

家庭·食疗·养生·营养·食谱

高血压

「营养保健食谱」

医食同用的治疗保健方案

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

北京新东方烹饪学校 / 主编



GAOXUEYA
Yingyang Baojian Shipu

中国古籍出版社



制作：李新锦

杜仲腰花

■原料

猪腰 250 克
杜仲 12 克
五味子 6 克

■做法

①猪腰洗净对半剖开，切成腰花，用杜仲和五味子加水一起熬成 50 毫升的药汁备用。

②药汁的一半加酒和豆粉、盐拌入腰花，加白糖混合备用。

③烧红锅之后放入猪油和生油，八成熟之后放入花椒和腰花，再放入葱姜和剩下的药汁一起拌炒。

■功效

补肝肾降血压，常吃可以减轻高血压导致的肾虚腰痛、步伐不稳、老年耳聋。

双耳汤

■做法

①将银耳、黑木耳用温水浸泡之后洗净。

②放入碗中加适量的水和冰糖，置于锅中隔水蒸1小时后取出。

■原料

银耳 12 克

黑木耳 12 克

■功效

适用于高血压、动脉硬化的患者。

制作：李新锦





制作：李新锦

发菜鸡卷

■原料

发菜 15 克
鸡胸肉 200 克

■做法

- ①发菜洗净后用盐、油、姜、葱出水,沥干水分后备用。
- ②鸡胸肉洗净后加入盐、胡椒粉、蛋白、生粉、麻油少许腌制 15 分钟。
- ③将鸡胸肉、西芹、红萝卜全部切成粗丝,发菜拉成大约 3 寸长,把一块鸡胸肉和一块西芹、一块红萝卜绑起来,排列在碟子上,隔水蒸 5 分钟,取出备用。
- ④将调味料下油锅煮沸,然后淋在蒸熟的发菜鸡卷上,即可食用。

■功效

清热利尿,清滞降压。

番茄粥

原料

番茄	250 克
西米	100 克
白糖	150 克

做法

①用刀在番茄表皮上划成十字,再放入开水中烫一下,撕去表皮,切成小丁。

②西米用温水泡一段时间备用。

③把白糖、番茄丁、西米放在沸水中煮,加入玫瑰卤即可。

功效

清热解毒,凉血平肝。适用于高血压症和高血脂症。

制作:李新锦



制作:李新锦

五彩蛇丝

原料

蛇肉	400 克
西芹	150 克
青椒	2 只
红椒	1 只
甘笋	50 克

做法

①将蛇片成段,将筋片出,切成长条,用适量苏打粉和水拌匀腌制 2 小时,用清水洗去苏打粉后抹干,用腌料腌 20 分钟,放进油锅中泡油,盛起备用。

②陈皮洗净后切成丝;青、红椒切成条;西芹去根叶后切成条;甘笋去皮后切成条。

③烧红锅将米粉放进去,直到米粉松脆后取出,伴碟。

④另外起锅爆香姜、蒜,放甘笋、陈皮、西芹、青椒、红椒爆炒,将蛇丝重新放进去煸炒,把调味料加入调匀即可上碟食用。

功效

祛风祛湿,平肝清热,健脾养胃。
适用于头痛头晕等高血压症状。

制作：李新锦

竹笋粥

■原料

熟冬笋	100 克
猪肉末	50 克
粳米	100 克
麻油	25 克

■做法

- ①将熟冬笋切成细丝，锅内放麻油烧热，下猪肉末煸炒片刻，然后加入冬笋丝、姜葱、食盐，翻炒入味，装碗备用。
- ②将洗净粳米入锅，用文火煮熬成粥，粥熟之后将碗中材料倒进粥内，稍煮片刻就可食用。

■功效

消肿降压。



制作:李新锦

菠萝炒牛柳丝

■原料

牛柳	250 克
菠萝	50 克
青椒卜	1 只

■做法

- ①将菠萝削皮洗净，切成粗条备用。
- ②牛柳洗净沥干水，切成粗条，放调味料腌制大约 10 分钟，放进油锅走油，盛起备用。
- ③甘笋去皮洗净后，切成条，和青椒一起略炒，盛起备用。
- ④烧红锅，爆香姜片、蒜茸，再放甘笋、牛柳、菠萝和青椒，炒熟后用生粉勾芡搅匀，即可上碟。

■功效

消食益气，降压利尿，适用于高血压等病症。

荸荠粥

原料

荸荠	200 克
糯米	60 克
白糖	100 克
桂花卤	10 克

做法

- ① 将荸荠洗净削皮,切成碎丁。
- ② 再将洗净的糯米和荸荠一起放在清水中煮,待粥好后放进白糖、桂花卤调味,即可食用。

功效

清热化痰。适用于高血压病患的燥热症状。

制作:李新锦





制作:李新锦

西芹鸡柳

原料

西芹	300 克
鸡肉	300 克
红萝卜	适量

做法

- ① 鸡肉切成条，用调味料腌制 15 分钟，放进油锅走油马上盛起备用。
- ② 西芹切条，用油盐略炒，盛起备用。
- ③ 烧红锅放油，将姜片、蒜、红萝卜和鸡柳、西芹，勾芡搅匀即可上碟。

功效

含有丰富维生素，适用于高血压病人食用。



制作:李新锦

五味降压汤

原料

紫菜	1 块
芹菜	5 根
蕃茄	1 个
马蹄	1 个
洋葱	1 个

做法

紫菜用水浸泡去沙,芹菜洗净切段,蕃茄切片,洋葱切丝,马蹄去皮切成片,以上五味一齐放入砂锅,加水共煮半小时,加调料即成。

功效

滋阴,平肝,降压。

芹菜炒肉丝

■做法

芹菜洗净切段,用少许盐水浸泡,猪肉洗净切丝,加香麻油、太白粉及酱油拌匀,油锅烧热加姜片略炒,倒入肉丝旺火炒熟,加芹菜一起翻炒片刻,即可食用。

■原料

芹菜 250 克
猪肉 100 克

■功效

降压通便,驱风清血。

制作:李新锦



制作:李新锦



绿豆海带汤

原料

绿豆	120 克
海带	60 克

做法

- ①将绿豆洗净,海带泡发漂洗后切丝。
- ②将两者一同放入砂锅中,加水文火炖煮至烂熟,加调料即成。

功效

清热解毒,消暑利水。

夏枯草煲瘦肉

■做法

猪瘦肉洗净切块，夏枯草洗净和瘦肉一起放入砂锅内文火炖煮至瘦肉烂熟，取出夏枯草，加调料即成，喝汤吃肉。

■原料

夏枯草 20 克
猪瘦肉 30 克

■功效

清肝明目，降压。

制作：李新锦



海带薏仁蛋

■做法

海带泡发漂洗后切丝，和洗净的薏仁一起放入砂锅，加水炖煮1小时，然后倒入炒熟的鸡蛋中，加盐、胡椒粉、味精等调味品即成。

■原料

海带	60 克
薏仁	30 克
鸡蛋	2 个

■功效

利湿，活血软坚。

制作：李新锦



决明子粥

■原料

决明子	15 克
粳米	50 克
冰糖	适量

■做法

决明子入锅内,炒至微有香气,取出待凉,加水煎汁,取汁加粳米煮成粥,溶入冰糖后服食。

■功效

清肝明目,通便。

制作:李新锦





制作:李新锦

牛七降压汤

■原料

杜仲	6 克
牛七	9 克
生地	9 克
芹菜	15 克
瘦肉	100 克

■做法

瘦肉洗净切块,各药一起放入纱布袋内,再放入砂锅中,加水文火炖煮至肉烂熟,去药袋加调料即成,喝汤吃肉。

■功效

滋阴平肝,降压,补肾凉血。