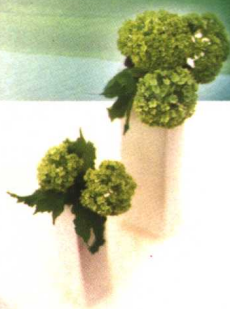


GAOXUEYA BING DE
SHILIAO
YU YAOSHAN

◎李秀才
编著

高血压病的

食疗与药膳



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

高血压病的食疗与药膳

GAOXUEYABING DE SHILIAO YU YAOSHAN

李秀才 编 著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高血压病的食疗与药膳/李秀才编著. —北京:人民军医出版社,2002.6

ISBN 7-80157-507-5

I. 高… II. 李… III. ①高血压—食物疗法②高血压—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 008803 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:10.125·字数:216 千字

2002 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:19.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

饮食疗法是预防和治疗高血压病的重要方法。本书简述了高血压病的基本知识,重点介绍高血压病的饮食疗法,包括具有降压作用的各类食物;各类膳食与菜谱,民间降压食疗偏方与验方,药粥疗法,实用药膳与饮茶疗法。本书内容丰富,科学实用,适合于高血压病患者及中老年人阅读参考。

责任编辑 姚 磊 张 峥

1313451/01

前 言

高血压病是临床常见病,也有人称高血压病是威胁人类健康的“第一杀手”。新中国成立以来,我国政府非常重视高血压病的防治工作,在全国范围内进行了三次大规模高血压病流行病学调查。调查结果显示,我国高血压患病率呈明显上升趋势。据统计资料显示,我国高血压患病率 1959 年为 5.11%,1979 年为 7.73%,1991 年为 11.88%。目前我国现有高血压病患者约有 1 亿人,高血压病的防治形势相当严峻。改变不合理的生活习惯,采用科学的膳食结构,配合其他有效的防治措施,方能遏制高血压病患病率日益增长的势头。

科学研究证明,高血压病的发病与不良的饮食结构和生活习惯密切相关。为了预防和治疗高血压,人们应该吃什么?怎么吃才能有利于高血压病的防治?本书向读者全面回答了一系列与高血压病防治密切相关的膳食营养问题。

祖国医学遵循的一个重要原则:“三分治病七分养”,“饮食者,人之命脉也”,道出了饮食对于健康的重要性。对于我们每一个人来说,科学地安排日

常饮食,是保证我们身体健康的基石!在日常生活中,树立正确的饮食价值观念,采取科学的膳食营养结构,合理的饮食习惯和生活方式,既是保证我们每一个人健康长寿的基本要素,又是我们人类最终遏制并且战胜高血压病的一个重要法宝。

本书广泛搜集先贤宝贵经验和传统药膳食谱,借鉴今人研究成果,结合笔者临床应用所得,共汇集各种食谱、药膳 200 余首,编撰成书,祈望对广大高血压患者有所裨益,但由于水平所限,谬误难免,敬请读者指正。

李秀才
于青岛

目 录

第一章 高血压病的基本知识	(1)
第一节 高血压病的一般知识	(1)
一、高血压病的概念	(1)
(一) 血压及其调节	(1)
(二) 高血压及其分类	(2)
(三) 高血压病及其危害	(3)
二、高血压病的发病率	(6)
三、高血压病的临床表现及诊断标准	(6)
(一) 临床表现	(6)
(二) 诊断标准	(7)
(三) 鉴别诊断	(8)
四、高血压病的临床类型	(10)
(一) 老年人高血压	(11)
(二) 恶性高血压	(11)
(三) 高血压危重症	(12)
(四) 儿童及青少年高血压	(12)
五、高血压病的危险度分层	(13)
六、高血压病的临床评价及实验室检查	(16)
七、高血压病的血压监测	(18)
第二节 高血压病的病因及发病机制	(21)
一、病因及发病机制	(21)
二、高血压病的病理改变	(23)



第三节 高血压病的治疗	(24)
一、治疗目标与策略	(24)
二、原发性高血压的非药物治疗	(25)
(一)采用合理膳食	(25)
(二)减轻体重	(26)
(三)运动疗法	(26)
(四)减轻精神压力,保持心理平衡	(26)
(五)严格戒烟,限制饮酒	(27)
(六)按摩疗法	(27)
(七)九度醋蛋疗法	(27)
三、口服降压药物治疗	(28)
(一)降压药物治疗原则	(28)
(二)降压药物的选用原则	(28)
(三)各类口服降压药物的作用机制、作用特点、 适应证、禁忌证、不良反应及注意事项	(29)
1. 利尿剂 2. β 受体阻滞剂	
3. 钙通道阻滞剂 4. 血管紧张素转换酶抑制剂	
5. 血管紧张素 II 受体阻滞剂	
6. α 受体阻滞剂 7. 其他	
(四)降压目标及注意事项	(33)
四、高血压急症的治疗方法	(34)
第四节 高血压病的中医中药治疗	(35)
一、肝阳上亢型	(35)
二、肝肾阴虚型	(35)
三、阴阳两虚型	(36)
四、痰浊内蕴型	(36)
五、瘀血内停型	(37)



六、气血亏虚型·····	(37)
第五节 高血压病的预防 ·····	(39)
一、一级预防·····	(39)
二、二级预防·····	(41)
三、三级预防·····	(41)
第二章 膳食营养与高血压 ·····	(42)
第一节 膳食中的钠、钾摄入与高血压·····	(42)
一、盐与高血压·····	(42)
二、钾与高血压·····	(44)
三、钠、钾离子间的相互影响与高血压 ·····	(45)
第二节 饮食中钙的摄入与高血压 ·····	(47)
一、钙在血压调节中的机制·····	(47)
(一)钙对中枢神经系统的作用 ·····	(48)
(二)钙对肾素-血管紧张素系统活性的调节 ·····	(49)
(三)钙对 endothelial 细胞功能变化的影响 ·····	(49)
(四)钙调节激素水平的变化 ·····	(50)
二、补钙在临床实践中的应用前景·····	(51)
三、目前钙与高血压的国内外研究现状·····	(52)
第三节 膳食中镁的摄入与高血压 ·····	(53)
一、镁的生理功能·····	(53)
二、镁与高血压·····	(54)
三、镁与冠心病·····	(55)
四、镁与动脉粥样硬化·····	(55)
第四节 膳食中的营养素与高血压 ·····	(56)
一、微量元素与高血压·····	(56)
1. 铬 2. 铜 3. 锌 4. 硒 5. 锰	
6. 碘 7. 硅 8. 钴 9. 镉	



二、维生素与高血压·····	(59)
三、膳食中的其他营养成分与高血压·····	(61)
第三章 生活方式与高血压病 ·····	(69)
第一节 不合理的生活方式是诱发高血压病的重要 因素·····	(69)
第二节 改善膳食结构是预防和控制高血压的基本 措施·····	(72)
第三节 学会科学饮食,注重养生之道是控制高血压 病的根本措施·····	(77)
第四章 高血压病的饮食疗法 ·····	(80)
第一节 高血压病饮食疗法概述·····	(80)
一、饮食与高血压·····	(80)
二、高血压病中医分型及食疗原则·····	(81)
三、高血压病饮食治疗的基本原则·····	(82)
四、高血压患者如何做到低盐饮食·····	(84)
第二节 药膳的特点、分类及功效·····	(86)
一、药膳的特点·····	(86)
二、药膳的分类及功效·····	(87)
(一)根据组成药膳食品的性状、成分和烹制方式 分类·····	(87)
1. 药膳主食	2. 药粥
3. 药膳汤羹	4. 药膳菜肴
5. 药膳茶饮	
(二)根据药膳的作用分类·····	(89)
第三节 高血压患者每日食谱举例·····	(91)
第五章 具有降血压作用的食物 ·····	(93)
第一节 豆类食物和谷类食物·····	(93)



一、豆类食物.....	(93)		
1. 黑豆	2. 豌豆	3. 绿豆	4. 蚕豆
5. 扁豆	6. 黄豆	7. 赤小豆	8. 腐竹
9. 豆豉			
二、谷类食物.....	(98)		
1. 玉米	2. 荞麦	3. 燕麦	4. 麦麸
5. 黑芝麻	6. 花生	7. 红薯	8. 小米
9. 小麦			
第二节 蔬菜及果品类.....	(102)		
一、具有降压作用的蔬菜类	(102)		
1. 芹菜	2. 洋葱	3. 大蒜	4. 葱
5. 百合	6. 茄子	7. 冬瓜	8. 西红柿
9. 黄花菜	10. 紫菜	11. 香菇	12. 苋菜
13. 茼蒿	14. 芦笋	15. 莴苣	16. 小白菜
17. 土豆	18. 菠菜	19. 胡萝卜	20. 莲藕
21. 菊花脑			
二、具有降低血压作用的果品类	(114)		
1. 苹果	2. 香蕉	3. 柿子	4. 西瓜
5. 梨	6. 猕猴桃	7. 桑葚	8. 无花果
9. 橘子	10. 荸荠	11. 桃子	12. 山楂
13. 红枣			
第三节 可治疗高血压的野菜.....	(119)		
1. 荠菜	2. 广东菜	3. 猴猴刺叶	
4. 婆婆指甲菜	5. 睡菜	6. 大巢菜	
7. 灰条菜	8. 莼菜	9. 清明菜	
10. 槐树花	11. 夏枯草	12. 茵陈菜	
13. 马齿苋	14. 马兰头	15. 枸杞菜	



16. 打碗菜

17. 薺菜

第四节 食用哪些水产品、禽、畜肉类食品有利于防治

高血压…………… (128)

一、有降压作用的海产品 …………… (128)

1. 海参 2. 鱼翅 3. 虾皮 4. 海蜇
5. 带鱼 6. 黑凹螺 7. 墨鱼 8. 鱿鱼
9. 黄姑鱼和白姑鱼 10. 大黄鱼和小黄鱼
11. 鳕鱼 12. 鲍鱼 13. 飞鱼

二、有降压作用的淡水鱼类 …………… (135)

1. 松江鲈鱼 2. 黄尾蜜鲷 3. 鳙鱼
4. 黄鳝 5. 鳊鱼 6. 鲢鱼
7. 泥鳅 8. 草鱼 9. 黑鱼
10. 鲫鱼 11. 银鱼 12. 鲤鱼

三、有降压作用的禽、畜肉类…………… (141)

1. 兔肉 2. 鹌鹑肉 3. 鸽肉 4. 鸡肉

四、有利于降压的乳类、蛋类食品…………… (143)

1. 牛奶 2. 鸡蛋 3. 鸽蛋 4. 鹌鹑蛋

第五节 有哪些调味品可调节血压…………… (145)

一、有降血压作用的调味品 …………… (145)

1. 花椒 2. 醋 3. 辣椒 4. 蜂蜜 5. 茶叶

二、诱发或加重高血压的调味品 …………… (148)

1. 盐 2. 糖 3. 姜 4. 酱油

第六章 具有降压作用的天然药物…………… (151)

第一节 药食兼备的天然降压药物…………… (151)

1. 大枣 2. 山楂 3. 核桃 4. 黑芝麻
5. 山药 6. 枸杞子 7. 大蒜 8. 桑葚
9. 马齿苋 10. 槐花 11. 海带 12. 牡蛎



13. 银耳 14. 黑木耳

第二节 既能降血压,又能抗衰老的天然药物 (163)

1. 刺五加 2. 天麻 3. 灵芝 4. 绞股蓝
5. 杜仲 6. 淫羊藿 7. 肉苁蓉 8. 罗布麻
9. 大黄 10. 当归 11. 女贞子 12. 人参
13. 茶叶 14. 黄精 15. 何首乌 16. 生地黄
17. 熟地黄

第三节 其他天然降血压药物..... (173)

1. 荷叶 2. 玉米须 3. 菊花叶
4. 菊花 5. 葛根 6. 夏枯草
7. 决明子 8. 青箱子 9. 黄芩
10. 黄柏 11. 龙胆草 12. 丹皮
13. 稀莩草 14. 桑寄生 15. 川芎
16. 益母草 17. 钩藤 18. 牛黄
19. 石决明 20. 刺蒺藜 21. 桑白皮
22. 防己 23. 酸枣仁 24. 莱菔子
25. 槐花 26. 小蓟 27. 大蓟
28. 柿树叶 29. 车前草 30. 莲子心
31. 红花 32. 玄参 33. 臭梧桐
34. 青木香 35. 地龙 36. 车前子
37. 桑枝

第七章 高血压病的药粥疗法..... (188)

第一节 药粥疗法的基本知识..... (188)

一、概念 (188)

二、药粥的特点及作用 (188)

三、选择食用药粥时应该遵循的基本原则 (189)

第二节 制作药粥时应该注意的事项..... (190)



- 一、选择制作药粥原料时应注意的事项 (191)
- 二、选择煮粥容器时应注意的事项 (191)
- 三、在煮制药粥时应该注意的事项 (191)
- 第三节 治疗高血压病的常用药粥 (192)
- | | |
|------------|-------------|
| 1. 菊花粥 | 2. 葛根粥 |
| 3. 茺蔚子粥 | 4. 芹菜粥 |
| 5. 胡萝卜粥 | 6. 菠菜粥 |
| 7. 半夏白术天麻粥 | 8. 菊花决明子粥 |
| 9. 杏陈薏苡仁粥 | 10. 发菜蚝豉粥 |
| 11. 松花淡菜粥 | 12. 桑叶荷叶粥 |
| 13. 菊苗粥 | 14. 决明子粥 |
| 15. 天麻钩藤粥 | 16. 花生壳粥 |
| 17. 茵陈荷叶粥 | 18. 山楂粥 |
| 19. 丹参山楂粥 | 20. 玉米粉粥 |
| 21. 桃仁粥 | 22. 豆腐浆粥 |
| 23. 荷叶粥 | 24. 红萝卜海蜇粥 |
| 25. 玉米刺梨粥 | 26. 发菜马蹄粥 |
| 27. 枸杞子红枣粥 | 28. 灵芝糯米粥 |
| 29. 核桃仁粳米粥 | 30. 芝麻桑葚粥 |
| 31. 槐米粥 | 32. 红枣香蕉小米粥 |
| 33. 绞股蓝粥 | 34. 豌豆红枣糯米粥 |
| 35. 荠菜粥 | 36. 菊花脑粥 |
| 37. 绿豆黑木耳粥 | 38. 玉米须蜂蜜粥 |
| 39. 虾皮粥 | 40. 海带红枣粥 |
| 41. 山楂红枣粥 | 42. 香菇粥 |
| 43. 山药红枣粥 | 44. 苹果红枣粥 |
| 45. 鲜芦笋粥 | 46. 银耳红枣粥 |



- | | |
|-------------|-----------|
| 47. 紫皮大蒜糯米粥 | 48. 茄子肉粥 |
| 49. 冬瓜大米粥 | 50. 腐竹豌豆粥 |
| 51. 仙人粥 | 52. 淡菜粥 |
| 53. 芝麻粥 | 54. 车前子粥 |
| 55. 白萝卜粥 | 56. 阿胶糯米粥 |
| 57. 黄精粥 | 58. 生地黄粥 |
| 59. 枸杞粥 | 60. 黑木耳粥 |
| 61. 双豆降压粥 | 62. 杞子萝卜粥 |

第八章 防治高血压病的实用药膳…………… (215)

第一节 防治高血压病的药膳菜肴…………… (215)

一、治疗高血压病的荤素炒菜类…………… (215)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 素炒凤尾菇 | 2. 菊花炒肉丝 |
| 3. 荠菜炒鸡片 | 4. 天麻冬菇炒鸡块 |
| 5. 山楂炒肉丁 | 6. 香菇烧菜花 |
| 7. 红烧冬瓜 | 8. 油焖笋尖 |
| 9. 大蒜烧茄子 | 10. 蘑菇什锦 |
| 11. 芹菜香菇丝 | 12. 烩双菇 |
| 13. 苦瓜炖豆腐 | 14. 海带爆木耳 |
| 15. 素炒洋葱丝 | 16. 素炒黄豆芽 |
| 17. 芦笋炒冬瓜 | 18. 豆腐皮炒海带 |
| 19. 鲜蘑菇炒鸡蛋 | 20. 土豆炒肉片 |
| 21. 枸杞子炒虾仁 | 22. 茼蒿炒萝卜 |

二、治疗高血压病的凉拌素菜类…………… (228)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 姜丝拌菠菜 | 2. 麻油拌菠菜芹菜 |
| 3. 芝麻拌苦瓜 | 4. 芝麻拌芦笋 |
| 5. 苦瓜凉拌西红柿 | 6. 海蜇皮凉拌芹菜 |
| 7. 黑芝麻拌枸杞叶 | 8. 海带丝凉拌马兰头 |

- | | |
|-----------|-----------|
| 9. 腐竹拌芹菜 | 10. 素拌茄泥 |
| 11. 凉拌海带丝 | 12. 青椒海带丝 |
| 13. 荠菜拌豆腐 | 14. 凉拌芹菜 |
| 15. 凉拌粉皮 | 16. 凉拌苦瓜 |

第二节 治疗高血压病的药膳汤羹…………… (235)

一、治疗高血压病的羹类…………… (236)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 菊花脑红枣蜂蜜羹 | 2. 明目杞蚶羹 |
| 3. 银耳山药甜羹 | 4. 银耳贝杞羹 |
| 5. 紫菜豌豆羹 | 6. 芦笋荸荠藕粉羹 |
| 7. 山药绿豆羹 | 8. 冬瓜赤豆藕粉羹 |
| 9. 黄瓜藤天麻猪脑羹 | 10. 黄鱼海参羹 |

二、治疗高血压病的汤类…………… (241)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 银叶红枣绿豆汤 | 2. 紫菜冬瓜排骨汤 |
| 3. 紫菜虾皮蛋汤 | 4. 灵芝黑白木耳汤 |
| 5. 香菇萝卜豆苗汤 | 6. 黄芪鲤鱼汤 |
| 7. 莼菜鲤鱼汤 | 8. 海带冬瓜苡仁汤 |
| 9. 牡蛎香菇汤 | 10. 芦笋鲜贝汤 |
| 11. 紫菜兔肉豆腐汤 | 12. 海蜇皮荠芹汤 |
| 13. 葱头银耳汤 | 14. 二花鲫鱼汤 |
| 15. 红花海鲜汤 | 16. 芦笋豌豆苗鲤鱼汤 |
| 17. 黄精玉竹牛腱汤 | 18. 桑寄生老母鸡汤 |
| 19. 冬瓜番茄虾米汤 | 20. 羚羊硝石绿豆汤 |

三、治疗高血压病的饮类…………… (250)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 红枣山楂绿豆饮 | 2. 二至蜂蜜饮 |
| 3. 天麻钩藤蜂蜜饮 | 4. 银菊饮 |
| 5. 黑木耳红枣红糖饮 | 6. 芹菜苹果饮 |
| 7. 柿饼红枣饮 | 8. 芹菜蜂蜜饮 |

- | | |
|-----------|-------------|
| 9. 黑芝麻虾皮饮 | 10. 玉米须香蕉皮饮 |
| 11. 钩藤蜂蜜饮 | 12. 罗布麻红枣饮 |
- 四、治疗高血压病的汁类 (254)
- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. 西红柿芹菜汁 | 2. 西瓜芹菜汁 | 3. 苹果蜂蜜汁 |
| 4. 梨汁 | 5. 猕猴桃汁 | 6. 荠菜汁 |
- 五、其他 (256)
- | | |
|----------|----------|
| 1. 糖醋黄瓜卷 | 2. 首乌鸽蛋 |
| 3. 芝麻熘带鱼 | 4. 天麻炖甲鱼 |

第九章 民间防治高血压病的实用食疗偏方与验方

..... (259)

第一节 民间常用的降压食疗偏方..... (259)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 炒绿皮鸭蛋 | 2. 花生米食醋 |
| 3. 蘑菇豆腐汤 | 4. 绿豆冰糖 |
| 5. 荸荠海蜇头 | 6. 葡萄芹菜汁 |
| 7. 芹菜红枣汤 | 8. 食醋冰糖 |
| 9. 山楂苹果芹菜汤 | 10. 蜂蜜萝卜汁 |
| 11. 赤小豆煮丝瓜 | 12. 开元寿面 |
| 13. 荠菜蛋汤 | 14. 黑豆猪苦胆 |
| 15. 黑玉米饼 | 16. 黑芝麻桑葚糊 |
| 17. 绿豆海带粥 | 18. 紫菜决明子饮 |
| 19. 松花蛋 | 20. 灵芝茶 |
| 21. 冰糖黑木耳 | 22. 山药猪脾汤 |
| 23. 黑木耳银耳蒸食 | 24. 山药山楂丸子 |
| 25. 糖醋蒜头 | 26. 芝蜜醋蛋 |
| 27. 黄豆醋方 | 28. 山楂决明荷叶汤 |
| 29. 青柿子汁 | 30. 莲子心茶 |
| 31. 炒蚕豆 | 32. 蚯蚓合剂 |