



家庭饮食保健丛书

高血压病食疗食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

GAOXUEYABIGNSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

高血压病食疗食谱

编著：堵军



时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003. 9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——高血压病食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

鲜蘑扁豆



炒香菇荸荠



红杞蒸鸡





鸡肉焖天麻



芥菜合



蘑菇丝瓜红杞熘肉片

香菇青菜



蒸香菇鲫鱼





双耳拌海蜇



韭菜肉丝春卷



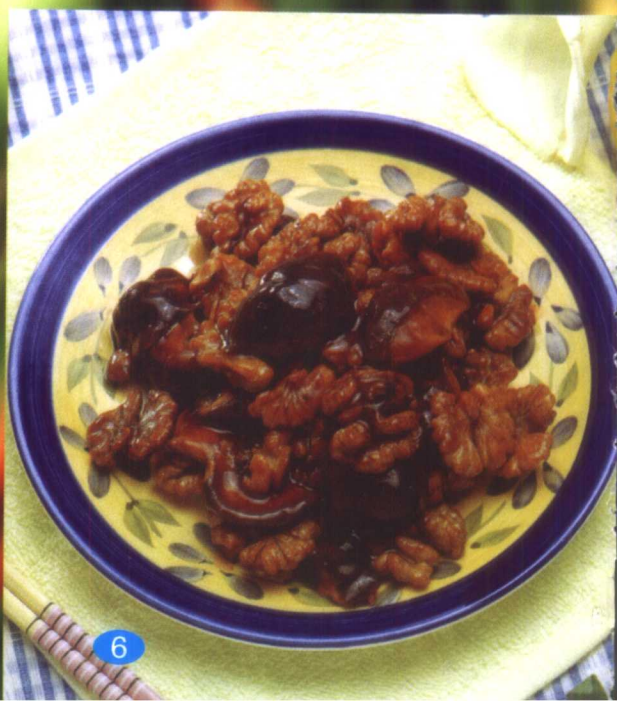
枸杞杜仲鹌鹑汤





金菇炒双耳

香菇酥桃仁





炒洋葱丝



荷叶米砂肉



芥菜炒肉丝

A bowl of rabbit meat stewed with Astragalus (Mang Shu). The dish features chunks of rabbit meat and Astragalus slices in a light brown broth, served in a white bowl with a blue rim. The background is blurred, showing green and red vegetables.

芪七炖兔肉

A bowl of Chai Ba Tang (柴把汤). The dish contains sliced bamboo shoots, carrots, and mushrooms in a light broth, served in a white bowl with a blue rim. The background is blurred, showing pink flowers.

柴把汤

出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗疾,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药理学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲂骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲂骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

高血压病是一种顽固性疾病,并能引起严重的并发症。

高血压是中老年人的常见病、多发病,随着人民生活水平的提高,社会竞争的激烈,这种疾病有发病率增高、年龄趋前的现象。对于早期、轻型的病人,药膳疗法可作为首选疗法之一,既可免去打针吃药之苦,又能通过平常饮食,起到防病治病的作用;对于必须服用降压药物的病人,药膳疗法也可作为一种基础的辅助治疗,往往可以起到减轻症状、缩短病程和加快体质康复的作用。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

概 述

高血压与高血压病 / 1

高血压与高血压病的饮食宜忌 / 6

高血压与高血压病的饮食原则 / 4

高血压病患者家常食谱

主 食

玉米红枣饭 / 8

荞麦绿豆饭 / 8

玉竹豌豆饭 / 9

胡萝卜莲肉饭 / 9

荷叶粳米饭 / 10

大豆粳米饭 / 11

玉竹燕麦片 / 11

山萸红柿饼 / 12

淮山芝麻糊 / 12

地龙鸡蛋饼 / 13

芝麻藕粉糊 / 13

橘红米粉糕 / 14

冰糖香白莲 / 14

菜 肴

蚌肉炒丝瓜 / 15

天麻蒸鱼头 / 16

芹菜炒香干 / 16

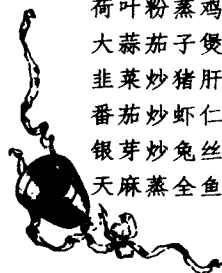
奶油黄芽白 / 17

荸荠炒肉片 / 18

凉拌马齿苋 / 18

萝卜拌香菜 / 19
西红柿炒蛋 / 19
苦瓜炒兔肉 / 20
兰头拌海带 / 21
灵芝牛肉干 / 22
清炒西瓜皮 / 22
烂肉焖芹菜 / 23
洋葱炒肉片 / 23
菊菜炒鸡片 / 24
竹笋烧海参 / 25
糖醋红番茄 / 25
香芹醋花生 / 26
醋蕴大蒜头 / 27
鲜酿番茄肉 / 27
糖醋番茄蛋 / 28
虾仁烘蛋清 / 28
冬笋野鸡片 / 29
麻仁酥斑鸠 / 30
花生米鸡丁 / 31
冬笋烩香菇 / 31
椒盐紫茄夹 / 32
酸炒萝卜丝 / 33
糖醋白藕片 / 33
冬瓜炒肉末 / 34
肉末焖豆腐 / 35
泥鳅钻豆腐 / 35
莴笋红椒肉 / 36
板栗香丝瓜 / 37
荷叶粉蒸鸡 / 37
大蒜茄子煲 / 38
韭菜炒猪肝 / 39
番茄炒虾仁 / 39
银芽炒兔丝 / 40
天麻蒸全鱼 / 41

天麻炖乳鸽 / 42
绞股蓝炖乌龟 / 42
天麻焖鸡块 / 43
菊花煲鸡丝 / 44
杞枣焖虾仁 / 44
山楂焖蛎黄 / 45
二决牡蛎炖丝瓜 / 46
枸杞党参焖田鸡 / 46
杜牛腰花 / 47
双钩灵芝焖乌鸡 / 48
双草凤尾鱼 / 49
山楂肉片 / 50
茺蔚猪肝煎 / 50
玉竹茄子煲 / 51
葛根芦笋煲牛筋 / 52
腐竹葫芦双瓜皮 / 53
莲子百合煲瘦肉 / 53
野鸭蒸蒜杞 / 54
山楂洋葱肉 / 55
地龙凤瓜 / 55
天麻鸭掌 / 56
半夏天麻鸡 / 56
参芪桂皮鱼 / 57
巴戟羊肉块 / 58
胡桃炖鹿肉 / 59
大蒜炖墨鱼 / 59
菊麻鱼 / 60
芪络炖鳝鱼 / 61
参归猪蹄筋 / 61
首乌寄生焖鸡丝 / 62
参母焖鲫鱼 / 63
天麻焖海参 / 63
海参炙龟板 / 64
风通木耳肉 / 65





地竹老鸭 / 65
二天焖鲤鱼 / 66
紫菜黄肉黄花鱼 / 67
二参牛杜煲 / 67
双麻煨羊头 / 68
二子焖山兔 / 69
松黄菊花蛋 / 69
归芪炖牛肉 / 70

山楂红柿蛋 / 71
杞子炒苦瓜 / 71
枸杞炒猪肝 / 72
山楂炖羊肉 / 73
附子炖乌鱼 / 73
首乌焖水鱼 / 74
红白焖野兔 / 75

羹 汤

二花鲫鱼汤 / 76
二豆红枣饮 / 76
三鲜降压汤 / 77
大枣木耳汤 / 77
大枣冬菇汤 / 77
山楂白糖方 / 78
天麻鱼肚汤 / 78
天麻炖兔肉 / 78
天麻猪脑羹 / 79
木耳柿饼汤 / 79
牛筋花生羹 / 79
牛筋杜仲汤 / 80
牛膝降压汤 / 80
双耳汤 / 80
双菇竹荪汤 / 81
玉米须龟汤 / 81
石决明鲍鱼汤 / 81
石决明煲牡蛎肉 / 82
生地煲蟹汤 / 82
白木耳冰糖鹌鹑蛋 / 83
冬瓜煨草鱼 / 83
冬瓜海带虾米汤 / 83

发菜豆腐丸 / 84
羊枣山药泥 / 84
芝麻核桃蜜糊 / 85
西瓜子汤 / 85
百合芦笋汤 / 85
当归羊肉羹 / 86
当归砂仁排骨汤 / 86
向日葵花托红枣汤 / 86
冰糖银耳 / 87
冰糖炖木耳 / 87
红枣汤 / 87
花生蚕豆汤 / 88
花椒番茄汤 / 88
花旗参响螺汤 / 88
芹菜苦瓜汤 / 89
芹菜根炖蛋 / 89
芹菜大枣降压汤 / 89
杜仲夏枯草瘦肉汤 / 90
豆腐猪血丝瓜汤 / 90
牡蛎煎 / 90
牡蛎香菇汤 / 91
牡蛎夏枯草瘦肉汤 / 91

补髓汤 / 92
茉莉银耳 / 92
罗布麻三丝汤 / 92
炖牛髓 / 93
降压五味汤 / 93
草鱼葛根汤 / 93
草菇豌豆苗汤 / 94
茼蒿菜鸡蛋白汤 / 94
荠菜豆腐汤 / 95
荠菜淡菜汤 / 95
荠菜荸荠芹菜汤 / 96
枸杞芹菜鱼片汤 / 96
枸杞杜仲鹌鹑汤 / 96
柠檬马蹄汤 / 97
香砂藕粉 / 97
香菇香蕉汤 / 97
香菇萝卜汤 / 98
胖头鱼核桃汤 / 98
首乌天麻龟肉汤 / 99
荸荠玉须瘦肉汤 / 99
莲子龙须猪肉汤 / 99
栗肉花生枣汤 / 100
夏枯草海蜇汤 / 100
夏枯草黑豆汤 / 100
夏枯草猪瘦肉汤 / 101
鸭肉菊花汤 / 101
凉肝饮 / 101
粉葛瘦肉汤 / 102
粉葛鲢鱼汤 / 102
海参汤 / 103
海参冰糖羹 / 103
海带鸭汤 / 103
海带苡仁汤 / 104

海带绿豆饮 / 104
海带玉米须汤 / 104
海带草决明汤 / 105
海蜇猪骨汤 / 105
桑寄生煲鸡蛋 / 105
桑寄生老母鸡汤 / 106
黄豆排骨汤 / 106
黄精玉竹牛肉汤 / 107
萝卜梨 / 107
菊花脑虾皮汤 / 107
菊花荠菜兔肉汤 / 108
雪羹汤 / 108
银杞干贝羹 / 108
银耳杜仲羹 / 109
银耳杜仲鸭肉汤 / 109
银耳百合冰糖饮 / 109
银杏叶红枣绿豆汤 / 110
清脑羹 / 110
清汤鲍鱼 / 111
淮山枸杞子炖水鱼 / 111
淡菜松花蛋汤 / 111
淡菜豆腐鱼头汤 / 112
绿豆芝麻糊 / 112
葫芦瓜糖水 / 112
葛根瘦肉花生汤 / 113
紫菜豆腐肉片汤 / 113
紫菜干贝瘦肉汤 / 113
黑豆杜仲汤 / 114
酸枣仁夏枯草瘦肉汤 / 114
翠衣决明汤 / 115
樱桃银耳 / 115
橘皮山楂桂花羹 / 115
蘑菇豆腐汤 / 116

