

Query
本书配有双索引

让你方便地根据食材和拼音
就能查找到自己所需要的食物

健康
饮食
系列丛书

降 压 药

食物中的

科学饮食能轻松降低血压

59个必知的降压常识

28种降压蔬菜

10种降压水果

11种降压豆类、谷类

10种降压水产海鲜

10种降压的其他食物

26道降压菜谱

16道降压汤

36道降压茶饮

主编 赵丽纯 博士



西红柿

含有大量的维生素C和芦丁，这两种物质可以软化血管，维护血管的正常生理功能，降低外周血管阻力，从而发挥降低血压的作用。



山楂

含有大量的维生素C和微量元素，具有活血化淤、消食健胃、降压降脂及扩张冠状血管的作用。



香蕉

香蕉中所含的钾离子，有保护血管的作用，其中的血管紧张素可以转化酶抑制物质，可抑制血压升高，对降低血压有很好的效果。

责任编辑 宛霞 郭家贺

封面设计 二行设计 于通



Shi Wu Zhong De Jiang Ya Yao

本书介绍了科学的饮食方法，运用日常生活中的蔬菜、水果、谷物、水产品、茶饮等，合理搭配，适量食用，达到食疗降血压的效果。让高血压人群不再因为吃什么、吃多少发愁，在日常的饮食中就能轻轻松松降血压。

上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5384-4221-2



9 787538 442212 >

定价：18.00 元



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

LOWERING
BLOOD
GLUCOSE

降

压

药

食物中的

科学饮食能轻松降低血压

主编 赵丽纯



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食物中的降压药/赵丽纯主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5384-4221-2

I. 食… II. 赵… III. 高血压—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第075286号

食物中的降压药

主 编 赵丽纯

副 主 编 王晶莹

编 委 张晓静 师庆红 金淑杰 刘 也 张文艳 张学英 孙 志 刘百歌
孙丽娟 郑 岚 贾芙蓉 王 芳 谷振环 李建伟 令狐志宏

责任编辑 宛 霞 郭家贺

封面设计 一行设计 于 通

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街464号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85600611 85651628 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186 85674016

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

规 格 880mm×1230mm 32开 7印张 250千字

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4221-2

定 价 18.00元

版权所有 翻印必究 如有印装质量问题 可寄本社调换

前 言

高血压病是当代最常见的流行病之一，据最新公布的中国居民营养与健康报告显示：我国成人高血压患病率为18.8%，这意味着中国目前有高达1.6亿的高血压患者。尤其是近年来，随着人们生活水平的不断提高，高血压的发病率呈逐年上升的趋势。以北京市为例，每4个成年人中就有一个是高血压患者。

面对这种多发疾病，人们到底该怎样防治才能达到最佳效果呢？本书认为：食物是最好的医药，用食物降压，不仅方便有效，还能使各种营养得到科学搭配，从而达到降压保健康的目的。因为，高血压从本质上来说是一种生活方式病，食物治疗是预防高血压的有效手段之一。通过食物调养，既能改善高血压患者的营养结构，还能使营养更加合理，所以，通过食物降压是非常科学和有效的方式。

本书共分四部分，在第一部分中，简明扼要地介绍了有关高血压病的基础知识、防范知识和治疗常识，为高血压患者对于高血压的种种疑惑进行了有针对性的解答；在第二部分中，详细介绍了适用于高血压病人的各种食物，并将每种食物的营养成分、养生功效做出了详细的说明，对高血压患者提出了无微不至的爱心叮咛。

在第三四部分中，专为高血压患者打造了几十道降压食谱和降压茶饮，为患者的食谱制作提供了具体的指导。书中的每一道食谱和茶饮，均简明易懂，便于制作，疗效显著。读者可根据实际症状，选择具有针对性的食谱和茶饮，科学调配。



第一章

降压必知

——高血压患者需知的59个降压常识

18 必知的21个基础常识

- 18 什么是血压
- 18 血压正常范围是多少
- 18 血压的测量方法
- 18 什么是高血压病
- 18 高血压的诊断标准
- 19 引发高血压的重要因素
- 20 季节温度的变化会影响血压吗
- 20 高血压属于遗传疾病吗
- 20 高血压会不会遗传
- 21 高血压对身体有哪些危害
- 21 高血压病人有哪些症状
- 22 高血压的并发症有哪些
- 23 高血压可引发心脏病
- 24 容易引发高血压的活动
- 25 高血脂症容易引发高血压
- 25 动脉粥样硬化与高血压
- 26 高血压可并发肾脏疾病
- 26 何为妊娠高血压
- 26 高血压与高血压病的区别
- 27 高血压病的分类
- 28 两类易患高血压的人群

29 必知的17个防范常识

- 29 国外控制血压的方法
- 29 高血压日常生活保健

- 30 从起居上预防高血压
- 31 高血压患者能否进行冬泳锻炼
- 32 不同人群的降压目标
- 33 便秘可助长高血压
- 34 高血压预防与治疗
- 34 高血压患者应该如何自我管理
- 35 高血压预防宜从年轻人开始
- 35 儿童如何预防高血压
- 36 预防青春期高血压
- 37 成人应自我预防高血压
- 38 妇女应自我预防高血压
- 38 吃巧克力可以预防高血压
- 39 甘草可引起高血压
- 40 高血压患者的日常起居
- 40 科学地生活方式是降低血压的良药

41 必知的21个治疗常识

- 41 高血压治疗前检查的目的
- 41 高血压患者需做哪些检查
- 42 高血压患者的运动治疗
- 43 高血压患者的运动处方
- 43 降压药的选择
- 44 高血压病的治疗原则
- 45 降血压的10大注意事项
- 45 高血压病不仅仅需要降压治疗
- 46 高血压病人怎样进补
- 47 为什么降压药的效果不明显
- 48 短、中、长效降压药的特点
- 48 降压药何时服用最佳
- 49 血压降到何种水平合适

- 49 | 降压药物选用的原则
- 50 | 高血压用药误区及注意事项
- 53 | 高血压患者为何要查血钾
- 53 | 什么是顽固性高血压
- 54 | 没有症状的高血压需要治疗吗
- 55 | 高血压可否彻底治愈
- 55 | 如何保持血压全天平稳
- 56 | 高血压的8大诱因

第二章

食疗降压

——高血压患者需知的12个饮食常识

58 | 必知的7个食疗降压常识

- 58 | 从饮食上预防高血压
- 58 | 高血压患者应合理膳食
- 59 | 哪些饮食习惯升高了你的血压
- 61 | 高血压患者饮食的4大注意事项
- 62 | 高血压患者少吃盐
- 62 | 特殊人群应注意的问题
- 63 | 女性高血压应多补充叶酸

63 | 高血压患者必须补充的5种元素

- 64 | 食物纤维素也能降低血压
- 64 | 适当补充维生素可降压
- 64 | 高血压患者应补充适量的钙
- 65 | 高血压患者应补充蛋白质
- 65 | 适量的钾能降低血压

第三章

降压食物

——最适合高血压患者的69种食物

66 | 西瓜——降压佳果

西瓜味道甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏佳果。而西瓜除不含脂肪和胆固醇外，几乎含有人体所需的各种营养成分，是一种最富营养、最纯净、食用最安全的食品，对高血压患者十分有益。

66 | 香甜西瓜汁

67 | 西瓜汁

67 | 西瓜皮苹果汁

68 | 苹果——降血压的健康果

现代医学研究表明，高血压病的发生往往与人体内钠盐的积累有关，人体摄取过量的钠，是脑卒中和高血压病的病因之一，而苹果中含有一定量的钾盐，可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。

68 | 苹果胡萝卜汁

69 | 杏仁苹果豆腐羹

69 | 鲜果布丁

70 | 香蕉——钾元素仓库

香蕉是很多人都喜爱吃的水果之一，据《海外文摘》报道，常食香蕉可以降低血压，还可以治疗动脉粥样硬化及冠心病，特别对小儿高血压有较好的疗效。

70 | 香蕉豆腐

- 71 香蕉奶
71 香蕉薄饼

72 山楂——降压良药

现代研究表明,山楂是高钾食品,对高血压有较好的防治作用,临床观察也表明,山楂煎剂用于治疗高血压病有较好的降压效果。

- 72 山楂减重茶
73 山楂肉片
73 山楂红糖饮
74 山楂根姜糖茶
74 山楂苜蓿茶

75 柚子——高血压的首选水果

柚子性寒、味甘酸,具有生津止渴、开胃消食、化痰止咳等功效。柚肉中所含的铬可以降低血压,其丰富的维生素对预防高血压并发症也有益。

- 75 柚子番茄汁
76 冰爽柚子饮
76 柚子草莓汁

77 红枣——天然维生素丸

现代研究表明,红枣确实具有防治高血压的作用,其K因子为312.50,远远高于有效防治高血压的界定值范围。所以,经常服食红枣煎剂有助于降低血压。

- 77 红枣泥
78 红枣酪
78 牛奶红枣粥

79 草莓——降压水果皇后

草莓果实鲜红艳丽,柔嫩多汁,酸甜宜人,果香浓郁,有“水果皇后”的美称。营养丰富,并还具有降低血压的功效。

- 79 草莓番茄汁
80 草莓柠檬汁
80 草莓荔枝奶昔

81 猕猴桃——维生素C之王

猕猴桃味甘、酸,性寒,具有清热利尿、解热止痛、滋补强身、通淋下石、生津润燥和健脾止泻等功效,适用于烦热咽干、暑热消渴,也可用于防治癌症、高血压、心脏病等症,是不可多得的美食佳品。

- 81 猕猴桃舒缓果汁
82 猕猴桃西芹汁
82 猕猴桃香蕉奶昔

83 梨——治疗高血压并发症的佳果

梨,汁甜味美,皮薄肉细,香脆适口,素有“百果之宗”的美称。是能够令人生机勃勃、精力十足的水果。经常食用可以消热解渴,还可以降低血压。

- 83 滋养润肺雪梨汁
84 鸭梨椰子奶昔
84 梨藕汁

85 柑橘——降低血压的佳果

柑橘果实营养丰富,色香味兼优,既可鲜食,又可加工成果汁为主的各种加工制品。其中有丰富的糖

类、维生素、苹果酸、柠檬酸、蛋白质、食物纤维以及多种矿物质等，对于降低血压有着很好的辅助疗效。

85 橘皮排油茶

86 番茄橘子汁

86 金橘柠檬汁

87 芹菜——“芹”能降压

芹菜性凉，味甘、微苦，无毒，入肺、胃、肝经，有清热平肝之效。芹菜叶茎含有芹菜苷、佛手苷内酯和挥发油及多种维生素、多种游离氨基酸等物质，具有很高的药用价值，尤其是体现在降压方面。

87 绿森林苦茶

88 西芹菠菜汁

88 胡萝卜芹菜汁

89 西芹芦荟柠檬汁

89 豆腐干炒芹菜

90 苦瓜——降压“君子菜”

苦瓜虽苦却从不把苦味传给其他食物，因此被美食家誉为“君子菜”。它除了能清热降火之外，在降压方面也有着非常不错效果。

90 苦瓜豆浆

91 苦瓜茶饮

91 清拌苦瓜丝

92 冬瓜——降压减肥菜

冬瓜性微寒，味甘、淡，有清热利水、解毒生津、润肺化痰、解毒宽胸、舒心益颜之功效，经常食用有

降压的作用。

92 排骨冬瓜汤

93 冬瓜羊肉汤

93 三鲜冬瓜

94 洋葱——稳定降压菜

国外比较讲究吃洋葱，西餐、沙拉、汉堡包中都有洋葱，洋葱被誉为“蔬菜皇后”。其中有一种叫前列腺素A的物质，可直接扩张血管而使血压下降，对防治高血压有特殊作用。常吃洋葱可长期稳定血压，减低血管脆性，保护动脉血管。如果每天坚持吃洋葱，对顽固性高血压病也有一定疗效。

94 洋葱胡萝卜汁

95 姜葱陈皮辣牛肉

95 法式洋葱汤

96 番茄——蔬菜中的水果

番茄，即西红柿，是现在最当红的食物之一。它味道鲜美，营养均衡，价格便宜，而且还有显著的降压作用。

96 番茄汁

97 红汁番茄米粉

97 番茄黄瓜西芹汁

98 番茄酿肉

98 番茄炒鸡丁

99 茄子——血管之友

茄子是高钾食物，食用茄子可以使血压降低。另外茄子富含维生素E和维生素P，含有葫芦巴碱、水苏

碱、龙葵碱等活性成分，多食可以降低血压。

99 茄子蜂蜜汁

100 麻辣茄饺

100 卤汁茄子

101 芦笋——富硒食品

芦笋是一种营养价值和药用价值极高的蔬菜，国际公认为十大名菜之首，冠之为“蔬菜之王”，并有“珍稀蔬菜”“国宴佳肴”、“防癌蔬菜”“美容食品”“富硒食品”等称谓，头衔之多也是蔬菜之首。对于治疗高血压疾病，芦笋也有着其独特的功效。

101 芦笋青椒番茄汁

102 芦笋胡萝卜汁

102 蒜蓉脆虾炒芦笋

103 菠菜——含铁佳蔬

菠菜性寒，味甘。对于防治高血压疾病有着非常良好的效果，由于菠菜的含铁量很好，因此也被人们誉为“含铁佳蔬”。

103 菠菜稀饭

104 菠菜面

104 菠菜洋葱牛奶羹

105 土豆——地下的“苹果”

土豆营养特别丰富，素有“地下苹果”之称。它也是粮菜兼用型的蔬菜，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。由于其具有的降压效果，因此也常常被高血压患

者当做辅助治疗的主要选择的对象。

105 土豆奶油鸡蛋

106 栗子土豆汁

106 土豆莲藕汁

107 胡萝卜——高血压患者食疗佳品

胡萝卜对人体具有多方面的保健功能，被誉为“东方小人参”。日常饮食中多吃胡萝卜对防治高血压有一定效果。胡萝卜含有的槲皮素、山柰酚有很好的降压作用，是高血压病患者的食疗佳品。

107 胡萝卜芒果汁

108 胡萝卜排骨汤

108 萝卜丸子

109 黑木耳——防治高血压

黑木耳又名木耳。铁、钙、磷含量高是黑木耳的一大特点，是人体补铁、钙、磷的良好食品，因此黑木耳有“素中之肉”的美誉。除了营养丰富，黑木耳还有一大好处就是可以防治高血压疾病。

109 鸡肉木耳粥

110 黑木耳肉羹汤

110 木耳猪皮汤

111 茼蒿——降压“无尽菜”

茼蒿有一特点就是，采其上部嫩叶后，下部叶腋便生新芽，春、夏、秋三季可随时采摘，因而民间又称其为“无尽菜”。而茼蒿具有降压功效，因此被摆上了很多高血压患者

的餐桌。

111 茼蒿炒萝卜

112 蒜蓉茼蒿

112 茼蒿苹果汁

113 大白菜——降压功效显著

在我国北方的冬季，大白菜是餐桌上必不可少的菜肴，曾有“冬日白菜美如笋”之说。大白菜性平，微寒，味甘，具有较高的营养价值，含粗纤维、胡萝卜素、各种维生素，而且大白菜在降压方面也有非常不错 的效果，于是被人赞誉为“人见人爱的大白菜”。

113 白菜豆腐牛肉汤

114 白菜蒸咸肉

114 白菜炒猪肝

115 卷心菜——降压的“菜中之王”

卷心菜，又名洋白菜或圆白菜，是西方最为重要的蔬菜之一。卷心菜和大白菜一样，但德国人认为，卷心菜才是菜中之王，它能治百病，自然也有降压的功效。

115 奶油卷心菜

116 山药——润肺滋肾降血压

山药营养丰富，既可作主粮，又可作蔬菜，还可制成糖葫芦之类的小吃。其中含有的黏液蛋白，有降低血压的作用，可用于治疗高血压，是高血压患者的食疗佳品。

116 山药鱼片汤

117 山药红米粥

117 山药芝麻粥

118 菜花——天赐降压良药

古代西方人发现，常吃菜花有很多对身体有益的 功效，并能降低血压，因此他们把菜花叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”。

118 菜花色拉

119 黄花菜——降压保健菜

黄花菜性平、味甘、微苦，归肝、脾、肾经；有清热利尿，解毒消肿，止血除烦，宽胸膈，养血平肝，利水通乳，利咽宽胸，清利湿热，发奶等功效；主治眩晕耳鸣、心悸烦闷、小便赤涩、水肿、痔疮便血等病症。

119 黄花菜降压粥

120 紫菜——降压长寿菜

紫菜含有丰富的维生素和矿物质，有“微量元素宝库”之美称，在降压方面也有其独特的功效，因此人们也经常把它叫做“降血压的长寿菜”。

120 紫菜海米蛋汤

121 蔬菜紫菜粥

121 菠菜紫菜粥

122 金针菇——防治降压的益智菇

金针菇不仅味道鲜美，而且营养丰富，是拌凉菜和火锅食品的原料之一。经常食用金针菇对高血压能起到一定的防治作用。

122 凉拌金针菇

123 莴笋——降压苦味佳蔬

莴笋又称莴苣，具有较高的营养价值，其肉质细嫩，生吃热炒均相宜。常吃，对高血压患者有很大的裨益。

123 酸甜莴笋

124 竹笋——高血压患者的食疗佳品

笋肉色白或淡黄，质细嫩，味清鲜，性微寒、味甘，归胃、肺经，具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、消食的功效，还可开胃健脾，宽肠利膈，通肠排便，是高血压患者的食疗佳品。

124 竹笋肉粥

125 鲜笋嫩鸡汤泡饭

125 竹笋鲫鱼汤

126 莲藕——独特降压菜

在清咸丰年间，莲藕就被钦定为御膳贡品了。因与“偶”同音，故民俗用食藕祝愿婚姻美满，又因其出污泥而不染，与荷花同作为清廉高洁的人格象征。而除此清廉高洁的形象外，莲藕在降低血压方面也有着其独特的功效。

126 红枣莲藕排骨汤

127 萝卜鲜藕汁

127 鲜藕汁



128 苋菜——防治高血压的长寿菜

有的地区常把苋菜称为“长寿菜”，这是因为苋菜富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用，还能防治高血压。

128 姜汁苋菜

129 银耳——降压菌中之冠

银耳不仅是席上的珍品，而且在医学宝库中也是久负盛名的良药。历代皇家贵族将银耳看作是“延年益寿之品”“长生不老良药”。它既是名贵的营养滋补佳品，又有很好的防治高血压的功效。

129 冰糖银耳汤

130 百合百果粥

130 三丝银耳

131 蘑菇——既补脾又降压

蘑菇肉质肥嫩、鲜美可口，属于可食性真菌。其味甘、性凉，有益神开胃，化痰理气，补脾益气之功效，也能防治高血压，因此被人们称为“健康食品”。

131 胡萝卜煮蘑菇

132 香菇——稳定降血压

香菇由于营养丰富，香气沁脾，味道鲜美，素有“菇中之王”“蘑菇皇后”“蔬菜之冠”的美称。它不但位列草菇平菇之上，而且素有“植物皇后”之誉，为“山珍”之一，对于高血压有一定的食疗作用。

132 香菇挂面

133 香菇鸡肉羹

133 香菇豆腐汤

134 荠菜——降压灵丹菜

荠菜性味甘平，具有清热解毒，健胃和脾、降压利尿的功效，民间素有“荠菜当灵丹”的说法。

134 荠菜胡萝卜汁

135 荠菜汁

135 荠菜汤

136 茼菜——水生降压菜

茼菜属睡莲科的一种野生水草，因其含有丰富的锌，被誉为植物中的“锌王”。食用茼菜，对高血压病有良好的辅助治疗作用。

136 茼菜香菇冬笋汤

137 红豆——降压豆

红豆又叫赤小豆、野赤豆，甘酸偏凉，全国各地普遍栽培。因为其具有降压的功效，因此成为不少高血压患者餐桌上的“常客”。

137 红豆薏仁饮

138 黄豆——豆中降压王

黄豆有“豆中之王”之称，被人们叫做“植物肉”“绿色的乳牛”。现代营养研究表明，黄豆有助于降低血压。因此对于高血压患者来说，黄豆是一款美味的保健食品。

138 黄豆炖排骨

139 香菜黄豆汤

139 黄豆蓉粥

140 绿豆——含有降压微量元素

绿豆又名青小豆，是我国人民的传统豆类食物，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，其降压效果也十分明显。

140 绿豆莲子荷叶粥

141 绿豆薏仁粥

141 猪肝绿豆粥

142 黑豆——常吃能降压

黑豆性平、味甘、无毒，有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功能。根据中医理论，高血压患者宜常吃黑豆，以达到降压的功能。

142 黑豆排骨汤

143 豌豆——降压豆

豌豆中富含优质蛋白质、胡萝卜素，可以提高机体的抗病能力和康复能力，增强机体免疫功能。因其在降压方面的效果显著，于是豌豆也被食疗专家认为是“降压豆”。

143 豌豆豆腐汁

144 小米——降压“代参汤”

小米别名粟米，性微寒、味甘咸，具益脾养肾、除烦止渴之效，有较好的利尿、降压作用，非常适宜高血压患者食用。小米可用来煮粥、煮饭、煎汤或做糕点，小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。

144 鸡肝小米粥

145 小米鸡蛋粥

145 鲢鱼小米粥

146 燕麦——降压的理想食物

燕麦粉蛋白质含量最高，比小麦粉、小米粉和稻米粉都高60%以上，因此燕麦又有“第一面粉”之美誉。由于燕麦的降压功效，因此也被许多高血压患者当作餐桌上的理想食物。

146 罗汉燕麦粥

147 荞麦——高血压患者理想的主粮

荞麦别名乌麦、莜麦。其性凉、味甘，有下气消积、除烦利湿、健脾、清热解毒的功效。荞麦中的某些黄酮成分具有调节血压的作用，是高血压患者理想的主粮。

147 荞麦面条

148 降压荞麦粥

148 荞麦饺子

149 玉米——降压效果显著的粗粮

玉米的开发利用，已为各国所关心。许多发达国家，将其视为一种具有保健作用的“黄金食品”，不再把它作为“粗粮”。由于其在降压方面表现出的显著效果，因此深受高血压患者的喜爱。

149 玉米豆腐萝卜糊

150 松仁玉米

150 鸡蛋玉米粒

151 花生——营养价值高的降压品

花生是全世界公认的一种植物性

高营养食品，被称为“绿色牛奶”。它不仅营养价值高，而且还对防治高血压疾病起到非常显著的作用。

151 花生鸡脚汤

152 花生猪蹄汤

152 花生酱蛋挞

153 黑芝麻——降压的“维生素E之王”

芝麻含有丰富的维生素E，有“维生素E之王”的美称。在古代，芝麻历来被视为延年益寿食品。在现代，医学也经过研究证明，芝麻对高血压病有良好的防治作用。

153 黑芝麻小豆汁

154 鲜香黑芝麻粥

154 鸡肉芝麻棒

155 海参——延缓高血压并发症

海参性味咸、温。含蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、碘等。它不仅是美味菜肴，还具有较高的营养价值和药用价值，素有“百补之首”的美誉。近年来的研究发现，食用海参对高血压病的康复及延缓高血压并发症的发生有一定作用。

155 烩三鲜

156 海米——降压“三鲜”之一

海米也称虾米或虾仁，海米食用前加水浸透，肉质软嫩、味道鲜醇，煎、炒、蒸、煮均宜，味道鲜美，为“三鲜”之一。由于海米有很好的降压功效，因此成为了大众喜爱的食品之一。

156 虾肉水饺

157 虾皮清炖豆腐

157 豌豆炒虾仁

158 油菜海米豆腐

158 葱油虾米面

159 蛤蜊——适宜高血压口渴者

蛤蜊肉质鲜美无比，被称为“天下第一鲜”“百味之冠”。适宜高血压患者口渴者食用。

159 牛奶花蛤汤

160 黄鱼——海中降压双黄

黄鱼又名黄花鱼，有大小之分。它身体肥美，鳞色金黄，发育达到顶点，最具食用价值。现在已经证明，食用黄花鱼可对高血压疾病有一定疗效。

160 黄鱼小馅饼

161 海蜇——美味降压药

海蜇是著名营养海味，虽然海蜇毒液蜇伤人，可造成程度不同的损伤，对人类危害很大，但其本身的营养价值是非常高的。只要食用方法得当，海蜇也可以作为一款用来降压的美味良药。

161 海蜇拌黄瓜

162 青鱼——能降压的“淡水鱼王”

青鱼肉细嫩鲜美，蛋白质含量超过鸡肉，是淡水鱼中的上品，因此也有人称青鱼为“淡水鱼王”。由于青鱼中含有丰富的微量元素，因此它也

成为许多高血压患者的首选食物。

162 三色鱼丸

163 草鱼——去脂降压鱼

草鱼又称鲢鱼，肉性味甘、温、无毒，对于防治高血压有显著的效果。

163 蒸鱼丸

164 鲫鱼——美味降压常食菜

鲫鱼肉质细嫩，肉味甜美，营养价值很高，常食可以降低血压。

164 砂仁鲫鱼汤

165 鲫鱼王不留行

165 鲫鱼炖蛋

166 鲫鱼汤

166 鲫鱼蒸蛋

167 海带——碘的仓库

海带是一种含碘量很高的海藻，也是一种营养价值很高的蔬菜。它不仅可供食用，而且具有很高的药用价值，尤其是对于防治高血压疾病，有着非常显著的疗效。

167 蒜泥海带丝

168 牡蛎——能降压的“海中牛奶”

牡蛎又名海蛎子，属贝类动物。它的肉在古代曾认为是“海族中之最贵者”，作为人们的一种食品，中外历史上也早有记载。而牡蛎之所以受到人们青睐，除了它含有丰富的营养，更重要的是它还有非常显著的降压作用。