52
2. 兔肉香蕉粥	52
3. 山楂合欢粥	52
4. 腐竹豌豆粥	53
5. 莲子粥	53
6. 山药绿豆粥	53
7. 芹菜粥	53
8. 玉米须蜂蜜粥	54
9. 豌豆糯米粥	54
10. 冬瓜大米粥	54
11. 银耳粥	54
12. 茯苓粥	55
13. 茭白粥	55
14. 茄子粥	55
15. 绞股蓝粥	56
16. 豆浆粥	56
17. 菠菜大枣粥	56
18. 木耳绿豆粥	56
19. 莲子瓜皮粥	57
20. 杞菊地黄粥	57
21. 玉米粥	57
22. 降压决明粥	57
23. 桂圆薏米粥	58
24. 地龙蛋花粥	58
25. 麦门冬牡蛎烩饭	58
26. 海蜇粥	59
27. 枸杞子红枣粥	59
28. 双钩藤马铃薯粥	59
29. 马齿苋粥	60
30. 扁豆芝麻粥	60



三高人群

SANGAOJINTIAO
LISHIPU

调理食谱

目 录



三高人群

调理食谱

LIANGTU
SANGJINGJINTIAO

目录

31. 萝卜菠萝粥	60
32. 山药荔枝粥	61
33. 红枣莲子粥	61
34. 芹菜陈皮粥	61
35. 葛根粥	61
36. 海参粥	62
37. 银杏红枣绿豆粥	62
38. 苹果粥	62
39. 荸荠粥	63
40. 紫菜绿豆粥	63
41. 花生红枣粟米粥	63
42. 葛根薏苡仁粥	63
43. 胡萝卜粥	64
44. 海参玉米粥	64
45. 豌豆粥	64
46. 麦麸陈皮粥	65
47. 淡菜皮蛋粥	65
48. 花生大枣黑米粥	65
49. 月季花粥	65
50. 豌豆红枣粥	66
51. 仙人粥	66
52. 芹菜波菜粥	66
53. 冬菇云耳瘦肉粥	67
54. 兔肉粥	67
55. 灵芝糯米粥	67
56. 玉竹燕麦粥	67
57. 槐米粥	68
58. 山楂菊花银花粥	68
59. 荠菜黑豆粥	68
60. 芝麻桑椹粥	68
61. 红萝卜海蜇粥	69
62. 半夏白术天麻粥	69
63. 黑豆山楂杞子粥	69
64. 发菜马蹄粥	69
65. 猕猴桃粥	70

66. 红花桃仁粥	70
67. 茺蔚子粥	70
68. 绿豆葛根粥	71
69. 麦饭石粥	71
70. 杏酪粥	71
71. 绿豆粥	71
72. 佛手柑粥	71
73. 香蕉粥	72
74. 竹沥粥	72
75. 车前子粥	72
高血压汤羹	72
1. 山楂荷叶猪肉汤	72
2. 枸杞芹菜鱼片汤	73
3. 芹菜金菇猪肉汤	73
4. 芦笋莲火腿粟米汤	73
5. 夏枯草海蜇汤	74
6. 草鱼冬瓜汤	74
7. 竹荪紫菜汤	74
8. 海带玉米须汤	75
9. 冰糖银耳汤	75
10. 黄精玉竹牛肉汤	75
11. 二花鲫鱼汤	76
12. 鲤鱼山楂鸡蛋汤	76
13. 番茄豆腐鱼丸汤	76
14. 红枣芹菜汤	77
15. 玉竹莲子瘦肉汤	77
16. 柠檬荸荠汤	77
17. 红枣乌梅汤	78
18. 草菇瘦肉汤	78
19. 黄豆排骨汤	78
20. 草菇豆苗黄瓜汤	78
21. 海带草决明汤	79
22. 菊花脑蛋汤	79
23. 丝瓜豆腐瘦肉汤	79
24. 枸杞子马兰头汤	80



人群三高

调理食谱
SANGAOJINSHIPI
LISHIPI

目录



人群

三高 调理食谱

目 录

25. 紫菜干贝瘦肉汤	80
26. 鸡蛋泽泻汤	80
27. 海带薏苡仁蛋汤	80
28. 苦瓜紫菜墨鱼汤	81
29. 灵芝黑白木耳汤	81
30. 霸王戏珠汤	81
31. 萝卜酸梅汤	82
32. 家常豆腐汤	82
33. 双根煎汤	82
34. 西红柿鸡蛋汤	83
35. 罗布麻猪排骨汤	83
36. 茉莉银耳汤	83
37. 香菇香蕉汤	84
38. 西瓜决明子汤	84
39. 藕节麦叶鸡蛋汤	84
40. 三鲜降压汤	85
41. 花旗参响螺汤	85
42. 降压五味汤	85
43. 菊花三鲜汤	85
44. 樱桃银耳汤	86
45. 平菇蛋汤	86
46. 芦笋鲜贝汤	86
47. 生地煲鲜汤	87
48. 夏枯草黑豆汤	87
49. 首乌天麻龟肉汤	87
50. 番茄冬瓜汤	88
51. 蜇头猪骨汤	88
52. 花生蚕豆汤	88
53. 胖大海甘麦汤	88
54. 补脑红薯乌鳢汤	89
55. 杞地鳖肉汤	89
56. 向日葵花托红枣汤	89
57. 大豆芽菜鱼尾汤	89
58. 香菇豆苗汤	90
59. 紫菜冬瓜汤	90

60. 银耳冰糖鹌鹑蛋汤	90
61. 洋葱牡蛎米线汤	91
62. 罗布麻三丝汤	91
63. 萝芙木兔肉汤	91
64. 四味止眩汤	92
65. 桑寄生老母鸡汤	92
66. 紫菜虾皮汤	92
67. 金针肉丝香菇汤	93
68. 牛膝降压汤	93
69. 杏仁猪肺汤	93
70. 紫菜车前子汤	94
71. 栀子山楂汤	94
72. 柿饼红枣汤	94
73. 莲子心大枣汤	94
74. 紫菜冬瓜排骨汤	95
75. 云苓枣实瘦肉汤	95
76. 花椒番茄汤	95
77. 生地煲蟹汤	96
78. 西湖莼菜汤	96
79. 三丝紫菜汤	96
80. 荠菜豆腐汤	96
81. 冬瓜青鱼汤	97
82. 芹菜金针菇猪蹄汤	97
83. 雪耳荸荠薏米羹	97
84. 山楂桂花橘皮羹	98
85. 蛇粉双耳羹	98
86. 银耳杜仲羹	98
87. 杏仁甘草花生羹	99
88. 山楂山药羹	99
89. 莼菜羹	99
90. 烩什锦果羹	99
91. 清脑羹	100
92. 冬瓜赤豆羹	100
93. 银杞干贝羹	100
高血压茶饮	101



人群三高

SANGAOJINJIAO
LISHIJI

调理食谱

目 录



三高人群

LI SHI QU
SANG XUE JIN GU TIAO
调理食谱

目
录

1. 八仙茶	101
2. 山楂菊明茶	101
3. 山楂白糖茶	101
4. 山楂生地茶	101
5. 菊槐茶	102
6. 萝卜朴消饮	102
7. 马兰头生地茶	102
8. 葫芦蜜汁饮	102
9. 葫芦瓜冰糖水	103
10. 杏仁茶	103
11. 二至蜂蜜饮	103
12. 萝卜饴糖饮	103
13. 核桃仁山楂茶	103
14. 芝麻茶	104
15. 双耳甜茶	104
16. 鹤鹑蛋牛奶饮	104
17. 鲜奶草莓饮	105
18. 荠菜山楂茶	105
19. 决明罗布麻茶	105
20. 杏仁决明子饮	105
21. 玉米须方	106
22. 冰糖海参饮	106
23. 海带绿豆糖水	106
24. 佛手柑饮	106
25. 千秋茶	106
26. 杏仁无花果饮	107
27. 杞菊茶	107
28. 胖大海桑叶饮	107
29. 竹笋汁	107
30. 柿叶蜜茶	107
31. 胖大海绿茶饮	108
32. 平肝清热茶	108
33. 芹菜鲜汁茶	108
34. 龙茶散	108
35. 胖大海二豆饮	109



三高
人群
调理食谱

SANGAOPENJIAO
LISHIPU

目
录

36. 白茅根茶	109
37. 莲子核桃饮	109
38. 莲子心车前子饮	109
39. 桑菊薄荷饮	110
40. 生地瓜汁	110
41. 擂茶	110
42. 豌豆苗蜜汁	110
43. 莼菜冰糖饮	110
44. 花生秧降压茶	111
45. 啤酒花决明子饮	111
46. 啤酒花茅根饮	111
47. 荸荠海带汁	111
48. 黑芝麻虾皮饮	111
49. 葡萄芹菜汁	112
50. 山楂核桃茶	112
51. 山楂葵子茶	112
52. 明目延龄饮	112
53. 脑清茶	113
54. 萝卜葱白饮	113
55. 蚕豆花露	113
56. 四合一果菜汁	113
57. 橘皮饮	114
58. 山楂木香茶	114
59. 苹果皮蜜茶	114
60. 钩藤荔枝饮	114
61. 柿子汁鲜奶	114
62. 香蕉酸奶	115
63. 大蒜蜂蜜酸牛奶	115
高血压药酒	115
1. 菊花枸杞酒	115
2. 复方杜仲酒	115
3. 杜仲酒	116
4. 竹酒	116
5. 黄精首乌杞子酒	116
6. 苏子酒	116

7. 地骨皮酒	117
8. 杞黄酒	117
9. 复方女贞子酒	117

高血脂调理食谱

什么是血脂?	118
什么是高血脂?	118
高血脂有哪些症状?	119
高血脂的主要危害有哪些?	120
高血脂易患人群有哪些?	121
1. 老年人	121
2. 有脂血症家族史的人	122
3. 肥胖的人	122
4. 吸烟的人	122
5. 甲状腺功能减退的人	123
6. 患糖尿病的人	123
高血脂饮食原则	124
高血脂调理食谱	126
高血脂菜谱	126
1. 冬瓜香菇菜	126
2. 粉蔬什锦	126
3. 荠菜炒冬笋	126
4. 冬菇豆腐	127
5. 柏子仁烧蘑菇	127
6. 平菇炒鸡蛋	127
7. 平菇烧豆腐	128
8. 清炒荷梗	128
9. 莴苣炒豆皮	128
10. 麻辣葱片	128
11. 口蘑炖豆腐	129
12. 口蘑炒茄子	129
13. 虎杖拌蘑菇	129
14. 荠菜拌二丝	130
15. 人参黄瓜炒鸡丁	130

