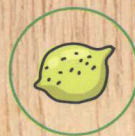


高血压

饮食对症调养：

专家教你怎样吃降低高血压

陈广垠◎编著



详细实用 + 营养丰富 + 对症调养 + 即学即用

吃对食物，选对方法
从源头对高血压说No

患上高血压，饮食调养很重要。饮食不当，前期的很多治疗成果都会随之化为乌有。结合自身的不同症状，合理控制饮食，制定专属于自己的降压食谱，“病从口出”其实很简单。

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



高血压

饮食对症调养：

专家教你怎样吃降低高血压

陈广垠◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

高血压饮食对症调养: 专家教你怎样吃降低高血压 / 陈广垠编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5023 - 9399 - 1

I. ①高… II. ①陈… III. ①高血压—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 202152 号

高血压饮食对症调养: 专家教你怎样吃降低高血压

策划编辑: 林倪端 责任编辑: 曹沧晔 责任校对: 张叫噪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京建泰印刷有限公司

版次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 210 千

印张 14.5

书号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9399 - 1

定价 19.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

FOREWORD

近年来,随着我国经济的飞速发展,人们的生活水平也随之提高,伴随着物质生活的丰富,人们的生活节奏也在明显加快,高血压病正在日益变成“看不见的杀手”,威胁现代人的健康。目前,我国已有高血压患者1.6亿人,超重者2亿人,肥胖者6000万人,更严重的是每天还在新增数以万计的年轻的“三高”患者。

一旦患上了高血压,病症将会伴随终身。由于药物的毒副作用,长期服药后人体的肝、肾、心等重要脏器的功能将会受到影响,进而影响生活质量。针对这种情况,专家们结合临床治疗的经验,从祖国传统医学观念入手,建议广大高血压患者可以通过每日的饮食来调节血压。科学合理的膳食简便易行,可起到事半功倍的疗效。

医学研究证明,早期预防、稳定治疗、养成健康的生活习惯可使75%的高血压及其并发症得到预防和控制。由此可见,加强患者对高血压的认识以及自身管理对于预防高血压有重要意义。饮食控制是高血压进行自我管理的一项重要内容,因此,了解饮食中需遵循的原则与禁忌,对于高血压患者意义重大。

中华民族自古以来就强调“药食同源”,中医认为很多食物不但是可以充饥的菜肴,更是辅助治疗疾病的灵丹妙药。《高血压饮食对症调养——专家教你怎样吃降低高血压》这本书详细告诉广大高血压患者究竟该吃什么,从营养、功效等几个方面说明了选择这些食物的原因,并对每个降压食谱的操作





方法作了细致的指导。书中食谱制作非常简便，原料都是市场上常见的食物，在家轻轻松松就能彻底改善身体状况。

希望本书能对高血压患者以及家属有一定的帮助。同时，在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。

最后，祝愿所有的高血压患者能早日康复！

编者



目 录

CONTENTS

第一章 揭开高血压的神秘面纱

血压究竟是什么	001	中医如何看待高血压病	014
正常的血压值是多少	002	高血压的分类	016
关注血压，不要忘了脉压	002	高血压病的分期	016
脉压差增大的原因	002	高血压病的临床表现分类	017
脉压差缩小的原因	003	高血压病的血压水平分类	018
影响血压的因素	004	高血压病的人群分类	018
什么是高血压	007	其他类型高血压分类	022
高血压形成的基本原理	008	高血压病的“三高”与“三低”	027
高血压对身体的危害	009	高血压病能彻底治愈吗	028
高血压不等于高血压病	012		
高血压病的主要症状	012		

第二章 高血压病患者常见的饮食困扰

高血压病患者能喝咖啡吗	029	高血压病患者可以选用人参滋补吗	033
高血压病患者能吃肉吗	029	高血压病患者如何选择零食	033
高血压病患者能饮酒吗	030	高血压病患者如何选择食用油	034
高血压病患者能吃鱼吗	030	高血压病患者服药期间为何不能吃葡萄柚	034
高血压病患者可以喝茶吗	031		
高血压病患者可以喝牛奶吗	031		
高血压病患者可以吃火锅吗	031		
高血压病患者可以吃蜂蜜吗	032		





第三章 高血压患者的饮食原则

高血压患者饮食注意事项.....	035	荠菜菊花饼	045
高血压病患者应怎样喝水.....	036	高血压病患者夏季饮食注意	
合理饮食, 控制血压.....	037	要点	046
高血压病患者应补充的营养		高血压病患者的夏季食谱	046
元素	037	薄荷天麻茶	046
高血压病患者应控制好盐的摄入		绿茶粥	047
.....	038	脆爆海带	047
外出就餐饮食原则	038	高血压病患者秋季饮食注意	
走出常见的饮食误区	039	要点	047
五色食物与高血压	040	高血压病患者的秋季食谱	048
容易忽视的饮食细节	042	玉米饭团	048
多吃醋对高血压病患者的好处		双白炒虾仁	048
.....	042	芹菜水饺	048
高血压病患者的烹饪原则	043	高血压病患者冬季饮食注意	
高血压病患者不可只吃素	043	要点	049
高血压病患者春季饮食注意		高血压病患者的冬季食谱	049
要点	044	海参淡菜瘦肉汤	049
高血压病患者的春季食谱	045	豆腐皮青菜瘦肉汤	049
黑木耳炖瘦肉	045	海蜇拌香芹	050
果仁糕点	045	夏枯草煲猪肉	050

第四章 高血压病患者适宜的蔬菜

芹菜	051	双瓜豆腐	060
芹菜山楂粥	051	冬瓜	060
芹菜粳米粥	052	冬瓜炖排骨	061
洋葱	052	冬瓜银耳羹	061
木耳拌洋葱	053	黄瓜	061
洋葱炒鸡蛋	053	山渣汁拌黄瓜	062
胡萝卜	053	干贝黄瓜盅	062
胡萝卜陈皮炒瘦肉	054	丝瓜	062
胡萝卜炖羊肉	054	丝瓜西红柿汤	063
胡萝卜汁	054	荔枝炒丝瓜	063
白萝卜	055	茄子	063
虾米炒萝卜丝	055	茄子炖荸荠	064
西红柿	056	鱼香茄子	064
西红柿烩豆腐	056	蒜茸拌茄子	064
草菇炒西红柿	056	白菜	065
茼蒿	057	醋熘白菜	065
香菇扒茼蒿	057	黑木耳炒白菜梗	065
茼蒿蒜泥	057	竹笋	066
菠菜	058	竹笋玉米瘦肉汤	066
姜汁菠菜	058	竹笋西瓜皮鲤鱼汤	067
菠菜炒鸡蛋	058	清炒竹笋	067
苦瓜	059	芦笋	067
苦瓜蚝豉排骨汤	059	肉炒芦笋	068
苦瓜菊花决明茶	059	鲜虾炒芦笋	068



高血压



饮食对症调养

专家教你怎样吃降低高血压

莴笋 068

莴笋炒香菇 069

三丝莴笋 069

马齿苋 070

马齿苋炒鸡丝 070

马齿苋包子 070

荸荠 071

西芹荸荠炒鸡丁 071

荸荠粳米粥 072

海蜇荸荠汤 072

黑木耳 072

木耳拌海米 073

胡桃黑木耳羹 073

香菇 073

柠檬香菇汤 074

香菇汤 074

西兰花 074

什锦西兰花 075

西兰花烧双菇 075

西兰花炒牛肉 075

油菜 076

油菜豆腐汤 076

油菜虾皮粥 076

土豆 077

凉拌土豆丝 077

醋熘土豆丝 077

韭菜 078

核桃拌韭菜 078

白萝卜炒韭菜 078

南瓜 079

红枣煮南瓜 079

粳米南瓜粥 079

山药 080

清炒山药丝 080

山药炖排骨 080

茭白 081

海米拌茭白 081

酱烧茭白 081

银耳 082

榨菜炒银耳 082

银耳杏仁百合汤 083

金针菇 083

金针猪心汤 083

金针菇黄瓜卷 084

平菇 084

平菇炒牛肉 085

什菌生鱼汤 085

莲藕 085

酱香藕片 086

绿豆炖藕片 086



第五章 高血压病患者适宜的水果

苹果	087	李子	095
糖拌苹果	088	酸甜果醋汁	095
枸杞水果茶	088	柠檬李子汁	096
猕猴桃	088	梨	096
生菜水果沙拉	089	老北京小吊梨汤	096
猕猴桃肉丝	089	酸奶银耳水果羹	097
冰糖猕猴桃	089	梨藕汁	097
草莓	090	西瓜	097
草莓绿豆粥	090	翡翠鲤鱼	098
草莓珍珠奶茶	090	西瓜酪	098
葡萄	091	橙子	098
菠萝葡萄羹	091	泡橙汁冬瓜	099
葡萄苹果汁	091	柳橙汁	099
葡萄百合粥	092	柠檬	099
金橘	092	蜂蜜柠檬绿茶	100
蜜饯金橘	092	香草烤鸡	100
金橘苹果汁	093	柿子	101
桃子	093	红枣柿饼	101
桃子枸杞银耳汤	093	柿子牛奶汁	101
香蕉拌桃	094	橘子	102
香蕉	094	橘皮粥	102
香蕉粳米粥	094	橘子茶酒	102
脆皮香蕉	095	山楂	103
		山楂包	103





山楂绿茶饮	103	木瓜	108
柚子	104	木瓜百合鱼头汤	108
番茄西柚汁	104	木瓜西米露	109
三丝拌柚块	104	菠萝	109
乌梅	105	菠萝膏	110
乌梅粥	105	菠萝酸奶	110
银耳乌梅红枣汤	105	火龙果	110
荔枝	106	什锦水果沙拉	111
荔枝红枣汤	106	火龙果炒虾仁	111
冰糖荔枝	106	芒果	111
桑椹	107	芒果鸡柳	112
桑椹枸杞饭	107	芒果鸡	112
桑椹牛骨汤	108		

第六章 高血压病患者适宜的肉类

牛肉	113	兔肉	117
莴笋炒牛肉丝	114	荸荠炖兔肉	117
土豆炖牛肉	114	麻辣兔丁	118
洋葱烧牛肉	114	猪肉	118
乌鸡	115	茄子尖椒烧肉片	119
当归乌鸡汤	115	木耳肉片汤	119
香菇乌鸡煲	115	鹌鹑肉	119
鸭肉	116	红豆炖鹌鹑	120
青椒炒鸭片	116	枸杞杜仲鹌鹑汤	120
鸭肉粥	117		



第七章 高血压病患者适宜的水产品

鲤鱼	121	虾	129
青笋蒸鲤鱼	121	西红柿炒虾仁	129
土豆炖鲤鱼	122	黄瓜红椒虾仁	130
鲫鱼	122	海蜇	130
鲫鱼豆腐	123	海蜇拌菠菜	131
泡菜烧鲫鱼	123	荸荠汤海蜇	131
带鱼	123	海参	131
巧炸带鱼	124	凉粉烧海参	132
鲜味带鱼	124	葱熘海参	132
香煎带鱼	124	牡蛎	132
三文鱼	125	决明牡蛎	133
柠檬三文鱼	125	海带	133
清蒸三文鱼	125	土豆拌海带丝	134
武昌鱼	126	海带紫菜汤	134
油焖武昌鱼	126	淡菜	134
墨鱼	127	淡菜汤	135
木耳炒墨鱼	127	淡菜拌芹菜	135
墨鱼丝炒柿子椒	127	紫菜	135
泥鳅	128	虾仁紫菜汤面	136
泥鳅大米粥	128	生菜紫菜汤	136
泥鳅豆腐汤	129		





第八章 高血压病患者适宜的五谷杂粮

玉米	137	燕麦	144
腰果玉米	138	麦片蛋花甜味粥	144
莲藕玉米排骨汤	138	提子杏仁麦片粥	144
小米	138	绿豆	145
小米蒲菜粥	139	三豆大枣甘草汁	145
小米板栗粥	139	加味绿豆糕	146
薏米	139	黄豆	146
猪腰山药薏米粥	140	黄豆烧豆腐	146
薏米猪肠汤	140	丝瓜烧黄豆	147
干贝薏米炖沙虫	140	黑豆	147
黑米	141	黑豆炖鳝鱼	148
黑米拌莲藕	141	豆豉小辣椒	148
黑米鸡蛋粥	141	红豆	148
糙米	142	三豆饮	149
木瓜糙米粥	142	百年好合	149
排骨糙米粥	142	蚕豆	149
荞麦	143	蚕豆炒瘦肉	150
荞麦红枣饭	143	泡椒拌蚕豆	150
荞麦面馄饨	143		

第九章 高血压病患者适宜的干果

核桃	151	松子	152
芝麻核桃酪	151	松仁茯苓蒸豆腐	152
山楂核桃饮	152	松仁玉米	153



板栗 153

什锦栗子煲 154

栗子百合生鱼汤 154

降压参耳板栗 154

杏仁 155

杏仁雪梨汤 155

杏仁糯米冰糖粥 155

花生 156

花生玉米炒香芹 156

海带花生瘦肉汤 156

红枣 157

蜜饯红枣花生仁 157

四红汤 157

红枣西米羹 158

腰果 158

腰果虾球 158

腰果炒西芹 159

甘笋腰果炒鸡丝 159

莲子 159

莲子桂圆粥 160

莲子红枣脊骨汤 160

第十章 高血压病患者适宜的调味品

大蒜 161

大蒜烧茄子 162

枸杞大蒜粥 162

大葱 162

京酱肉丝 163

葱爆牛肉 163

生姜 164

姜泥猪肉 164

姜汁菠菜 164

花椒 165

麻婆豆腐 165

花椒油炒芹菜 165

花椒油拌鲜芦笋 165

芥末 166

芥末鸡条 166

芥末扇贝 167

醋 167

糖醋茄条 168

醋熘绿豆芽 168

香油 168

麻酱粉皮 169

银丝卷 169

花生油 169

烧茄子 170





兰花油菜炒豆腐	170
玉米油	171
油炸土豆红薯丝	171
大豆油	172
松子仁烧香菇	172

大葱炒木耳	172
橄榄油	173
牛肉烧饼	173
橄榄油土豆沙拉	174
橄榄油炒甜脆豆	174

第十一章 高血压病患者适宜的中药食疗

莲子心	175
莲子心茶	176
葛根	176
葛根鲫鱼汤	176
葛根粥	177
黄芩	177
黄芩白芷茶	178
地龙	178
泽泻地龙红花粥	179
地龙炒鸡蛋	179
决明子	179
决明子烧茄子	180
海带决明子降压汤	180
淫羊藿	180
淫羊藿滑鸡	181
玉米须	181
玉米须排骨汤	182

玉米须煲鲜蚌	182
菊花	182
菊花雪梨茶	183
菊花鸡丝	183
吴茱萸	183
吴茱萸猪脾馄饨	184
牡丹皮	184
十四味药粥	185
牡丹皮粥	185
夏枯草	185
夏枯草炒肉丝	186
夏枯草瘦肉汤	186
杜仲	186
杜仲核桃猪腰汤	187
杜仲叶茶	187
杜仲羊骨粥	187



枸杞子	188	黄芪	194
荠菜马兰杞子茶	188	黄芪蒸乳鸽	195
钩藤	189	黄芪红枣茶	195
钩藤汤	189	鹿茸	195
钩藤茶	189	五彩鹿茸汤	196
天麻	190	桑寄生	196
天麻炖鱼头	190	桑寄生茶	197
天麻鱼片	190	桑寄生玉竹母鸡汤	197
丹参	191	槐花	197
丹参红花粥	191	槐花茯苓粥	198
丹参红花鸡肉汤	192	菊槐花绿茶	198
防己	192	莱菔子	198
防己生姜汤	193	莱菔子胡萝卜汁	199
黄连	193	三七	199
黄连馄饨	193	三七麦冬茶	199
白薇参黄粥	194	三七首乌粥	200

第十二章 高血压病患者适宜的蛋奶品

酸奶	201	芥蓝奶汤素烩	203
山药苹果酸奶	202	蜂蜜	203
酸奶红薯泥	202	韭菜蜂蜜大米粥	204
脱脂牛奶	202	蜂蜜冰红茶	204
牛奶焖饭	203		





第十三章 高血压病患者适宜的汤饮

金银菊花降压茶	205	苹果蜜降压绿茶	210
七彩蜜降压茶	205	决明枸杞降压茶	210
西瓜冬瓜皮降压茶	205	罗汉普洱降压茶	211
山楂降压茶	205	荸荠芹菜降压饮	211
双耳冰糖降压茶	206	百合冰糖降压茶	211
萝卜葱白降压饮	206	鲜奶草莓降压饮	211
生葛凉薯降压饮	206	绿豆荸荠降压饮	211
玉米须降压饮	206	冰糖食醋降压饮	212
杜仲核桃降压兔肉汤	206	香蕉瓜皮降压汤	212
海带菠菜降压汤	207	玉竹燕麦降压汤	212
花生牡蛎降压汤	207	海带绿豆降压汤	212
蘑菇降压汤	207	口蘑豆腐降压汤	212
蛋花空心菜降压汤	207	核桃仁红枣降压茶	213
冬瓜牛奶降压汁	208	土豆蜜降压汁	213
香菜水果降压汁	208	鲜芹菜降压汁	213
胡萝卜降压汁	208	生地瓜降压汁	213
芙蓉荷叶降压饮	208	葡萄芹菜降压汁	214
果菜降压汁	209	菠菜芹菜降压粥	214
杨桃降压汁	209	番茄橘子降压汁	214
皮蛋降压粥	209	白玉豌豆降压粥	214
菠菜虾皮降压粥	209	三七大蒜降压粥	215
燕麦橘瓣降压粥	210	葛根绿豆降压粥	215
葛根薏仁降压粥	210	芋头红豆降压粥	215
红薯降压粥	210		

