

养心食疗

YANGXIN SHILIAO
ZHUYANJIU JIAN

专家谈

◎主编 邱一华 慈书平 吴奋 郁洪峰

数十位专家教你

零副作用养心食疗法

全面食疗

提供针对十余种心血管病的

数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等

在日常饮食中实现零成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然

一本书，掌握养心食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

养心食疗

YANGXIN SHILIAO
ZHUANJIATAN

专家谈

◎主编 邱一华 慈书平 吴奋 郁洪峰

专家教你

零副作用养心食疗法

全面食疗

提供针对十余种心血管病的

数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等

在日常饮食中实现零成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握养心食疗全案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养心食疗专家谈 / 邱一华等主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5091-4897-6

I. ①养… II. ①邱… III. ①心脏血管疾病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131048 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 郁 静 责任审读: 谢秀英

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 198千字

版、印次: 2011年7月第1版第1次印刷

印数: 0001-5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编写人员名单

主 编 邱一华 慈书平 吴 奋 郁洪峰

副 主 编 (以姓氏笔画为序)

王兴元 吕洪伟 周生申 徐 杰 韩可会

编 者 (以姓氏笔画为序)

王兴元 解放军第 359 医院

田京发 解放军总医院第一附属医院

吕洪伟 71146 部队干休所

刘劲松 扬州市公安局门诊部

吴 奋 武警江苏省总队南京医院

邱一华 解放军第 98 医院

郁洪峰 南通军分区卫生所

周生申 聊城军分区干休所

徐 杰 海军青岛辛家庄干休所

徐春华 71320 部队湖州干休所

曹江晨 73801 部队门诊部

韩可会 总装备部济南干休所

慈书平 解放军第 359 医院

前 言

目前，虽然市场上饮食保健的书很多，但与饮食相关性疾病的发病率却居高不下，并已严重影响人类的健康。如此大的反差说明了什么？是饮食保健书的误导？是书中的观点不正确？还是书中的饮食方法有错？我看都不是。笔者认为，其主要原因在于：一是有书不买，认为谁都会吃饭，不用看饮食保健书；二是买回的饮食保健书不看，束之高阁；三是看了也不做，把阅读饮食保健书作为一种消遣，过目就忘，没有很好地落实到日常饮食中；四是做而不实。比如高血糖、高血脂的人，自己也知道要控制饮食，但一到就餐、一到酒席时就全忘了，大吃大喝，致使血脂、血糖不断升高。

饮食需要合理、平衡、适量、互补。有些贫困地区的人，常因没有足够的食物而导致营养不良性疾病，而在富裕地区，因为食品丰富、营养过剩，饮食不合理导致的各种饮食性疾病正在大幅度上升，给社会带来了很大的资源浪费，也给患者带来了很大的痛苦。

然而，合理的饮食是可以防病治病的，在具有几千年饮食文化历史的我国，中医的饮食药膳对防病治病起到了很好的作用。我们真诚地希望广大读者通过科学合理的饮食调节，能预防疾病的发生，对已发生疾病的患者能通过饮食调理控制其发展，早日康复。

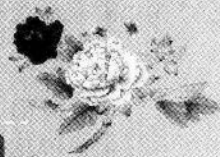
本书从“养心”角度谈食疗，希望您能从本书中汲取有用之处，来防治心血管病的发生和发展。

编 者

2011年初春于古城镇江

目 录

养心食疗专家谈



疾病概述 • 食疗宜忌 • 食疗解读 • 食疗处方 • 一日食谱



第1讲 高血压病的食疗 /1

疾病概述 /1

食疗宜忌 /1

食疗解读 /6

食疗处方 /7

第2讲 冠心病的食疗 /19

疾病概述 /49

食疗宜忌 /49

食疗解读 /21

食疗处方 /24

第3讲 低血压的食疗 /35

疾病概述 /35

饮食宜忌 /35

食疗解读 /36

食疗处方 /37

第4讲 高脂血症的食疗 /43

疾病概述 /43

饮食宜忌 /43

食疗解读 /44

食疗处方 /45

第5讲 高胆固醇血症的食疗 /54

疾病概述 /54

饮食宜忌 /54

食疗解读 /56

食疗处方 /56

第6讲 心肌梗死的食疗 /63

疾病概述 /63

饮食宜忌 /63

食疗解读 /64

食疗处方 /66

第7讲 心肌炎的食疗 /70

疾病概述 /70

饮食宜忌 /70

食疗解读 /71

食疗处方 /71

第8讲 心肌病的食疗 /77

疾病概述 /77

饮食宜忌 /77

食疗解读 /78

食疗处方 /78

第9讲 心律失常的食疗 /82

疾病概述 /82

饮食宜忌 /83

食疗解读 /83

食疗处方 /84

第10讲 心力衰竭的食疗 /89

疾病概述 /89

饮食宜忌 /89

食疗解读 /90

食疗处方 /91

第11讲 病态窦房结综合征的食疗 /96

疾病概述 /96

饮食宜忌 /96

食疗解读 /97

食疗处方 /97

第12讲 动脉硬化的食疗 /101

疾病概述 /101

饮食宜忌 /101

食疗解读 /103

食疗处方 /103

第13讲 多发性大动脉炎的食疗 /112

疾病概述 /112

饮食宜忌 /112

食疗解读 /113

食疗处方 /113

第14讲 肺源性心脏病的食疗 /117

疾病概述 /117

饮食宜忌 /117

食疗解读 /119

食疗处方 /119

第15讲 风湿性心脏病的食疗 /124

疾病概述 /124

饮食宜忌 /124

食疗解读 /125

食疗处方 /125

第16讲 感染性心内膜炎的食疗 /131

疾病概述 /131

饮食宜忌 /131

食疗解读 /132

食疗处方 /132

第17讲 高原性心脏病的食疗 /136

疾病概述 /136

饮食宜忌 /136

食疗解读 /137

食疗处方 /137

第18讲 贫血性心脏病的食疗 /141

疾病概述 /141

饮食宜忌 /141

食疗解读 /142

食疗处方 /142

第19讲 肾性心脏病的食疗 /146

疾病概述 /146

饮食宜忌 /146

食疗解读 /147

食疗处方 /147

第20讲 先天性心脏病的食疗 /151

疾病概述 /151

饮食宜忌 /151

食疗解读 /152

食疗处方 /153

第21讲 心脏神经官能症的食疗 /157

疾病概述 /157

饮食宜忌 /157

食疗解读 /158

食疗处方 /159

第22讲 系统性红斑狼疮的食疗 /163

疾病概述 /163

饮食宜忌 /163

食疗解读 /164

食疗处方 /165

高血压病的食疗

疾病概述 • 食疗宜忌 • 食疗解读 • 食疗处方 • 一日食谱

疾病概述

正常成人血压：收缩压（高压）90~140 毫米汞柱，舒张压（低压）60~90 毫米汞柱。血压差 30~40 毫米汞柱。理想血压：120/80 毫米汞柱。高血压可分为原发性和继发性两大类。原发性高血压亦称高血压病，以动脉血压增高为主要临床表现。95% 的患者病因不明。继发性高血压又称症状性高血压，是某些疾病的表现。

本病属中医“眩晕”“头痛”“肝风”“肝阳”范畴。中医治疗以平肝潜阳、平肝息风、育阴潜阳、滋养肝肾为原则。

高血压病的防治措施包括建立有规律的生活制度，适当参加体育锻炼和体力活动，注意劳逸结合；肥胖患者宜控制食量和

热量，限制动物脂肪的摄入；对于精神紧张、失眠者可选用镇静安神药；凡非药物治疗无效，伴有心、脑、肾等脏器损害者，应选用降压药治疗；中医中药和饮食疗法也是重要方法。

高血压病是一种常见病和多发病，且往往难以治愈，即使血压已经完全恢复正常，一旦情绪波动，或者吃了某种不适宜的食物，又会复发，但是高血压也并非是一种十分可怕的疾病，只要认真坚持自我调控，经常控制好情绪，调节好饮食，配合适当的药物治疗，其对人体的危害性也不会太大。食疗可以收到意想不到的效果。

食疗宜忌

宜食品种

1. 高血压患者平时应以清淡素食为主。宜常食植物性蛋白质含量高的食物，如各种豆类和豆制品、菠菜、芹菜、苋菜、白菜、面筋、荠菜、芝麻、木耳、百合根、南瓜、黄瓜、紫菜等；应常吃有降血压和降血脂作用的食物，如芹菜、白菜、萝卜、茄子、胡萝卜、冬瓜、花生、海蜇、海带、洋葱、大蒜、山楂、荸荠、香蕉、西红柿、木耳、蘑菇等；小荤类食物也可以稍吃一些，如肉丝、肉片、排骨、牛肉、青鱼、



鳊鱼、黑鱼等，以保持一定的营养；水果类（苹果、橘子、梨、葡萄、西瓜）、海藻类、菌类宜煮熟吃。

2. 多吃一些新鲜蔬菜、瓜果、豆芽等食物，有防止血管硬化的作用。心脏病患者宜多食山楂、金樱子、葡萄等。

“一卜一心一米一葫一蒜一茄”

“一卜”	是萝卜。取白萝卜切碎捣烂取汁，每次 50 毫升，每天 2 次，能降脂降压，软化血管。
“一心”	是指莲子心，有松弛血管、降低血压等作用。
“一米”	是指花生米。花生中近一半的亚油酸等不饱和脂肪酸具有降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、降低血压的功效。用醋浸泡花生米 1 周后，每晚服 7 ~ 10 粒，可以辅助降压。
“一葫”	即葫芦，具有清热、利尿、降压的功效。具体方法是：取葫芦捣烂榨汁，用蜂蜜调服，每次 20 ~ 30 毫升，每天 2 次。
“一蒜”	大蒜能止咳平喘、通窍行水，也是治疗高血压的常用食物。具体方法是：取大蒜适量，放糖、醋中浸泡 7 天，每次饭前空腹吃 2 ~ 4 瓣，并饮糖醋汁少许，连续服用 15 天；若伴有高血脂，可以用大蒜捣汁，加适量牛奶口服。
“一茄”	即番茄，是治疗高血压、眩晕、血脂增高的常用食物。治疗方法是：取红番茄 1~2 个，每天晨起空腹食用，15 天 1 个疗程。若高血压伴有高脂血症，则取红番茄 100 克，洗净榨汁；天麻 10 克，浓煎取汁。再将二汁合并混匀，温服，每次 30 毫升，每天 2 次。

“二皮二黑二青”

“二皮”	指西瓜皮、冬瓜皮。取西瓜皮、冬瓜皮各9克，用水煎服，有降压作用。
“二黑”	即黑木耳、黑荸荠。黑木耳被称为“素中之荤”，其降压作用不是直接的，而是通过软化血管间接降压。将黑木耳15克、银耳15克泡发后去蒂、撕成瓣，放入碗中，然后加冰糖、枸杞子各20克及适量清水，上锅蒸30分钟。取出后放凉，调入蜂蜜20克即可。当点心，早晚分两次服用。适用于各种高血压病，尤其适于高血压病伴有动脉粥样硬化、眼底出血的患者。 黑荸荠是一种食药作用兼具的好食品。由于含有一种抗病成分——荸荠英，对于抗癌、降血压都有一定的作用。荸荠英不耐热，所以荸荠最好当水果生吃。
“二青”	即菠菜、芹菜。菠菜含大量胡萝卜素、钾和维生素C等抗氧化物，有助于减慢自由基对血管的伤害，其中丰富的钾更有助于降血压。芹菜具有清热凉血、平肝明目、降低血脂和血压的功效。

“三菇三瓜”

“三菇”	即冬菇、蘑菇、草菇。冬菇、蘑菇和草菇均是食用菌类，属于高蛋白、低糖类食物。含钾量高，含钠量低，且富含纤维素和不饱和脂肪酸及香菇多糖。经常食用可以降低人体胆固醇、三酰甘油水平，改善血液黏稠度，延缓动脉硬化，减少心脑血管病及肿瘤的发生。特别适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用。
“三瓜”	即西瓜、冬瓜、黄瓜，有利尿降压作用。

“四花四豆”

“四花”	即玉兰花、蚕豆花、梅花、菊花。
“四豆”	即豌豆、绿豆、马铃薯（土豆）、黄豆。豌豆所含的胡萝卜素、维生素E及维生素C等成分的量都较高，对保护血管的正常生理功能具有重要意义。患有高血压或有血压升高现象，出现头痛、心烦、脉弦等症状的人适合吃。绿豆含很多有效成分，药理分析表明，它能有效地降低血压和减少血胆固醇，防止动脉粥样硬化等。马铃薯也是高钾食品，钾含量比一般的谷类食品高出很多，所以有降压作用。研究显示，在引发高血压的原因中，除了肥胖外，吃得太咸、食物中含钠太高也是一个重要原因，而钾、镁能起到中和钠的作用，对抗由钠引起的血压升高和血管损伤。

“五子”

“五子”

是松子、榛子、葵花子、莲子、决明子。松子富含人体必需的脂肪酸，有降胆固醇、防止动脉硬化、降血压的作用。榛子和葵花子含钾比较高。莲子含有的有效成分对血流动力有抑制作用，能抑制心肌收缩，减慢心率，扩张冠状动脉，松弛血管，降低血压，还有抗心律失常、抗心肌缺血的作用。决明子具有降血压、降血脂，治疗头晕目眩、视物模糊，有清肝明目等功效。

3. 多吃一些含钾量高的食物，如菠菜、花椰菜、油菜、毛豆、蚕豆、马铃薯、蘑菇、紫菜、木耳、海带以及香蕉、杏、梅、葡萄、柑橘、无花果等。

4. 进食优质蛋白质，如动物蛋白、豆类蛋白、鱼类蛋白等，对防治高血压和脑卒中有较好作用。适宜的食品有：牛肉、猪瘦肉、鱼、蛋、牛奶、奶制品（鲜奶油、酵母乳、冰淇淋、乳酪）、大豆制品（豆腐、纳豆、黄豆粉、油豆腐）、植物油、少量奶油、沙拉酱。

5. 降压食物可以吃，但不能毫无节制地吃，更不能代替药物。专家们特别强调，高血压患者必须长期坚持服用降压药物，以保持血压稳定。在高血压的治疗中，食物起到的只是辅助作用，难以收到立竿见影的效果。吃降压食物，一是要长期坚持，才能发挥作用；二是要根据每个人的不同情况、体质来吃，最好吃前咨询一下医生，制订适宜于自己的食疗原则。

6. 适当增加镁的摄入，特别是对于使用利尿酸，呋塞米（速尿）等利尿药的患者。

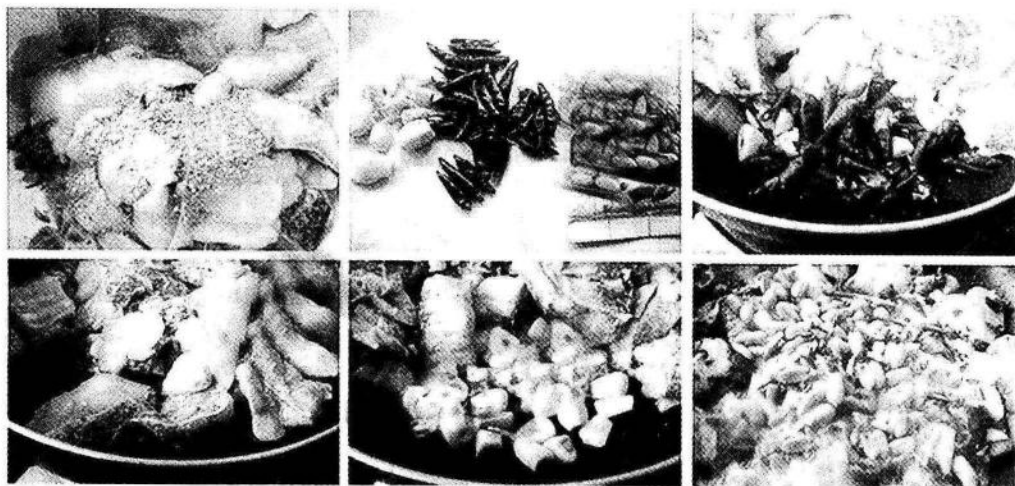
7. 适宜的食品：米饭、粥、面、面类、葛粉、汤、芋类、软豆类。淡香茶、酵母乳饮料。

8. 多吃鱼胜于多吃药，长期适量地吃鱼，远比单吃治疗心脏病药要好，而且安全、无不良反应。长期吃富含长链多元不饱和脂肪酸的鱼类，对于心血管病人所产生的保护作用，近年来已经被很多的学术研究所证明，特别是吃那些生活在寒带水域的深海鱼类，如鲑鱼、鲈鱼等，不仅可以预防心血管疾病，降低胆固醇，还可以显著降低心血管疾病的发病率。而另一项研究也证实，常吃鱼的心脏病患者，两年内的病死率比不吃鱼的人要减少 30%。



饮食禁忌

1. 饮食要有节制，以清淡饮食为宜。不吃高热量、低营养的食品。蕃薯（产



气的食物)、干豆类、味浓的饼干类。

2. 限制钠盐摄入，每天控制在2～5克，尽量少吃腌熏食品（如咸肉、咸鱼、咸菜等）、酱油、味精等含钠较多的食物。

3. 限制高脂肪、高胆固醇食物（动物内脏、肥肉、鸡蛋黄、松花蛋等）。限制脂肪量和胆固醇量。每日膳食中，尽量避免食用含动物性脂肪及胆固醇较高的食物，如动物油脂、肥肉、肝、肾、脑、肺、蛋黄、鱼子等，以食用植物油及豆制品为宜。但植物油也不可过多摄入，过多的植物油也会促使患者肥胖。美国芝加哥西北大学的研究小组在医学刊物《细胞代谢》发表论文说，对老鼠进行的实验显示，高脂肪食物如：动物油、生猪油、熏肉、油浸沙丁鱼等，会破坏体内的生理节奏，以致产生恶性循环，混淆某些新陈代谢的程序，这可能提高肥胖和患上糖尿病的风险。

4. 忌食刺激性食物。饮食中尽量少用生姜、辣椒、香辛蔬菜、茺荬、芥菜、葱、胡椒面等辛辣调味品，少食甜食和纯粮类食物。忌食纤维硬的蔬菜（牛蒡、竹笋、豆类）。

5. 忌食公鸡、狗肉等温补性强的食物。

6. 少食高钠食物（咸菜、榨菜、咸鱼、蛤贝类、虾米、皮蛋），腌制食品。

7. 不宜长期过量饮酒，尤其是烈性酒。少量饮酒有舒筋活血作用，饮酒过量则对心血管系统起有害作用。严禁吸烟、酗酒，改掉喝浓茶、浓咖啡等不良嗜好。

食疗解读

2010年,我国高血压患者的人数已经超过2亿,每年还在以1千万的人数继续增长。而且高血压不再是中老年人的“专利”,30岁以下的高血压患病率呈上升趋势,且上升的趋势远远高于老年人。有统计显示,在我国每年死亡的300万心血管病患者中,50%都与高血压有关。心血管疾病已经成为危害人类健康的第一杀手,每年因患心血管疾病死亡者占总病死人数的34%~40%。高血压病与饮食有较大关系,所以在饮食方面应更加注意。

1. 限制钠摄入 食盐摄入与高血压病显著相关,食盐摄入量高的地区,高血压发病率也高,限制食盐摄入可改善高血压症状。因纽特人淡食,每天摄入食盐4克,患高血压病少;日本北部居民每天摄入食盐26克,发病率为40%。食盐含大量钠离子,人群普查和动物实验都证明,吃盐越多,高血压患病率越高,每天吃10克盐,发病率为10%,而每天吃20克盐则为20%,限制食盐后血压会降低。低盐饮食时,全天钠应控制在500毫克,即可维持机体代谢,防止低钠血症,供给食盐以每天2~5克为宜。

每人每天吃盐量应严格控制在2~5克,即约1小匙。食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠,3毫升酱油相当于1克盐。咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋以及茼蒿、蕹菜等蔬菜含钠均较高,应尽量少吃或不吃。

限钠应注意钾,钾钠比至少1.5:1;有些利尿药可使钾大量从尿中排出,故应供给含钾丰富的食物或钾制剂。含钾高的食物有龙须菜、豌豆苗、莴笋、橘子、芹菜、丝瓜、茄子、豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、马铃薯、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类,根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等,水果如香蕉、枣、桃、橘子等。富含钾的食物进入人体具有对抗钠所引起的升压和血管损伤作用。

2. 食物选择

(1) 多吃降压降脂食物:多选用能保护血管和降血压及降血脂的食物。降压作用的食物有芹菜、胡萝卜、番茄、荸荠、黄瓜、木耳、海带、香蕉等。降脂食物有山楂、香菇、大蒜、洋葱、海鱼、绿豆等。此外,草菇、平菇、蘑菇、黑木耳、银耳等蕈类食物营养丰富,味道鲜美,对防治高血压病有较好效果。

(2) 饮食原则:宜少量多餐,以每天4~5餐为宜,避免过饱。不伴有肾病或痛风病的高血压病人,可多吃大豆、花生、黑木耳或白木耳及水果。晚餐应少而清淡,过量油腻食物会诱发卒中。少吃甜食。多吃高纤维素食物,如笋、青菜、大白菜、

冬瓜、番茄、茄子、豆芽、海蜇、海带、洋葱等，以及少量鱼、虾、禽肉、脱脂奶粉、蛋清等。

3. 营养素与药物相互作用 治疗高血压病时，常用单胺氧化酶抑制药如帕吉林（优降宁）等治疗，用药期间病人不宜食用含酪胺高的食物，如扁豆、蘑菇、腌肉、腌鱼、干酪、酸牛奶、香蕉、葡萄干、啤酒、红葡萄酒等食物。酪胺可促使去甲肾上腺素大量释放，使血压急剧升高而发生高血压危象。另外，降压治疗时，病人不宜服用天然甘草或含甘草的药物，如甘链片；因甘草酸可引起低钾血症和钠潴留。用利尿药时易引起电解质紊乱，应注意调整食物中钠、钾、镁含量。茶叶易和药物结合沉淀，降低药物效果，故服降压药时忌用茶水送服。每天吃新鲜蔬菜不少于500克，水果100~200克。适当增加海产品摄入：如海带，紫菜，海产鱼等。

俗话说，民以食为天，合理的膳食可以使你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低。对高血压病人，合理膳食尤其重要。以上饮食原则，高血压病人若能落到实处，持之以恒，必会有益于健康。

4. 节制饮食 定时定量进食，不过饥过饱，不暴饮暴食，食物种类齐全，营养素比例均衡，不挑食偏食。清淡饮食有利于高血压防治，油腻食物过量易产生消化不良。

5. 限酒 最好忌酒或少量饮酒。酗酒可引起高血压。

食疗处方



粥 疗

海蜇糯米粥

材料和制法 海蜇皮100克，糯米100克，白糖适量。海蜇皮漂洗干净，切成小块，糯米淘净，同放入沙锅中，注入清水1000毫升，大火烧开后，小火慢熬成粥，下白糖，调匀。分2次空腹服。

功效 适用于高血压。

杞菜糯米粥

材料和制法 枸杞菜100克，糯米50克，白糖适量。枸杞菜加水500毫升，煮至300毫升，去渣留汁于锅中，再将糯米放入，注入清水300毫升，小火慢熬成粥，下白糖，调匀。分1~2次空腹服。

功效 适用于高血压，肺热咳嗽，痰浓黄稠，大便燥结。

芹菜粥

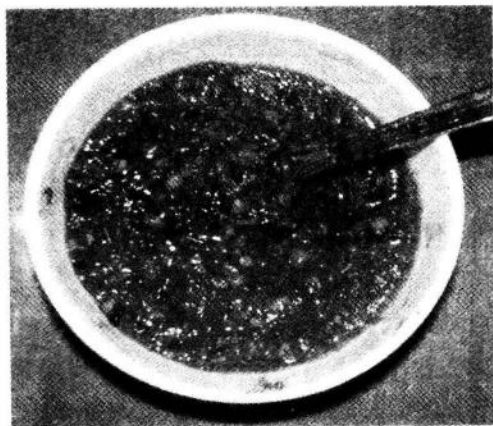
材料和制法 粳米 100 克，芹菜 150 克，麻油、精盐、味精各适量。粳米加清水，小火慢熬至粥将成时，再将芹菜连根洗净切段放入，继续熬至菜熟粥成，下麻油、精盐和味精，调匀。每日服 2 次，早晚空腹趁热服。

功效 适用于高血压，神经衰弱。

山楂荸荠糊

材料和制法 山楂 30 克，香橙 2 只，水煎取汁，荸荠淀粉 10 克。山楂、香橙去皮、核，捣烂过滤，取汁；将以上两汁混合调匀，煮沸，荸荠淀粉打芡成糊，饭后饮服。

功效 清热生津、化痰消食、理气活血、降脂降压。



洋葱粥

材料和制法 粳米 100 克，洋葱头 200 克，精盐、味精、麻油各适量。粳米加水 1 000 毫升，大火烧开，小火慢熬至粥将成时，再将洋葱头洗净切丝放入，

继续熬至葱熟粥成，下精盐、味精，淋麻油。分 2 次空腹服。

功效 适用于高血压、动脉硬化，糖尿病。

海带绿豆粥

材料和制法 绿豆、海带各 100 克，粳米 150~250 克。先将水煮开后，放进绿豆及切碎的海带，再入大米，煮成粥。

功效 长期当晚饭吃，适用于高血压。

菊花粥

材料和制法 菊花末 15 克，粳米 100 克。菊花摘去蒂，上笼蒸后，取出晒干或阴干，然后磨成细末，备用。粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至半成熟，再加菊花细末，继续用文火煮至米烂成粥。每日 2 次，晚餐食用。

功效 适用于高血压。

荷叶粥

材料和制法 新鲜荷叶 1 张，粳米 100



克,冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤,再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚餐温热食。

功效 适用于高血压。

❁ 胡萝卜粥

材料和制法 用鲜胡萝卜 120 克切碎,同粳米 100 克煮粥食用。

功效 适用于高血压。

❁ 大蒜粥

材料和制法 大蒜 30 克放入沸水中煮 1 分钟后捞出,再取粳米 100 克放入煮蒜水中煮成稀粥后,重新放入大蒜再煮一会儿食用。

功效 适用于高血压。

❁ 粳米玉米糊

材料和制法 粳米 100 克,玉米粉 50 克。先将粳米入锅内,加水 500 ~ 800 毫升,煮至米开花后,调入玉米粉,使成稀糊状,再稍煮片刻即可。每日 3 餐均可食。

功效 适用于高血压。

❁ 山楂粳米砂糖粥

材料和制法 山楂 30 ~ 40 克,粳米 100 克,砂糖 10 克。先将山楂入沙锅煎取浓汁,去渣,然后加入粳米、砂糖煮粥。每日服 2 次,可做上、下午加餐用,不宜空腹服,7 ~ 10 日为 1 个疗程。

功效 适用于高血压。

食疗原则

◇ **限制总热能** 肥胖者高血压发病率比正常体重者显著增高,临床上多数高血压病人合并超重或肥胖。而限制热能摄取,使体重减轻后,血压就会有一定程度降低。

◇ **适量蛋白质** 蛋白质代谢产生的有害物质,可引起血压波动,应限制动物蛋白,植物蛋白质的摄入可占总量的 50%,动物蛋白选用鱼肉、鸡肉、牛肉、鸡蛋白、牛奶、猪瘦肉等。

◇ **限制脂类** 减少脂肪,限制胆固醇;脂肪供给每天 40 ~ 50 克,除椰子油外,豆油、菜油、花生油、芝麻油、茶油、玉米油、红花油等植物油均含维生素 E 和较多亚油酸,对预防血管破裂有一定作用。摄入胆固醇每天应在 300 ~ 400 毫克。提倡用植物油烹调食物,多吃含有不饱和脂肪酸的海鱼类,从而氧化并降低血浆胆固醇,延长血小板的凝聚,抑制血栓形成,防止卒中。植物油中含有较多的亚油酸,可以增加微血管的弹性,对防止高血压并发症的发生具有一定的作用。



食疗

❁ 菠菜

材料和制法 新鲜菠菜适量,置于沸水中烫约 3 分钟,以麻油拌食,1 日 2 次,日食 250 ~ 300 克,每 10 日为 1 个疗程。可以连续食用。

功效 适用于高血压病伴有便秘、头痛、目眩、面赤。

芹菜香菇菜

材料和制法 芹菜 250 克，去根、叶，洗净切段，香菇 50 克，洗净切片；先将芹菜在烧热的素油锅内炒数分钟，再投入香菇片，炒匀调味，佐餐食用。

功效 平肝清热、益气和血、降脂降压。

脆爆海带

材料和制法 水发海带 90 克，面粉 15 克，香油 3 克，植物油 300 克，酱油、盐各适量，糖、醋、黄酒、蒜泥、水淀粉各少许。将水发海带切成斜角块，用面粉挂糊，放入油锅中炸一炸，待面糊略炸干，即捞出，待油再热时，复放入炸至金黄后捞出。锅中留油 9 克，把锅再烧热，倒入由酱油、蒜泥、盐、糖、醋、黄酒等兑好的汁，烧开后淋上水淀粉，勾成芡，将海带倒入锅内芡汁中，颠翻几下出锅，淋上香油即成。

功效 对预防甲状腺肿，维持甲状腺的正常功能大有益处。

炒芹菜

材料和制法 芹菜适量炒食，加酱油、香油、蒜、醋等调料。

功效 适用于因高血压引起头痛、头胀的病人，常吃鲜芹菜可以缓解症状。

天麻鱼头

材料和制法 天麻 25 克，川芎 10 克，



茯苓 10 克，鲜鲤鱼 1 250 克（每尾重 500 克以上），酱油 25 克，绍酒 45 克，食盐 25 克，白糖 5 克，味精 1 克，芝麻油 25 克，胡椒粉 3 克，水豆粉 50 克，生姜 10 克，葱 10 克。将鲜鲤鱼去鳞剖腹除内脏后，洗干净，从鱼背划开，每半砍成 3～5 节，每节划 3～5 刀，分别盛放在 8 个蒸碗内，鲤鱼头也分成 8 份，分别放入蒸碗中。将川芎、茯苓切成大片，用二泔水泡上，将天麻放入二泔水中，浸泡 4～6 小时，捞出天麻，放在米饭上蒸透，趁热切成薄片。将天麻薄片分成 8 份，每份约 3 克，分别加入各份的鱼块中，然后放入绍酒、姜块、葱，兑上适量的清汤，上笼蒸 30 分钟。将鲤鱼蒸好后，拣去葱、姜，把鱼和天麻一起扣入碗中，原汤倒入勺里，调入白糖、食盐、味精、胡椒粉、芝麻油、水豆粉、清汤、酱油，烧沸去除浮沫，浇在各份鱼的面上即成。

功效 平肝息风，适用于高血压，头晕头痛，失眠健忘，黑眼圈肢体麻木等。