

降压

王其胜/主编
高忠英/主审 王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书

众多专家联手推荐的养生美食图书
带一本书=请一位专家，到您家厨房

中国药膳研究会副会长李宝华

中国药膳技术制作专业委员会秘书长张文彦

首都医科大学中医药学院教研室主任高忠英教授

著名营养学家、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛

著名营养药膳大师焦明耀

联合推荐



北京出版社 出版集团
北京出版社

北京市东城区图书馆



012Z0320848

降压

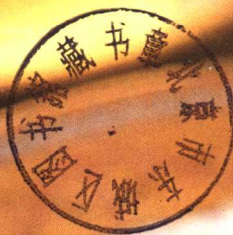
KB580/06

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

降压 / 王其胜主编. —北京: 北京出版社, 2005

(本草养生美食丛书)

ISBN 7-200-06014-3

I. 降… II. 王… III. 高血压—食物疗法—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041561 号

本草养生美食丛书

降压

JIANGYA

王其胜 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 24 开本 4 印张 76 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-200-06014-3

R·292 定价: 18.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572419

专 家 委 员 会 名 单

- | | |
|-----|---|
| 高忠英 | 首都医科大学中医药学院教研室主任、教授, 国家级名老中医 |
| 郭献瑞 | 原北京市副市长, 原北京市烹饪协会会长 |
| 姜 习 | 原国家商业部副部长, 原中国烹饪协会会长 |
| 林则普 | 中国烹饪协会特邀顾问, 中国烹饪文化研究会会长, 世界中国烹饪联合会司库 |
| 李宝华 | 中国药膳研究会副会长, 药膳技术制作专业委员会主任, 药膳技术制作培训专业委员会主任 |
| 张文彦 | 北京应用技术大学饭店旅游学院院长, 中国药膳研究会副秘书长, 药膳技术制作专业委员会秘书长 |
| 王文桥 | 北京烹饪协会副秘书长, 原北京市旅游局餐饮管理处处长 |
| 李淑媛 | 著名营养学家, 中国营养学会临床营养分会主任, 北京市糖尿病防治协会副理事长 |
| 边 疆 | 中国烹饪协会副秘书长 |
| 萧玉斌 | 北京市工贸技师学院培训鉴定处处长, 国家题库命题专家 |
| 杜广贝 | 中国烹饪名师, 高级烹饪技师, 中国药膳烹饪大师 |
| 周世有 | 高级烹饪技师, 国家职业技能鉴定高级考评员, 金玖大厦餐饮总监 |
| 哈红星 | 北京市旅游行业协会理事, 北京市旅游饭店协会副会长 |
| 焦明耀 | 中国烹饪名师, 著名营养药膳大师 |

人類福造
孫子良蔭
林則普

林则普 中国烹饪协会特邀顾问
中国烹饪文化研究会会长
世界中国烹饪联合会司库

弘揚藥膳飲食文化
增進人民健康水平

高忠英

高忠英 首都医科大学中医药学院教研室主任
国家级名老中医

研神州飲食養生文化
修華夏健康美食精髓

甲申夏月 王文橋書於小京



王文桥 北京烹饪协会副秘书长
原北京市旅游局餐饮管理处处长

序

中医本草养生学源远流长，有着悠久的历史。它是以中医理论为指导，以我国传统食疗养生方法为基础，经过历代养生家和广大劳动人民防病养生的实践，不断丰富和发展，并逐步形成的一套较为完整的理论和方法。尤其是在辨证施膳的方面更是突出本草养生康体的特点，用食癖的方法来矫正脏腑机能之偏，使其恢复正常，增强机体的免疫功能和抵抗力，是当今倡导的既古老又适应现代社会的养生膳食。

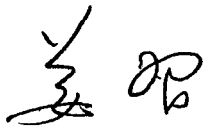
早在上古时期，人类就开始了利用本草养生的积累。养生一词最早见于《庄子养生主》。所谓养，即保养、调养、培养、养护之意。本草养生就是根据生命发展的规律，采取各种食疗养生方法保养身体、增强体质、预防疾患、增进健康，以达到推迟衰老、延年益寿的目的。本草养生是当今世界人们最关注的尖端课题，而历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。东汉医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中提出了调理身体要顺应四时之变、饮食寒热、五味宜调和适度以及利用食物防病治病，“养生当论食补，并且在调养”等养生观点。本质较弱之人，在日常生活中更应重视饮食养生保健。这就是中医本草养生的因人辨证论治施膳。

疾病对人体健康危害极大。中医养生的理论就是未病先防，而疾患的发生可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，甚至危及生命。适当选用合理的药膳，可以保养正气，提高机体抗病能力。身体是否健康，脏腑是否正常是健康长寿不可缺少的条件。摄养脏腑是

中医养生的重要原则。摄养脏腑以饮食为先。合理的饮食，可以提供营养，以增进健康、预防疾病，达到延年益寿的目的。“安身之本，必资于食”，“不知食益者，不足以存生也”，合理的膳食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。而《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

本草养生，有悠久的历史，更是在中医理论指导下，研究饮食防病康复的方法。一是将食物经过一定的烹饪加工，充分发挥其食疗、保健作用；二是配入适当的药物，通过技术处理，以食物形式进行医疗，养生保健，具有良药而不苦口的特点。我国素有药食同源之说，而且有广泛的实践意义。为使这一宝贵的遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上运用现代科学理论和技术，逐步阐明本草养生的科学性，以使这一中医分支学科——本草养生药膳学更加完善和发展。

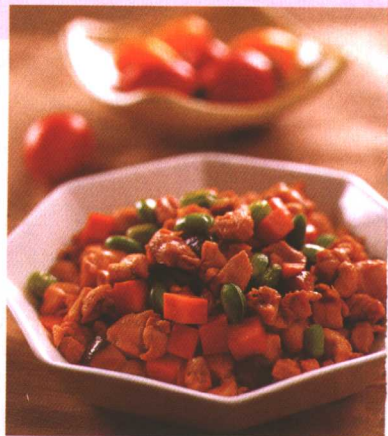
展望未来，本草养生药膳这门中医的分支学科，必将日臻完善，适应现代生活的需要。



原国家商业部部长
原中国烹饪协会会长

目 录

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 7 引语 | 42 杞香芹菜鱼柳 | 78 紫竹莲池 |
| 8 白玉蜇花 | 44 陈香汁兔丁 | 80 百合鲜笋汤 |
| 10 茭笋烧面筋 | 46 菊香花枝 | 81 雪耳红果粥 |
| 12 五彩银鱼 | 48 菇香椰花 | 82 银耳红杞贝香羹 |
| 14 碧芹鸭丝 | 50 芽香杞红 | 84 淮山枸杞子元鱼 |
| 16 香芹决明花枝 | 52 菜胆杜仲辽参 | 86 花香玉露 |
| 18 碧菠雪耳 | 54 参耳栗子 | 87 云耳枣香粥 |
| 19 紫菜炒鹌蛋 | 55 浓汁水瓜猪红 | 88 红杞芽菜汤 |
| 20 牛膝菇香滑猪柳 | 56 鸽蛋烧辽参 | 90 紫菊鸡片汤 |
| 22 鲜参乌汁扒鲍鱼 | 58 菇香节瓜 | 92 红根芹菜粥 |
| 24 蒸酿竹香豆腐 | 60 滋阴海带丝 | 93 菊香红果茶 |
| 26 紫菜凉瓜花枝丸 | 62 翠芹鳝片 | 94 青苗玉笋汤 |
| 28 笋香虾球豆腐 | 64 天麻甲鱼 | 95 红莲糯米粥 |
| 30 杞果牛肉煲 | 66 菊花鱼米羹 | |
| 32 果香锁阳虾 | 68 江瑶碧菠羹 | |
| 34 归芪焖羊肉 | 70 莲实哈士蟆 | |
| 36 海带豆结 | 72 冬瓜鱼片汤 | |
| 38 三色兔丁 | 74 什菌养生汤 | |
| 40 金钩西芹 | 76 冬瓜海带金钩汤 | |



引 语

近年来我国高血压患者日益增多,高血压病已成为严重危害人民健康的流行病。高血压病又称“原发性高血压”,是一种病因尚不明确,临床常见以体循环动脉血压升高为主要特征,常伴有血管、心、脑等器官损害的疾病。高血压病常见于中老年,且发病率较高,病程较长,并发症多,对人们健康有较大的危害。高血压有一个缓慢的发展过程,病人常伴有头晕、头痛、眼花、耳鸣、心慌、胸闷等症状。降压治疗如降低体重、限盐、按时用药和定期诊疗等,都会给患者家属带来诸多不便,长期困扰着患者。另外,长期服降压药来降压,还会产生一些不良的药物反应。除了药物降压治疗外,对高血压病人用药膳食疗法进行辅助性治疗,也是重要的防治措施之一,可以提高降压效果,减少降压药的剂量,控制降压药的毒副作用,预防高血压的发生,延缓高血压引起的器官损害。因此,应用药膳食疗防治高血压病具有重要的意义。

通过膳食调整血压应注意以下几点:

1. 限制精盐的摄入量。钠是食盐的重要组成部分,限钠要通过限精盐来实现。精盐在原发性高血压发病机制中起着重要的作用。人体如果摄入过多的钠,可导致血容量增加、血管变细、血管阻力增加和血管损害增加,也加重了心、脑、肾脏的负担,引起排钠困难,从而引发高血压。因此,高血压的防治必须在饮食中控制食盐的用量。

2. 适量增加钾的摄入量。与钠的摄入量相反,日常生活中,人们的钾、钙的摄入量较低。医学研究表明摄入钾多的人血压偏低,膳食中钾的摄入量与收缩

压和舒张压水平呈显著负相关,在限制钠精盐的同时食疗补钾,可使血压逐渐趋于正常。在日常饮食中,多食些含钾丰富的食物,如蘑菇、香菇、莲子、麦片、海带、紫菜、海苔、贝类、菠菜、白薯、笋、黄豆、蚕豆等,均可以达到补充钾的目的。

3. 适量增加钙的摄入量。人体缺钙是导致高血压的原因之一,且钙的摄入量亦与血压呈明显的负相关。如果食物中缺钙,可出现代谢紊乱,促使血管收缩,并增加心肌耗氧量,从而导致血压升高。因此,应多补食些含钙丰富的食品,如芝麻、黄豆类制品、芹菜、大头菜、海带、紫菜、海苔、乳类、乳制品、虾类、贝类等含钙高的食品。

4. 少饮酒或不饮酒,并戒烟。吸烟可使血管长期痉挛,会促使血压上升,戒烟可使多数人血压降低。

5. 调整膳食结构,科学配餐,使营养平衡。高血压病人体重不宜超重,且饮食热量不宜摄入太高,同时适量增加体育锻炼,消耗热量达到减肥目的。膳食营养必须平衡。鱼油富含不饱和脂肪酸,有促进排钠及降压的作用,是高血压患者应食用的。另外,摄入维生素多的食物,多吃新鲜水果和蔬菜对降压大有益处。

6. 适量增加蛋白质的摄入量。蛋白质的摄入量与血压有关,即蛋白质摄入少,血压高,蛋白质摄入多,血压低。这是由于蛋白质可改善血管壁的结构,增加血管弹性,但不宜过多,适量而已。

白玉蜇花

功效

健脾胃，助消食，降血压，消积水。适用于糖尿病、高血压及慢性支气管炎的食疗。

原 料

海蜇头	120 克
白萝卜	200 克
西芹嫩叶	适量

调味料

白糖	1 大匙
白醋	1 大匙

做 法

Methods

- 1 白萝卜洗净，去皮，切丝，用水泡上；
- 2 海蜇头洗净，用水泡去盐分，片成片，用开水烫一下，捞出放入冷水中；
- 3 白萝卜捞出控水，加白糖、白醋拌匀，装在盘中，蜇头、西芹嫩叶拌匀盛至萝卜上面即可食用。

Point 营 · 养 · 分 · 析

◇ 本品雪白棕红，甜酸脆爽，含丰富蛋白、多种维生素、矿物质。含碘较高的海蜇，能补阳益肺、治久咳及慢性支气管炎、降血压、利尿。富含多种营养成分的白萝卜有健脾消食、顺气利尿和抗癌之功效。





芪笋烧面筋

功效

壮筋骨，通经脉，益肾。适合阴虚阳亢之高血压患者食用。

原料

黄芪	20 克
莴笋	150 克
面筋	100 克

调味料

精盐	1/3 小匙
味精	1/3 小匙
酱油	1 小匙
葱姜花	适量
米醋	1/2 小匙
淀粉	1 小匙
鸡汤	1/4 杯

做法

Methods

- 1 黄芪润湿切片，加水煎成汁；
- 2 莴笋洗净，去皮、切片；
- 3 锅中倒入油，油热煸香葱姜花，投入笋块，加鸡汤、面筋翻炒；
- 4 将原料焖一会儿，调入精盐、味精、酱油、黄芪汁，再焖15分钟左右，收汁勾芡即可食用。

Point 营·养·分·析

◇ 黄芪富含葡萄糖醛酸、氨基酸等物质，具有提高人体免疫力、强心、降脂、保肝的作用。与富含蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、苦味素等物质的莴笋和面筋，共奏利五脏、通经脉、清热利便之功效。





茭笋烧面筋 11

五彩银鱼

功效

滋补肝肾，降糖降压。适合肝肾不足之糖尿病患者食用。

原料

银鱼	150 克
胡萝卜	25 克
芹菜	25 克
水发香菇	25 克
冬笋	25 克

调味料

精盐	1/2 小匙
味精	1/2 小匙
葱姜汁	1 小匙
淀粉	1 小匙

做法

Methods

- 1 银鱼加葱姜汁、精盐、淀粉、味精入味上浆；
- 2 香菇、冬笋、胡萝卜分别洗净、切细丝，原料分别焯水待用；
- 3 锅中倒油，油热投入银鱼、胡萝卜、芹菜、水发香菇、冬笋，精盐、味精调味，炒匀，用淀粉勾芡即可食用。

Point 营·养·分·析

◇ 富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂及矿物质的银鱼具有补中健胃、润脾止咳、利水的作用，与下气补中、健脾、润肾壮阳的胡萝卜、西芹、香菇等配餐，共奏健脾化湿、益胃助食之功效。





碧芹鸭丝

原 料

西芹 150 克
鸭脯肉 100 克

调味料

精盐 1/2 小匙
味精 少量
淀粉 适量

功效

健胃益肝，降压止眩。适合阴虚内热、高血压及糖尿病患者佐餐食用。

做 法

Methods

- 1 西芹择去叶子，洗净，去筋，切丝；
- 2 鸭脯肉切丝，加精盐、味精、淀粉入味上浆待用；
- 3 锅中倒入油，油热把鸭丝炒至变白的时候，投入西芹丝，加精盐、味精调料炒匀，勾芡即可食用。

Point 营 · 养 · 分 · 析

◇ 富含蛋白质、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸并具有滋阴益胃、润肺益气、利水消肿的鸭肉和消肿解毒、降压止咳、健脾开胃并富含蛋白质、纤维素、胡萝卜素、挥发性芳香油、芹菜苷等物质的西芹同烹，相得益彰。





香芹决明花枝

功效

滋阴补血，平肝熄风，降压。适合肝阳上亢患者食用。

原料

香芹	50 克
决明粉	8 克
鲜墨鱼	200 克

调味料

精盐	1/2 小匙
味精	少量
淀粉	1 小匙
鸡蛋清	1 个
葱姜花	适量
胡萝卜花	适量

做法

- 1 墨鱼洗净，去筋膜，切成宽条，再切连刀片（即一刀断一刀连的片），即成花枝片，加入精盐、味精、决明粉、淀粉、鸡蛋清抓匀；
- 2 西芹择去叶子，撕去老筋，切条形，焯水待用；
- 3 锅中倒入油，油热炒香葱姜花，投入花枝滑熟，倒出；
- 4 锅中留余油，投入西芹，加精盐、味精调味炒匀，勾芡即可食用。

Point 营·养·分·析

◇ 含蛋白质、烟酸、维生素B₁、维生素B₂和钙、磷、铁等成分的墨鱼，具有补虚损、养血祛淤的作用，配合含多种营养成分的决明共奏清热解毒、平肝潜阳、降压明目之功效。

