

药膳常见病食疗

药

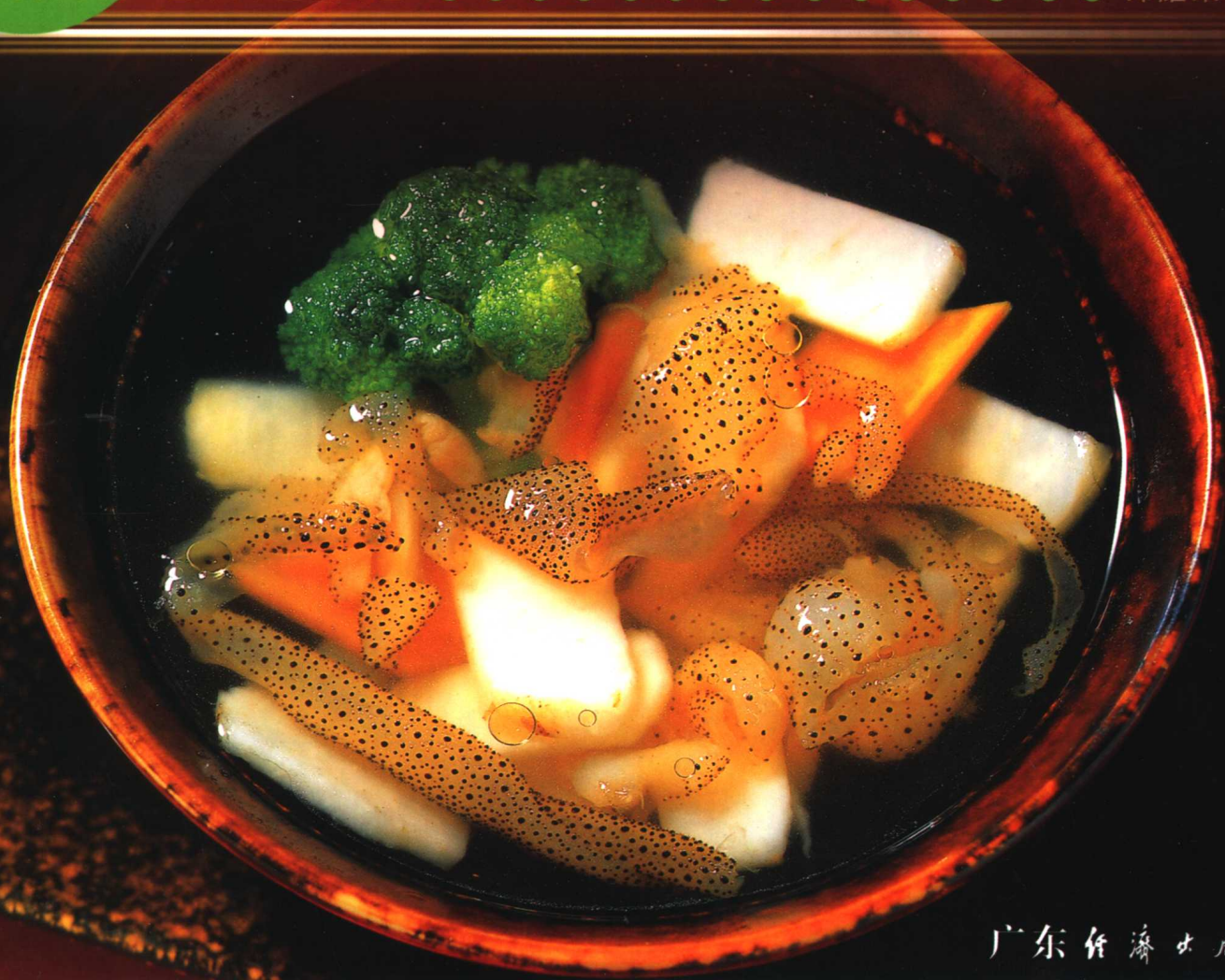
膳

高血压食疗

YAO SHAN

SHILIAO

邓耀荣 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压食疗 / 邓耀荣编著, 一广州: 广东经济出版社,
2003.11

(药膳、常见病食疗)

ISBN 7-80677-574-9

I. 高… II. 邓… III. 高血压—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第092196号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	3
版 次	2003年11月第1版
印 次	2003年11月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80677-577-3/R·69
定 价	全套(1~10册)定价158.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

药膳·常见病食疗

药膳

高血压食疗

邓耀荣 编著



广东经济出版社

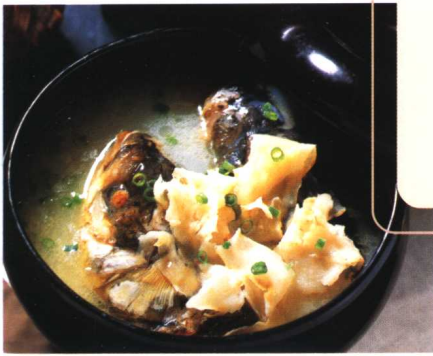
前言



高血压病是一种以动脉血压升高为主要特征，伴以心脑、肾等器官功能性或器质改变的最常见的心血管病，多发于中老年。其临床症状有头痛头晕、耳鸣眼花、心悸不寐、健忘失忆、四肢麻木、胸闷力乏等症，晚期病人因心、肾、脑等器官受损，可能引起心脏病、中风偏瘫、脑动脉硬化、脑溢血、脑血栓、肾功能衰竭、腰酸尿频等症。

高血压病因多种多样，大致说来，与长期精神紧张、忧郁易怒、缺乏体力活动、饮食中食盐过多过腻、体重超重，或气血亏损、肾精不足、痰浊中阻及高血压家族病史和大量吸烟酗酒有关。

所以，高血压病人除应坚持服用降压药物、保持精神舒畅外，在饮食上应多食低盐、低热能、低胆固醇、含丰富维生素的食物，如芹菜、菠菜、西红柿、大蒜、茭白、黄瓜、莴笋、冬瓜、荸荠、海带、海蛰、海参、绿豆、竹笋、香菇、苋菜、鲜枣、香蕉、西瓜、苹果、柿子、桔、



胡萝卜等。忌食高盐、高热能、高脂肪、高胆固醇、甜腻、辛辣等食物，还要戒暴饮暴食、吸烟、酗酒，禁浓菜及运动型饮料，禁食高钠、高胆固醇食物，如腌制鱼肉菜类、动物内脏、脑髓、鸡蛋黄，动物油脂如猪油、牛油、羊油等，以及蟹黄、火腿、狗肉、泥鳅、花椒、糖类和加入了蜂蜜、花粉、猕猴桃汁等运动型饮料，以免血压升高。

中医治病历来讲究食疗。药食结合既可减少药物的毒副作用，又能提高治疗效果。如今，“药补不如食补”不仅是医学界，也是广大民众的共识。本书便是根据高血压病的不同病症及其食疗原则，汇集了祖国医学在食疗方面的丰富经验，选编了33道取材方便、制作简单、功效良好的食疗菜（汤）式，冀望为广大病患者提供一条积极有效的食疗捷径，使病患者能防病治病，健身强体，早日康复，更好地享受高质量的人生之乐。



目录

银杏炒鹌鹑丁·····	7
淡菜煮白鹅·····	9
天麻煮鱼头·····	11
绿豆芽炒兔肉丝·····	13
菊花炒鸡丝·····	15
西芹翠衣炒鳝片·····	17
洋葱炒肉丝·····	19
木耳炒海带·····	21
春笋炒香菇·····	23
紫菜蒸茄子·····	25
凉拌双色莴笋·····	27
黄芪当归煲乌鸡·····	29



蒜苗炒豆腐干·····31

竹荪莲笋瓜·····33

焖红薯块·····35

虾米拌卷心菜·····37

海蜇荸荠汤·····39

兔肉紫菜豆腐汤·····41

银耳煮鹌鹑蛋·····43

桑寄生煲老鸡·····45

三鲜降压汤·····47

灵芝田七煲瘦肉·····49

银耳樱桃汤·····51

海菜燕窝汤·····53

三冬鲜汤·····55

灵芝汁鲜桃·····57

夏桑菊饮·····59

山楂桑椹粥·····61

黄精玉竹煲牛腩·····63

枣仁夏枯草煲瘦肉·····65

芹菜兔肉煲·····67

玉米须炖蚌肉·····69

决明枸杞煲鲍鱼·····71



YINXINGCHAOANCHUNDING



银杏炒鹌鹑丁

原 材 料



银杏 50 克、鹌鹑 150 克、青、红辣椒 80 克、蘑菇 80 克、生姜 10 克、葱 10 克。



调味料

精盐 6 克、味精 6 克、白糖 1 克、湿生粉 5 克、麻油 2 克、植物油 15 克。



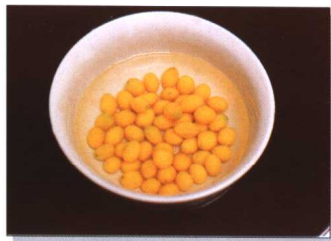
操作要点

银杏要蒸至透身再炒，口感才会好。

制 作 过 程



① 鹌鹑起肉切丁，下少许精盐、味精、湿生粉腌制好，银杏去核取肉，青、红辣椒、蘑菇切丁，生姜切米，葱切段。



② 银杏洗净，放在碗中加入清水浸过面，放入蒸笼中用中火蒸至透身。



③ 烧锅下油，加入姜米爆香，放入鹌鹑丁、蘑菇丁、银杏、青、红椒丁，调入盐、味精、白糖爆炒至干香，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

功效 & 疗法

鹌鹑肉性平味甘，蛋白质、维生素等营养成分高于鸡，而胆固醇含量极少，尤其是所含卵磷脂对治疗高血压、心血管硬化症有极好疗效。银杏所含的甲酚有调节血脂、降低甘油三酯之功效，对高血压、高血脂症引起的心绞痛、供血不足等症患者具有一定疗效。

DANCAIZHUBAIE



淡菜煮白鹅

原 材 料



白鹅 500 克、淡菜 50 克、生姜 20 克、葱 10 克。



调味料

精盐 8 克、味精 6 克、绍酒 10 克、生抽 5 克、植物油 15 克。



操作要点

白鹅一定要炒至干身，并且要多放姜片爆香，否则腥骚味较重；白鹅一定要用慢火长时间烧煮，味道才会香浓。

制 作 过 程



① 白鹅洗净斩块，淡菜洗净浸透，生姜切片，葱切段。



② 白鹅放入锅中炒至干身，倒出洗净。



③ 烧锅下油，下姜片、白鹅爆香，攪入酒，加入清水，放入淡菜、精盐、味精、生抽，慢火烧煮 40 分钟，放入葱段即成。

功效 & 疗法

淡菜性温、味甘咸，所含蛋白质等营养高于虾、蟹、海参等，有“海中鸡蛋”之称，所含廿碳四烯酸是人体必需的脂肪酸，对降低血压及胆固醇效果很好。此菜可补虚益气、填精补脑，适宜于高血压、动脉硬化患者食用。日食 3 次，15 天为 1 疗程。

TIANMAZHUYUTOU



天麻煮鱼头

原 材 料



鱼头 250 克、天麻 10 克、生姜 20 克、葱 10 克。



调味料

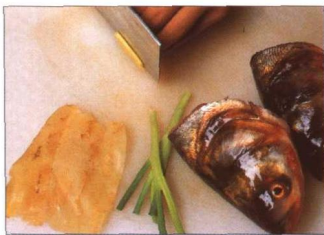
精盐 8 克、味精 5 克、黄酒 10 克、花生油 15 克。



操作要点

鱼头一定要煎透，以便去除腥味。

制 作 过 程



① 先将鱼头洗干净，天麻洗净，生姜切片，葱切花。



② 烧锅下油，放入姜片，将鱼头煎至金黄色，待用。



③ 将煎好的鱼头、天麻放入炖盅内，加入清水、黄酒炖 2 小时，调入精盐、味精，撒入葱花即成。

功效 & 疗法

天麻性微温、味甘，能平肝熄风、祛风去湿，有降低冠状动脉及外周血管阻力，增加血流量，并有显著的镇静和抗惊厥作用，临床用于治疗原发性高血压或肾性高血压效果明显。此菜日食 1 次，5 天为 1 疗程。

LÜDOUYACHAOTUROUSI



绿豆芽炒兔肉丝

原 材 料



兔肉 100 克、绿豆芽 250 克、西芹 50 克、红萝卜 50 克、青、红椒 50 克、生姜 10 克。



调味料

精盐 3 克、味精 4 克、白糖 2 克、绍酒 3 克、湿生粉 5 克、上汤 10 克、生油 20 克、麻油 2 克、胡椒粉 1 克。



操作要点

兔肉丝要经过腌制才会有嫩滑的口感，兔肉丝用崧肉粉腌制后，最好放冰箱中保存 1 小时后才使用，否则兔肉丝会带有一股碱味。

兔肉丝腌制用料：兔肉丝 150 克、崧肉粉 3 克、盐 1 克、味精 1 克、鸡蛋清 5 克、湿生粉 1 克。

功效 & 疗法

绿豆芽性凉味甘，有清热解毒、降压明目、消暑止渴之功效。兔肉能补中益气、凉血解毒。二味合用，能补中益气、凉血降压、生津止渴，适宜各种高血压、冠心病患者常食。

制 作 过 程



① 兔肉顺纹切丝洗净滤水腌制好，绿豆芽去头尾洗净，西芹、红萝卜、青、红椒也切成同样大小的丝状，生姜切丝。



② 锅内加水烧开，放入西芹丝、红萝卜丝稍煮片刻，烧锅下油，下兔肉丝爆炒至刚熟，倒出待用。



③ 再烧锅下油，下姜丝、青、红椒丝爆香，下绿豆芽炒至八成熟，再下红萝卜丝、西芹丝、兔肉丝，攒入酒，加入上汤，调入精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉炒匀，用湿生粉勾芡，下包尾油即成。

JUHUACHAOJISI



菊花炒鸡丝

原 材 料



鸡胸肉 200 克、菊花 50 克、莴笋 50 克、红萝卜 50 克、生姜 10 克。



调味料

精盐 3 克、味精 4 克、白糖 2 克、绍酒 3 克、湿生粉 5 克、上汤 10 克、生油 20 克、麻油 2 克、胡椒粉 1 克。



操作要点

鸡丝要经过腌制才会有嫩滑的口感，鸡丝用崧肉粉腌制后，最好放冰箱中保存 1 小时后才使用，否则鸡丝会带有一股碱味。
腌鸡丝用料：鸡丝 150 克、崧肉粉 3 克、盐 1 克、味精 1 克、鸡蛋清 5 克、湿生粉 1 克。

制 作 过 程



① 鸡胸肉顺纹切丝洗净滤水腌制好，放在冰箱中保存 1 小时后使用，菊花洗净，莴笋、红萝卜切丝，生姜切丝。



② 锅内加水烧开，放入红萝卜丝和莴笋丝稍煮片刻，烧锅下油，下鸡丝滑炒至刚熟，倒出待用。



③ 再烧锅下油，姜丝爆香，下红萝卜丝、莴笋丝、鸡丝，攒入酒，加入上汤，调入精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉炒匀，用湿生粉勾芡，撒入菊花瓣，下包尾油即成。



菊花性微寒、味甘苦，有疏风散热、消肝明目之效。现代医学研究表明，菊花有降血压作用，并含多种心脏活性成分，临床用于高血压、动脉硬化、冠心病治疗，效果明显。此菜可常食。