

[韩] 李美珍 编著
宁 海 译

降压菜谱

韩食家常菜谱

看图照着做，我也能做出可口美味的韩国料理！
JIANGYA CAIPU

[韩] 李美珍 编著
宁 海 译

降压菜谱

韩食家常菜谱

 黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨

黑版贸审字 08-2014-062 号

내 몸 살리는 요리(고혈압편)
Copyright © 2010 by youngjin.com
Seoul, Korea
All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

韩食家常菜典. 降压菜谱 : 汉朝对照 / (韩) 李美珍编著 ; 宁海译. — 哈尔滨 : 黑龙江朝鲜民族出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5389-2032-1

I. ①韩… II. ①李… ②宁… III. ①高血压—食物疗法—菜谱—韩国—汉、朝 IV. ①TS972.183.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 160538 号

书 名 / 韩食家常菜典——降压菜谱
编 著 者 / (韩) 李美珍
译 者 / 宁 海
责任编辑 / 赵海霞
责任校对 / 吴民虎
封面设计 / 许俊灿
出版发行 / 黑龙江朝鲜民族出版社
发行电话 / 0451-57364224
电子信箱 / hcxmz@126.com
网络出版 / 东北网络台 (www.dbw.cn)
支持单位
印 刷 / 牡丹江新闻传媒印务有限公司
开 本 / 787mm×1092mm 1/16
印 张 / 9
字 数 / 57 千字
版 次 / 2015 年 1 月第 1 版
印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5389-2032-1
定 价 / 30.00 元



1

饮食基础知识 음식 기초상식

改善生活习惯 생활습관의 개선
对人体有益的营养素 몸에 좋은 영양소
对人体有益的食材 몸에 좋은 식재료

6
9
15

2

饭类 밥류

地瓜营养饭 고구마영양밥
地瓜驼酪粥 고구마타락죽
牡蛎辣白菜饭 굴김치밥
荞麦疙瘩汤 메밀수제비
海草幼菜什锦饭 모듬해초새싹비빔밥
萝卜豆芽饭 무콩나물밥
洋葱汤 양파수프
枸杞子粥 구기자죽
营养饭 영양밥
五谷粥 오곡죽
豆粥 콩죽
何首乌黑芝麻粥 하수오흑임자죽

19
21
23
25
27
29
31
33
35
37
39
41

3

汤类 국류

茄子凉汤 가지냉국
牡蛎清酱汤 굴맑은장국
炖芥菜大酱 냉이된장찌개
蛤蜊豆芽汤 모시조개콩나물국
蘑菇紫苏汤 버섯들깨국
血豆腐汤 선지국
菠菜软豆腐汤 시금치연두부탕
艾蒿汤 쑥탕
清曲酱汤 청국장
虾酱炖角瓜 호박새우젓찌개
炖鲜明太鱼 생태찌개

45
47
49
51
53
55
57
59
61
63
65

4

菜肴类

반찬류

茄子凉拌鸡肉	가지닭고기냉채	69
蒸茄子	가지찜	71
煎肝	간전	73
甘柿水泡菜	감동치미	75
辣白菜干炖鲑巴鱼	고등어김치조림	77
欧芹炒牛肉	쇠고기샐러리볶음	79
海带卷豆腐	두부다시마말이	81
拌荞麦凉粉	메밀묵무침	83
荞麦卷什锦	메밀종떡	85
萝卜拌青蛤	무바지락나물	87
生拌萝卜丝	무생채	89
辣水芹菜	미나리김치	91
干炖栗	밤조림	93
拌熟白菜	배추나물	95
韭菜色拉	부추샐러드	97
蒸干明太鱼	북어찜	99
凉拌烤肉	불고기냉채	101
煎干萝卜缨	시래기전	103
凉拌茼蒿	쑥갓나물	105
煎艾蒿饼	쑥전	107
酱泡菜	장김치	109
煎竹笋	죽순전	111
竹笋炒香菇	죽순표고볶음	113
大酱拌山芹菜	참나물된장무침	115
生拌山芹菜	참나물생절이	117
煎家山药饼	참마전	119
熟拌大叶芹	취나물	121
拌羊栖菜	뽕무침	123
糙米绿茶黏糕	현미녹차인절미	125

5

茶类

차 류

柿叶茶	감잎차	129
菊花茶	국화차	131
杜仲茶	두충차	133
无花果茶	무화과차	135
松针茶	솔잎차	137
艾蒿茶	쑥차	139
陈皮茶	진피차	141
天泽当茶	천택당차	143



[韩] 李美珍 编著
宁 海 译

降压菜谱

韩食家常菜谱

 黑龙江朝鲜民族出版社

2015 · 哈尔滨



1

饮食基础知识 음식 기초상식

改善生活习惯 생활습관의 개선
对人体有益的营养素 몸에 좋은 영양소
对人体有益的食材 몸에 좋은 식재료

6
9
15

2

饭类 밥류

地瓜营养饭 고구마영양밥
地瓜驼酪粥 고구마타락죽
牡蛎辣白菜饭 굴김치밥
荞麦疙瘩汤 메밀수제비
海草幼菜什锦饭 모듬해초새싹비빔밥
萝卜豆芽饭 무콩나물밥
洋葱汤 양파수프
枸杞子粥 구기자죽
营养饭 영양밥
五谷粥 오곡죽
豆粥 콩죽
何首乌黑芝麻粥 하수오흑임자죽

19
21
23
25
27
29
31
33
35
37
39
41

3

汤类 국류

茄子凉汤 가지냉국
牡蛎清酱汤 굴맑은장국
炖芥菜大酱 냉이된장찌개
蛤蜊豆芽汤 모시조개콩나물국
蘑菇紫苏汤 버섯들깨국
血豆腐汤 선지국
菠菜软豆腐汤 시금치연두부탕
艾蒿汤 쑥탕
清曲酱汤 청국장
虾酱炖角瓜 호박새우젓찌개
炖鲜明太鱼 생태찌개

45
47
49
51
53
55
57
59
61
63
65

4

菜肴类

반찬류

茄子凉拌鸡肉	가지닭고기냉채	69
蒸茄子	가지찜	71
煎肝	간전	73
甘柿水泡菜	감동치미	75
辣白菜干炖鲑巴鱼	고등어김치조림	77
欧芹炒牛肉	쇠고기샐러드볶음	79
海带卷豆腐	두부다시마말이	81
拌荞麦凉粉	메밀묵무침	83
荞麦卷什锦	메밀종떡	85
萝卜拌青蛤	무바지락나물	87
生拌萝卜丝	무생채	89
辣水芹菜	미나리김치	91
干炖栗	밤조림	93
拌熟白菜	배추나물	95
韭菜色拉	부추샐러드	97
蒸干明太鱼	북어찜	99
凉拌烤肉	불고기냉채	101
煎干萝卜缨	시래기전	103
凉拌茼蒿	쑥갓나물	105
煎艾蒿饼	쑥전	107
酱泡菜	장김치	109
煎竹笋	죽순전	111
竹笋炒香菇	죽순표고볶음	113
大酱拌山芹菜	참나물된장무침	115
生拌山芹菜	참나물생절이	117
煎家山药饼	참마전	119
熟拌大叶芹	취나물	121
拌羊栖菜	뽕무침	123
糙米绿茶黏糕	현미녹차인절미	125

5

茶类

차류

柿叶茶	감잎차	129
菊花茶	국화차	131
杜仲茶	두충차	133
无花果茶	무화과차	135
松针茶	솔잎차	137
艾蒿茶	쑥차	139
陈皮茶	진피차	141
天泽当茶	천택당차	143





1

饮食基础知识

음식 기초상식

改善生活习惯

생활습관의 개선

要有一身健康、有活力的体魄，我们就要在日常生活中必须遵循的几项。

우리가 튼튼하고 활기찬 건강한 몸상태를 유지하려면 일상생활에서 꼭 지켜야 할 몇가지가 있다. 예를 하면 아래 몇가지와 같다.

体重 체중

要维持标准体重。发胖会使血压升高，高血脂症或糖尿病的发病率也高，患动脉硬化症的可能性也大。调查结果显示，当高血压患者体重减少**10**公斤，可降低收缩期血压**25**mmHg，扩张期血压**10**mmHg左右。

표준체중을 유지하도록 한다. 뚱뚱하면 고혈압이 더욱 심해지고 고지혈증이나 당뇨병의 발생비율이 높아지며 동맥경화증에 걸릴 가능성이 커진다. 고혈압 환자가 체중을 10kg을 줄이면 수축기 혈압 25mmHg, 확장기 혈압 10 mmHg 정도 감소하는 결과가 나왔다.

压力 스트레스

在复杂的现代生活中，在家庭或在单位经常受到精神上的压力，如果不及解除这种压力而使其继续积累的话，高血压会加重，也会发生并发症。因此要讲究自己解除精神压力的方法。大部分人用喝酒或吸烟解除精神上的压力，但比这个更好的方法是参加适当的运动和趣味生活，并要睡好觉。另外，性格快乐的人，受精神上的压力较少，因此，在性格和生活方面，要快乐一些。

복잡한 현대생활을 하다보면 가정이나 직장에서 스트레스를 받게 되고 이것을 풀지 못하고 계속 쌓아가는 경우 고혈압은 심해지고 합병증은 필연적으로 생겨난다. 자기 나름대로 스트레스를 푸는 방법을 연구해야 한다. 대부분 술이나 담배로 해소하려 하는데 이것보다는 적절한 운동, 취미생활, 잠을 자는 편이 훨씬 낫다. 또한 낙천적인 성격의 사람은 스트레스를 덜 받기 때문에 성격이나 생활방식도 여유로움을 가지도록 하자.

饮食 음식

饮食必须要吃淡一点。要忌食咸食，适当量的低盐食（1日5克左右的食盐）是我们必须遵循的条件。为限制盐量，烹调时尽量限制放盐量，但愿意吃咸时，可使用无盐酱油或食盐代用品。除此之外，多摄取含有钙及镁的饮食也很重要。另外，尽量不吃含有动物性脂肪的饮食。特别是血液中胆固醇含量较多的人群，吃这样过咸的饮食更容易引发动脉硬化症。胆固醇多含于动物性脂肪，例如，蛋黄、肝、牛肠、鱿鱼、虾、牡蛎等。

일단 음식은 무조건 싱겁게 먹도록 한다. 짠 음식은 피해야 한다. 적당량의 저염식(1일 5g 정도의 소금)은 모든 사람의 필수 조건이다. 염분을 제한하기 위해 조리시 가급적이면 소금의 사용을 제한하며, 짠맛을 원하면 무염간장이나 대용소금을 사용토록 한다. 이 밖에도 칼슘 및 마그네슘이 풍부한 음식을 섭취하는 것도 중요하다. 또한 동물성 지방질이 많은 음식은 되도록이면 먹지 않도록 한다. 특히 혈액 중에 콜레스테롤이 높은 이에게는 동맥경화증이 더욱 잘 발생된다. 콜레스테롤은 동물성 지방에 많은데 대표적으로 달걀노른자, 간, 곱창, 오징어, 새우, 굴 등에 많다.

吸烟 흡연

要戒烟。人在吸烟时，动脉硬化症的发生率将增加好几倍。据报告显示，如果戒烟，动脉硬化症的发病危险，在2年内与非吸烟者差不多。

흡연을 중지토록 한다. 일단 흡연을 하면 동맥경화증의 발생이 몇 배나 증가하게 된다. 금연하면 동맥경화증의 발생위험이 2년 내에 비흡연자와 비슷하게 된다는 보고가 있다.

饮酒 술

应社会生活，在万不得已的情况下，要选择饮酒的话，要调节好饮酒量。一般饮酒量，要控制在威士忌1杯，葡萄酒1杯，啤酒50cc以下。

음주를 절제한다. 과량의 음주는 혈압을 올리며 혈압강하제의 효과를 낮춘다. 만약 고혈압인자가 있지만 사회생활을 위해서 부득이하게 음주를 택해야 한다면 양을 조절해야 한다. 보통 음주는 위스키 1잔이나 포도주 1잔, 맥주 50cc 정도 이하로 마시는 것이 좋다.

运动 운동

锻炼身体 必须有规则。有规则性的锻炼身体，可减少体重，解除精神上的压力，降低血压。像散步、慢跑、游泳等运动，每天坚持**30~45**分钟，每周坚持**3~5**天为好。平时不锻炼身体的人，听说锻炼身体对健康好而一下子参加高强度的体育锻炼，会造成事故或引发心脏病，因此，不要过于执着，不要勉强，而要用愉快的心情去锻炼身体。

반드시 규칙적으로 운동을 해야 한다. 규칙적 운동은 체중을 감소시키고, 스트레스를 해소시키며, 혈압을 낮춘다. 걷기, 천천히 달리기, 수영 같은 운동을 하루에 30~45분, 1주일에 3~5일 정도 하는 것이 바람직하다. 운동이 건강에 좋고 병을 낫게 한다고 안 하다가 몰아서 하거나 힘겹게 무리한 운동을 하면 사고나 심장병을 일으킬 수 있으니 운동 자체에 집착하기보다는 즐거운 마음으로 한다.

对人体有益的营养素

몸에 좋은 영양소

钾 칼륨

可降低血压

钾可与钠协力，起促进细胞内外液的物质交换及浸透压和酸、碱的数字调节、水分的均衡调节、促进心筋等的肌肉收缩作用。为更好地发挥它们的作用，要维持钾和钠的一定的浓度之差。即钠的摄取量过多，但钾的摄取量过少的话，可引发高血压。钾具有促进钠的排泄，降低血压的功能，因此，要费点心减少盐分的摄取量，增加钾的摄取量，以预防和治疗高血压。

摄取方法：钾易溶于水，烹调时损失较大，因此，尽量生吃为好。加热时钾便溶于汤中，因此，连汤都吃。

含有食品：细切的海带丝，菠菜，西红柿汤，地瓜，鲑鱼，茼蒿，羊栖菜，鳀鱼。

혈압을 내려준다

칼륨은 나트륨과 협력하여 세포 내외액의 물질교환 및 침투압과 산, 안칼리 수치 조절, 수분의 균형 조절, 심근 등의 근육수축을 원활하게 하는 기능 등을 한다. 이들의 작용을 원활하게 하기 위해서는 칼륨과 나트륨의 농도차가 일정하게 유지되어야 한다. 즉, 나트륨의 섭취는 많은데 칼륨 섭취량이 적으면 고혈압을 유발할 수 있다는 말이다. 칼륨은 나트륨의 배설을 촉진하고 혈압을 내리는 기능이 있으므로 염분 섭취는 줄이고 칼륨 섭취는 늘려서 고혈압의 예방과 치료에 심혈을 기울여야 한다.

섭취방법 물에 잘 녹아서 조리로 인한 손실이 크므로 가능한 생으로 먹는 것이 좋다. 가열하면 국물에 칼륨이 녹아 나오므로 국물도 함께 섭취한다.

함유식품 잘게 자른 다시마, 시금치, 토마토 주스, 소송채, 고구마, 삼치, 쑥갓, 톳, 가다랑어

镁 마그네슘

可降低血压

镁可松弛动脉，钙与之相反可收缩动脉，使之维持均衡。镁缺乏时，因动脉收缩，血压上升，因此，要充分摄取镁，降低血压，以维持正常血压。镁还可防钙附着于血管壁，以预防动脉硬化，强骨，维持正常血压等的作用。多受精神上压力的人，多喝酒的人，患糖尿病的人或正在服用利尿剂的人，容易缺镁，因此，在多摄取镁的方面多下功夫。

摄取方法：生吃或干吃，直接吃为好。

含有食品：杏仁，花生，菠菜，牛蒡，瓜干，紫苏，西芹，清麴酱，豆腐，牡蛎，海螺，鲑鱼，大马哈鱼，菠萝，柿饼。

혈압을 내려준다

마그네슘은 동맥을 이완시키고, 칼슘은 반대로 동맥을 수축시켜 균형을 잡아준다. 마그네슘이 결핍되면 동맥이 수축되어 혈압이 상승하므로 마그네슘을 충분히 섭취하여 혈압을 내리고 정상으로 유지토록 해줘야 한다. 마그네슘은 칼슘이 혈관 벽에 침착하는 것을 막아 동맥경화를 예방하고 뼈의 강화 및 정상적인 혈압 유지 등의 역할도 한다. 스트레스를 많이 받는 사람, 알코올을 많이 마시는 사람, 당뇨병을 앓고 있거나 이뇨제를 복용하고 있는 사람은 마그네슘이 결핍되기 쉬우므로 섭취에 신경을 써야 한다.

섭취방법 생으로 혹은 마른 것으로 바로 먹도록 한다.

함유식품 아몬드, 땅콩, 시금치, 우엉, 박고지, 차조기, 파슬리, 청국장, 두부, 굴, 소라, 가다랑어, 연어, 바나나, 꽃감

酪蛋白 카세인

可预防高血压

酪蛋白是牛奶蛋白质中占80%有效成分，营养价值很高的优质蛋白质。充分摄取酪蛋白可抑制血压上升，相反缺乏它时，由高血压转变成脑中风的比率会升高。酪蛋白具有在体内促进钙的吸收，降低血压，预防高血压的效果。

摄取方法：每天坚持喝牛奶和乳制品为好。

含有食品：牛奶，乳制品

혈압을 내려준다

우유 단백질의 약 80%를 차지하는 성분으로 매우 영양가가 높은 양질의 단백질이다. 카세인을 충분히 섭취하면 혈압 상승이 억제되지만, 반대로 결핍되면 고혈압에서 뇌졸중이 될 확률이 높아진다. 카세인은 체내에서 칼슘의 흡수를 촉진하고 혈압을 낮춰 고혈압을 예방하는 효과가 있다.

섭취방법 우유와 유제품을 매일 빼먹지 않고 섭취하는 것이 좋다.

함유식품 우유, 유제품

칼슘

可促进血液循环

缺钙时，为补充缺钙，钙从钙的储藏库—骨头中渗出来，附着于血管壁上，结果阻碍血液循环，便成了引发高血压的原因，还能诱发动脉硬化、糖尿病、痴呆症等。过量摄取肉类等的蛋白质和钠时，钙的排出量也随着增多，对此要小心。多量摄取鱼和加工品中含有的磷，可抑制钙的吸收，对此要小心。

摄取方法：多吃像牛奶吸收率好的乳制品。如果，同摄取维生素D，吸收率更好。但肉中的蛋白质、蔬菜的水酸、大豆、谷物的植酸钙镁、植物性纤维质是阻碍钙的吸收，因此，不要摄取得过多。

含有食品：干虾，泥鳅鱼，依米丁奶酪，干鳀鱼，牛奶，萝卜缨。

혈액의 흐름을 좋게 한다

칼슘이 결핍되면 결핍을 보충하기 위해 저장고인 뼈에서 칼슘이 유출되고 혈관 벽에 부착되게 된다. 결국 혈액의 흐름을 방해하여 고혈압을 일으키는 원인이 되며 동맥경화, 당뇨병, 치매 등을 유발하기도 한다. 육류 등의 단백질과 나트륨을 지나치게 많이 섭취하면 칼슘의 배출량이 늘어나게 되니 주의 할 필요가 있다. 고기나 가공식품에 많이 함유되어 있는 인을 다량 섭취하면 칼슘의 흡수를 억제하니 주의해야 한다.

섭취방법 흡수율이 좋은 우유 같은 유제품을 많이 섭취한다. 비타민D와 함께 섭취하면 흡수율이 더욱 좋아진다. 그러나 고기의 단백질, 야채의 수산, 콩, 곡류의 피틴산, 식물성 섬유질은 칼슘의 흡수를 저해하니 지나치게 섭취하지 않도록 한다.

함유식품 말린 새우, 미꾸라지, 에멘탈 치즈, 마른 멸치, 우유, 무청

EPA

可扩张血管

EPA可预防血液凝固，促进血液循环顺畅，可扩张血管。

摄取方法：烹调时要充分利用鲜鱼的脂肪质。做炖菜或汤比油炸或烧烤好。因都能吃到菜中溶解出来的脂肪。但鲜鱼的脂肪易氧化，因此，趁新鲜时，和能防氧化的蔬菜一同吃为好。

含有食品：脊背呈蓝兰色的鲜鱼，脂肪含量较大的鲜鱼

혈관을 확장시킨다

EPA는 혈액을 굳지 않게 하고, 혈액의 흐름을 원활하게 하며, 혈관을 확장시켜 준다.

섭취방법 조리할 때 생선의 지방분을 남김없이 활용토록 한다. 튀김이나 구이보다는 녹아서 흘러나온 지방도 함께 섭취할 수 있는 찌개나 수프 등이 좋다. 하지만 생선의 지방은 쉽게 산화되므로 신선할 때 산화를 막는 야채와 함께 섭취하는 것이 바람직하다.

함유식품 등 푸른 생선, 지방이 많은 생선

儿茶酚 카데킨

可抑制血中胆固醇

在茶叶中大量含有的儿茶酚成分是，具有苦涩味的有效成分，起抑制血中胆固醇增加的作用。因有抗氧化作用及防活性氧的为害，可抑制致癌、老化、动脉硬化。另外，儿茶酚还可除去血中胆固醇和脂质，促使血液循环顺畅，降低血压。

摄取方法：温度越高溶解的越多，但过于热喝起来有困难，因此，添70℃左右的热水，约过2分钟后喝为好。

含有食品：绿茶

혈중 콜레스테롤을 억제한다

차에 다량 함유된 카데킨 성분은 떫은맛을 내는 성분으로 혈중 콜레스테롤의 증가를 억제하는 작용을 한다. 항산화 작용 및 활성 산소의 해를 막아 발암, 노화, 동맥경화를 억제해 주기도 한다. 또한 카데킨은 혈중 콜레스테롤과 지질을 제거하여 혈액의 흐름을 원활하게 하고, 혈압을 저하시킨다.

섭취방법 높은 온도에 넣을수록 많이 녹아져 나오지만 너무 뜨거우면 마시기 곤란하므로 70 ℃ 정도의 뜨거운 물을 붓고 2분 후쯤에 마시는 것이 좋다.

함유식품 녹차

植物性纤维质 식물성 섬유질

可预防便秘

便秘容易升高血压。但植物性纤维质可增加排便量，促进肠胃蠕动作用，从而起到预防便秘的效果。摄取植物性纤维质不足时，不仅便秘，还可引发肥胖症，糖尿病等生活习惯性

摄取方法：多吃大量含有水溶性植物性纤维质的食品为好。将大量含有植物性纤维质的谷物类当主食多吃。在海藻类中，含有丰富的植物性纤维质，特别是大量含有藻酸的褐藻类(海带，裙带菜，羊栖菜)，对高血压有效。

含有食品：褐藻类，干杏仁，地瓜，清麴酱，牛蒡，黑麦

변비를 예방한다

변비가 되면 혈압이 오르기 쉽다. 이럴 때 식물성 섬유질은 변의 양을 증가시키고 장의 움직임을 활발하게 하여 변비를 예방하는 효과가 있다. 식물성 섬유질의 섭취가 부족하면 변비뿐만 아니라 비만, 당뇨병 등 생활습관병이 생길 수 있다.

섭취방법 수용성 식물성 섬유질을 많이 함유하고 있는 식품을 섭취하는 것이 좋다. 주식으로 식물성 섬유질이 많은 곡류를 섭취한다. 해조류에는 식물성 섬유질이 많이 함유되어 있으며 특히 알긴산이 많은 갈조류(다시마, 미역, 툇)는 고혈압에 효과적이다.

함유식품 갈조류, 말린 살구, 고구마, 청국장, 우엉, 호밀