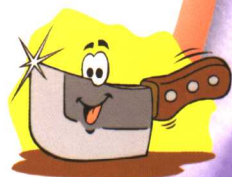


祛病功能食谱丛书

高血压病功能食谱

主 编 方 佳

Gao xue ya bing
gong neng shi pu



中国出版集团
东方出版中心

高血压病 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编: 方 佳



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压病功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心, 2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7-80186-182-5

I. 高... II. 方... III. 高血压-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038005 号

高血压病功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-182-5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

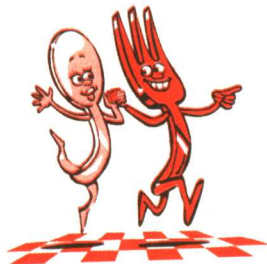
“药补不如食补”的古说是有科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月·



目 录

前 篇

高血压病膳食调养须知

- ▲ 高血压病是一种什么样的病症? / 1
- ▲ 何谓膳食调养? 高血压病膳食调养有何原则? / 1
- ▲ 高血压病患者的饮食安排中应注意些什么? / 2
- ▲ 高血压病患者的饮食有何禁忌? / 2

正 篇

高血压病患者膳食调养功能食谱

什锦炖鸡 ····· 3	肉丝炒茼蒿 ····· 10	鲫鱼豆腐 ····· 17
红烧鸡块 ····· 4	山楂回锅肉 ····· 11	红烧海参 ····· 18
菊花鸡 ····· 5	卤兔肉 ····· 12	醋熘土豆丝 ····· 19
炖鸽肉 ····· 6	葱爆牛肉 ····· 13	番茄烩豆腐 ····· 20
萝卜炖鹌鹑 ····· 7	咖喱牛肉 ····· 14	西红柿炒鸡蛋 ····· 21
炒三丁 ····· 8	牛肉炒芹菜 ····· 15	江米酿西红柿 ····· 22
肉片炒芦笋 ····· 9	糖醋带鱼 ····· 16	多味黄瓜 ····· 23

鸡蛋炒黄瓜片 24
香干炒芹菜 25
川味炒芹菜 26
素炒五丝 27
榨菜炒茭白 28
素炒茭白 29
口蘑炒小白菜 30
榨菜炒小白菜 31
素烧长茄子 32
冬菇炒茼蒿 33
冬笋炒荠菜 34
焖豆角 35
苦瓜炒豆芽 36
炒三丝 37
砂锅鲜蘑豆腐 38
炒南北 39
木耳烩面筋 40
酸甜泡菜 41
凉拌卷心菜 42
川味泡菜 43
甜酸黄瓜 44
粉丝拌黄瓜 45
酸辣黄瓜 46

什锦拌芹菜 47
拌双绿 48
荷花番茄 49
麻酱拌菠菜 50
拌茄泥 51
凉拌梨丝 52
凉拌茭白 53
火腿拌茭白 54
绿豆芽拌蜇皮 55
韭黄炒鹌鹑蛋 56
白切牛肉 57
三鲜丸子汤 58
牛肉汆丸子 59
海参酸辣汤 60
冬瓜草鱼汤 61
砂锅豆腐 62
鳝鱼猪肉汤 63
鳊鱼汤 64
当归排骨汤 65
平菇鲫鱼汤 66
醋椒汤 67
麻茸包 68
萝卜馅饼 69

淡菜粥 70
藿香粥 71
八味粥 71
海带绿豆粥 72
芋头粥 73
首乌大枣粥 74
海参粥 75
芝麻粥 75
炸玉米锅巴 76
绿豆蒸藕 77
白糖炒红果 78
豆沙酿苹果 79
五米茶 80
青柑饮 81
槐花茶 81
山楂饮 82
荷叶茶 82
龙胆菊槐茶 83
双耳茶 83
亚麻仁茶 84
莲心茶 84
杜仲酒 85
香菇柠檬酒 85

后 篇

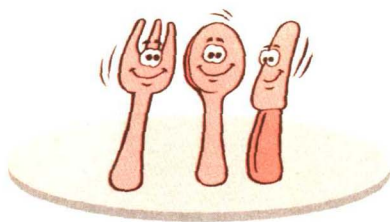
附录

▲ I 世界卫生组织对血压水平的定义和分类表 / 86

▲ II 降压水果种种 / 86

▲ III 高胆固醇食品的胆固醇含量表 / 87

▲ IV 低胆固醇食品的胆固醇含量表 / 88



前篇

高血压病膳食调养须知



高血压病是一种什么样的病症？

高血压病是当今世界上流行最广泛的疾病之一，同时又是引起脑卒中、冠心病和肾功能衰竭的重要危险因素，常被称为“无声的杀手”。

高血压分为原发性和继发性两类，原发性高血压一般称为“高血压病”，是以血压升高为主要表现的一种独立疾病，多发生于中年以上的成人，一般脑力劳动者的发病率高于体力劳动者，城市居民高于农村居民。继发性高血压是由其他疾病（如肾脏、内分泌等疾病）而引起的。这种高血压只要把有关疾病治好，高血压常会自然消失，故这种高血压又称“症状性高血压”。

高血压病常有头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、心悸等症状。

高血压病患者如能长期实行合理的饮食控制，做到饮食调养与药物治疗相结合，是完全可以防治的。



何谓膳食调养？高血压病膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调配其营养素，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身过程中起到辅助作用。人们常说的“三分治七分养”中的“养”字，就包括食物调整和治疗。

高血压病的膳食调养中有如下几点原则值得重视：

- 膳食要掌握一个“淡”字的原则，因为饮食过咸是造成高血压的重要因素之一。严格限盐，食盐摄入量与高血压病有明显的关系，凡有轻度高血压或有高血压病家族史者每日食盐量要控制在5克以下，重度高血压则以1克为宜。
- 控制脂肪摄入量，特别是动物脂肪，因其含饱和脂肪酸高，可使胆固醇



升高，易导致血栓形成，造成脑卒中发病率增高。

- 控制热能的摄入量，防止肥胖，肥胖往往也是引起高血压病的一大因素。肥胖的主要原因通常又恰是因为热量摄入过高，还应做到粗细粮搭配，荤素菜相宜，品种多样，保持膳食平衡。



高血压病患者的饮食安排中应注意些什么？

高血压患者的饮食安排应注意如下要点：

- 选富含维生素 C 的食品，如新鲜蔬菜、水果等，这类食品有保护动脉血管内皮细胞的作用。
- 保证每日摄入足够量的钙、钾，可防止血压升高。多喝牛奶是补钙的好办法。
- 多食低钠食物及有降压、通便、利尿作用的食物，如黄豆芽、木耳、黑芝麻等等。
- 适当增加海产品的摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等等。
- 食用油要选用豆油、花生油、玉米油、葵花籽油等植物油。



高血压病患者的饮食有何禁忌？

如下几点务请注意：

- 忌食或少食高热能食品，如糖果、甜点心、甜饮料、油炸食品等等。
- 少吃肥肉、各种动物性油脂及含胆固醇高的食品如黄油、奶油、鱼子、动物的内脏及脑等等。
- 减少烹调食用盐量，尽量少吃盐腌渍的食品如酱菜、咸菜等。
- 少饮酒，最好不饮酒。

正篇

高血压病患者膳食调养功能食谱

【原料】

鸡肉 200 克，大枣 20 克，香菇 15 克，木耳 3 克，枸杞子 15 克，花生仁 15 克，葱 3 克，姜 3 克，盐 3 克。

什锦炖鸡

【做法】

1. 取鸡腿或鸡翅，洗净切成块。
2. 香菇用水泡发，洗净泥沙，去蒂切成薄片。
3. 大枣洗净，切开去核。
4. 木耳用温水泡开，洗去泥沙，撕成小块。
5. 花生仁及枸杞子均用水洗净。
6. 砂锅内放入葱段、姜块、鸡块、香菇、大枣、木耳、花生仁及枸杞子，加水，旺火烧开后，改小火炖至鸡肉熟烂即可加盐食用。

【功能与特点】

鸡肉味道鲜美，低脂肪高蛋白，大枣有补血益气之功效，木耳可防血栓。对肝阳上亢导致头晕耳鸣、腰膝酸软者可谓食、疗兼顾，常食有益。



**【原料】**

净膛鸡半只（约500克），山药100克，花生油50克，酱油25克，白糖15克，盐3克，料酒10克，姜10克，葱30克。

红烧鸡块

【做法】

1. 将鸡剁成3厘米见方的块，加上酱油、料酒、盐及姜末腌上20分钟。
2. 山药削去皮切成滚刀块。
3. 炒锅内加入花生油，油热后下鸡块煸炸至鸡块呈金黄色时拨在锅边，下葱（切成厚片）煸一下，倒入清水及山药块（水面应刚浸过鸡块为宜），将刚才腌鸡块的汁、白糖等一并加入，搅匀。汤沸后转小火，等汁用旺火煸干时加入味精，即可出锅装盘。

**【功能与特点】**

鸡肉味道鲜美、营养丰富，高蛋白低脂肪，易于消化吸收，是一般病人的上好的滋补食品，因肉内含有不饱和脂肪酸，对高血压患者尤为有益。



【原料】

菊花鸡

鸡肉 500 克，鲜菊花瓣 50 克，鸡蛋 2 个，香油 10 克，花生油 50 克，盐 5 克，料酒 15 克，胡椒面 3 克，味精 3 克，玉米粉 20 克，淀粉 20 克，葱、姜适量。

【做法】

1. 将鸡脯肉（或鸡腿肉）洗净，切成薄片。
2. 鸡蛋磕开，将蛋黄捞出不用。
3. 葱去根及干皮，切成末；姜洗净切成末。
4. 将鸡蛋清、料酒、盐、胡椒面及玉米粉、鸡片搅和均匀。
5. 锅内放入花生油，油热后，将拌好的鸡片下锅，拨散炒熟出锅。
6. 用锅内余油炆锅（加入葱、姜末），倒入炸好的鸡片，加入用水调开的淀粉勾芡，马上放入菊花瓣（预先洗净），淋香油、加少许味精，翻炒均匀即可出锅。

【功能与特点】

鸡肉高蛋白低脂肪养分充足，菊花能清肝明目解毒，清新爽口，对高血压患者有一定调养功能。



**【原料】**

鸽子一只，枸杞10克，黄芪10克，黄精10克，葱5克，料酒10克，盐5克。

炖鸽肉

【做法】

1. 将鸽子去毛及内脏，剁去爪尖及头，洗净。
2. 葱去根及干皮，切成段。
3. 将枸杞、黄芪、黄精等（均为中药材，可在中药店购得）择去杂物，用冷水洗一下。
4. 将鸽子连同枸杞、黄芪、黄精放入锅中，加水煮沸，撇去浮沫，再将葱段、料酒、盐等放入，改小火炖，至鸽肉熟烂即可离火。将黄芪及黄精捞出不用，含鸽肉及枸杞子共食饮。炖时水量的多少，按个人习惯定。喜欢喝汤者可多加水。

**【功能与特点】**

汤菜兼有，味道咸中有甜。鸽肉嫩软，滋补肝肾。适用于头晕耳鸣、心烦失眠的高血压患者，可平肝补肾，健身降压。



【原料】

萝卜炖鹌鹑

鹌鹑2只, 萝卜80克, 植物油10克, 盐3克, 料酒5克, 葱3克, 姜3克, 蒜5克, 醋5克。

【做法】

1. 将鹌鹑去毛及内脏, 剁去爪尖, 洗净切成不大的块。
2. 萝卜洗净, 切成与鹌鹑同大的块。
3. 葱去根及干皮, 斜刀切成片; 姜洗净切成细丝。蒜去皮切去根蒂, 切成片。
4. 炒锅内放植物油, 油热后下鹌鹑块翻炒, 至鹌鹑肉变色后, 下葱、姜、蒜煸炒一下, 下萝卜块一同翻炒, 同时下料酒、盐、醋, 再加少许清水, 改小火炖半小时, 肉烂时即可出锅装盘。

【功能与特点】

鹌鹑肉营养丰富, 有补益五脏, 利湿清热作用。此菜适合于气血不足, 面色苍白, 心悸失眠的高血压患者, 食之可补气养血, 健体强身。



**【原料】**

胡萝卜 200 克，瘦猪肉 100 克，海米 3 克，香干 100 克，黄酱 5 克，葱 5 克，姜 3 克，酱油 3 克，料酒 5 克，味精 1 克，植物油 10 克。

炒三丁

【做法】

1. 将胡萝卜洗净，去头蒂，先切成 1 厘米厚的长条片，再改刀切成 1 厘米宽的长条，再切成 1 厘米见方的小丁。
2. 瘦猪肉洗净，也切成 1 厘米见方的小丁。
3. 香干（豆腐干）也切成 1 厘米见方的丁。
4. 炒锅内放 3 克油，下瘦猪肉丁翻炒，等肉色变白时，下葱、姜丝及黄酱，翻炒。下料酒及酱油、海米（预先用水泡软）及香干丁，胡萝卜丁，炒匀后下少许味精即可。

【功能与特点】

味道浓郁，可口下饭。对气血不足型高血压患者可补气养血，调养体质。





肉片炒芦笋

【原料】

芦笋200克,瘦猪肉50克,鸡蛋1个,木耳2克,植物油15克,花椒8粒,葱3克,料酒5克,白糖5克,味精2克,淀粉5克,香油3克。

【做法】

1. 将芦笋削去老硬皮,斜刀切成薄片,在沸水中焯一下(约2~3分钟),如果购不到鲜芦笋,也可用罐头芦笋。
2. 葱去根及干皮切成薄片,淀粉入小碗加清水调成水淀粉。
3. 猪肉洗净,顶刀(刀刃与肉纤维垂直)切成薄片,加少许水淀粉上浆。木耳提前1小时用清水泡开,洗净泥沙,撕成稍小的块。
4. 炒锅内放植物油,下猪肉炒至变色,将其拨至锅边。下花椒略炸,下葱煸一下,下芦笋、木耳,与肉一同翻炒,下调料,入水淀粉勾芡,淋香油出锅。

【功能与特点】

芦笋可扩张血管,有降血压作用。据有关专家研究,芦笋还有降压、保护血管等作用,适用于高血压、冠心病等患者食之。

**【原料】**

茼蒿（蒿子杆）400克，猪肉60克，高汤适量，植物油15克，盐2克，酱油15克，料酒5克，葱5克，姜5克，淀粉5克。

肉丝炒茼蒿

【做法】

1. 葱去根及干皮，切成葱片。姜洗净，切成末。淀粉用水调开成水淀粉。
2. 茼蒿洗净，切成3厘米长的段，入沸水焯一下，沥净水分。
3. 猪肉洗净，切成丝，用少许酱油、料酒、水淀粉抓一下。
4. 锅内放植物油，油热后，下葱、姜煸出香味，下肉丝炒至变色，下酱油、盐、料酒及少许高汤（或清水）翻炒几下，下茼蒿炒匀，下水淀粉勾薄芡即可出锅。

【功能与特点】

茼蒿所含的挥发油，以及胆碱等物质，具有降血压、补脑等作用，高血压患者常食此菜甚宜。