

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

高血压

HYPERTENSION

主编 姚呈虹 刘正才
编著 青长俊 王北祥
李在群



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

高血压

HYPERTENSION

编著 青长俊 王北祥 李在群

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压/青长俊等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07332-2

I. 高... II. 青... III. 高血压-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148771 号

慢性疾病营养美味配餐图谱

高 血 压

主 编: 姚呈虹 刘正才

编 著: 青长俊 王北祥 李在群

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 3.75

字 数: 147 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07332-2/R·7333

定 价: 22.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有助 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦

运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不懂营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言



高血压病是一种以动脉血压升高为特征,可伴有心脏血管、脑和肾功能性或器质性改变的全身性疾病。高血压是导致心力衰竭、脑血管意外(中风)、心肌梗死、肾功能衰竭等的危险因素,并可引发冠心病。高血压是人类健康的头号杀手。我国高血压患者达1.6亿人,并且每年以350万人速度增长。据权威部门统计,我国每年由高血压导致脑卒中的病人有150万,死亡率居世界第二位。为此,国家卫生部把每年的10月8日定为“全国高血压日”,目的就是要人们对高血压的防治高度重视,要了解高血压病的有关知识,积极主动采取措施加以控制。高血压除遗传因素外,更多的是由不健康的生活方式,特别是不合理饮食造成的。所以吃什么、怎样吃就是一个非常重要的问题。针对这个问题,本书专门介绍高血压患者的饮食调养原则;哪些食品是高血压病患者的最佳选择;高血压病人生活方式、注意事项以及患者

的饮食误区与禁忌。目的是提倡科学的饮食,有效地防治高血压。

为方便读者应用,本书以彩图为主,形象直观地将每个菜品呈现在读者面前。重点介绍100种菜肴(包括凉菜、素菜、荤菜、汤菜和粥羹、茶饮等)的制作方法、功效、适用人群及方法,并通过“小贴士”指出烹饪技巧、调养诀窍、营养成分等内容,便于读者按需选用。

本书介绍简便易行的防治高血压单方,“小单方,治大病”,有的单方常可收到意想不到的效果。

本书对广大读者,特别是高血压患者、中老年朋友、营养师、社区医生以及家庭主妇都有一定参考价值。

青长俊 王北祥 李在群
2005年11月

目录 Contents

第一部分 高血压患者饮食调养的常识与技巧 ----- 1

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 饮食调养原则 ----- 2 | 3. 生活方式注意事项 - 3 |
| 2. 最佳调养食品 ----- 2 | 4. 饮食误区及禁忌 -- 3 |

第二部分 高血压患者营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 翡翠鱼丁 ----- 6 | 22. 魔芋烧海参 ---- 27 |
| 2. 碧血玉片 ----- 7 | 23. 姜汁海参 ----- 28 |
| 3. 桂花鲈鱼 ----- 8 | 24. 清蒸河蟹 ----- 29 |
| 4. 金菇黄鳝 ----- 9 | 25. 仙人掌炒牛肉 -- 30 |
| 5. 天麻鱼头 ----- 10 | 26. 清炖羊肉 ----- 31 |
| 6. 苦瓜炒肉 ----- 11 | 27. 西红柿炒牛肉 -- 32 |
| 7. 红与黑 ----- 12 | 28. 鸭掌豆腐皮 ---- 33 |
| 8. 栗子烧肉 ----- 13 | 29. 五味冬瓜 ----- 34 |
| 9. 大头花煲瘦肉 -- 14 | 30. 蘑菇牡蛎 ----- 35 |
| 10. 葛根煨排骨 --- 15 | 31. 虫草鱼瓜 ----- 36 |
| 11. 莲子百合煨瘦肉 - 16 | 32. 芪烧活鱼 ----- 37 |
| 12. 长寿荤菜 ----- 17 | 33. 葱芹黄花鱼 ---- 38 |
| 13. 椒桂肚子 ----- 18 | 34. 西芹海参 ----- 39 |
| 14. 东菊烧猪手 ---- 19 | 35. 蒜苔鸭条 ----- 40 |
| 15. 金盏兔脑 ----- 20 | 36. 什锦茄子 ----- 41 |
| 16. 首乌肝片 ----- 21 | 37. 三色肉片 ----- 42 |
| 17. 宫爆鸡丁 ----- 22 | 38. 佛手肉笋 ----- 43 |
| 18. 七味鸭 ----- 23 | 39. 松仁黄鱼 ----- 44 |
| 19. 红烧龟肉 ----- 24 | 40. 大蒜烧鲶鱼 ---- 45 |
| 20. 熟地金龟 ----- 25 | 41. 鱼香排骨 ----- 46 |
| 21. 清炖甲鱼 ----- 26 | 42. 魔芋鸭子 ----- 47 |

43. 豆瓣鲤鱼	48
44. 糖醋鱼	49
45. 芹菜炒肉丝	50
46. 蜆皮拌芹菜	51
47. 凉拌蕺菜	52
48. 花仁豆干	53
49. 西红柿菠菜	54
50. 橄榄油炒菠菜	55
51. 糖醋莲白	56
52. 泡菜烧魔芋	57
53. 平菇烧豆腐	58
54. 青椒炒苦瓜	59
55. 蒜苗炒豆腐丝	60
56. 红白莲菜	61
57. 鸳鸯菜	62
58. 蒜泥空心菜	63
59. 清炒素三鲜	64
60. 木耳瓜条	65
61. 菊花芦笋	66
62. 双茄鸡脯	67

二、汤羹类

63. 落葵肉丝汤	68
64. 芋艿鸭汤	69
65. 芝麻海带汤	70
66. 葱白淡豉汤	71
67. 生姜红糖汤	72
68. 藿香佩兰汤	73
69. 蟹壳蘑菇汤	74
70. 甲鱼精髓汤	75
71. 白羊肾羹	76
72. 大麦芹菜羹	77
73. 灵芝瘦肉汤	78
74. 萝卜鲫鱼汤	79

75. 赤豆鲤鱼汤	80
76. 当归生姜羊肉汤	81
77. 莲子银耳羹	82
78. 清脑羹	83
79. 核桃面豆羹	84
80. 鲫鱼羹	85

三、粥类

81. 荷叶粥	86
82. 肉桂粥	87
83. 赤豆苡仁粥	88
84. 绞股蓝粥	89
85. 黄精粥	90
86. 姜黄粥	91
87. 梧桐叶粥	92

88. 大蓟根粥	93
----------	----

四、其他

89. 薄荷桑菊饮	94
90. 西瓜翠衣饮	95
91. 山楂茶	96
92. 槐花茶	97
93. 决明子茶	98
94. 钩藤饮	99
95. 生白萝卜汁	100
96. 奶蜜葱汁	101
97. 甜瓜蜜饮	102
98. 玉米须茶	103
99. 仙药茶	104
100. 樱桃叶茶	105

第三部分 高血压患者一周配餐表 106

第四部分 高血压患者常用食疗单方108

1. 老姜	11. 葡萄酒
2. 香蕉	12. 洋葱
3. 焦红枣	13. 莴笋叶
4. 芹菜根	14. 茼蒿菜
5. 苦丁茶	15. 甘薯叶
6. 野菊花	16. 芹菜籽
7. 桑叶	17. 车前子
8. 老陈醋	18. 枸杞根皮
9. 醋泡花生仁	19. 绿茶
10. 醋泡黑豆	20. 柿叶

The book cover features a vibrant green background. The top half is a solid dark green, while the bottom half shows a close-up of green grass with water droplets. A large, semi-transparent green circle is positioned in the center, containing the main title and subtitle. The text is in a clean, sans-serif font, with the main title in a larger, bold font and the subtitle in a smaller font below it.

第一部分

高血压患者

饮食调养的常识与技巧

1、饮食调养原则

- **限制热能、脂肪、体重。**肥胖是高血压的危险因素之一。因此，要适当控制饮食，少吃动物脂肪和含胆固醇高的食物，如猪内脏、蛋黄等，多吃清淡食物，用植物油代替动物油。在维持营养和热量均衡的原则下，保持理想体重是预防和治疗高血压的重要措施。
- **减少食盐的摄入。**食盐摄入高的地区，血压会随年龄的增长而上升。所以高血压病人每日摄入食盐应控制在6克以下。
- **多吃含维生素C的食物，如蔬菜、水果。**保证钙的充足，可适当增加海产品的摄入，如海带、紫菜等。
- **多吃含钾丰富而含钠较低的豆类以及新鲜蔬菜和水果，**因钾对心肌细胞和心血管有保护作用。
- **高血压病人应针对四季气候变化而增添适时性食品。**

2、最佳调养食品

- **酸 奶：**牛奶经过发酵而成酸牛奶，有的还配入双歧杆菌，其氨基酸比鲜牛奶高1~4倍，其他营养成分特别是钙含量也高于鲜牛奶，而且容易消化、吸收。有利于降血压、降胆固醇。
- **芹 菜：**含有降血压的成分水芹素，采用捣烂取汁饮，就有较好的降压作用，有人称芹菜为“降压良药”。
- **西红柿：**富含番茄红素、维生素C、胡萝卜素，还含有对心血管极为有利的菸酸和硒以及溶血栓物质。
- **大 蒜：**含大蒜素和硫化物，有显著的降血脂、溶解血栓的作用，被称为“血管中的清道夫”。
- **黑木耳：**含蛋白质、多种维生素、胡萝卜素和钙、磷等营养物质。特别是所含吡嗪等成分，是一种天然的抗凝剂，能降甘油三酯，降低血粘度，防止血栓形成。
- **土 豆：**营养成分齐全，钾的含量特高，每100克土豆，含钾342毫克，钾能排钠降压，保护心肌细胞。
- **洋 葱：**几乎不含脂肪，其精油中含有降胆固醇和含硫化合物。还含有能激活血溶纤维蛋白活性的成分，有溶解血栓的功效。
- **兔 肉：**属于一种高蛋白质、高铁、高钙、低脂肪、低胆固醇的独特营养食品。可使好胆固醇(高密度脂蛋白)增加，而使坏胆固醇(低密度脂蛋白)降低。

● **鱼肉**：含有易被人体吸收利用的优质动物蛋白质。鱼油能降低胆固醇和血液粘度稠度，防止动脉硬化，抗血小板凝集。

● **大豆及大豆制品**：大豆含优质植物蛋白和丰富的不饱和脂肪酸、异黄酮。豆腐、豆腐干、豆腐皮等大豆制品，能保证高血压病人所需钙，有稳定血压的作用。

● **橄榄油**：含油酸、亚麻油酸（ $\omega-3$ 脂肪酸）和丰富的维生素 A、D、E、K、胡萝卜素等多种成分，对心血管有保护作用，有降脂降压、降血糖、减肥、提高免疫功能、防癌抗癌、抗衰老等多种作用。高血压患者应以橄榄油作为食用油。

3、生活方式注意事项

● 高血压病人要严格按照联合国卫生组织维多利亚宣言提出的健康四大基石：“合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡”的生活方式，安排好日常生活。对于高血压而言，最重要的是：合理膳食和心理平衡。

● 合理膳食，是指按本书所提的“饮食调养原则”进行配餐，参照本书第三部分的“一周配餐表”，选择“第二部分所列举的食品”，就做到了“合理膳食”。

● 心理平衡，要求高血压病人要始终保持平和心态，开朗乐观的精神。特别是要排解压力，舒缓紧张情绪。压力过大，情绪紧张、异常激动或过分忧郁也会使血压升高，甚至发生意外。

● 肥胖的高血压患者要注意控制体重，尤其要解决腹部肥胖，男性腰围要小于 85 厘米，女性腰围要小于 80 厘米。否则，裤带增长，必然血压升高，寿命缩短。

● 要定期检查血脂，要使低密度脂蛋白小于 3.3 毫摩尔/升，高密度脂蛋白大于 1.0 毫摩尔/升。要多吃具有降脂作用的食物。

● 对高血压合并糖尿病、冠心病、肾病者，应将血压降到 130/80 毫米汞柱以下。

4、饮食误区及禁忌

有的人认为喝牛奶吃鸡蛋会增加胆固醇，而只喝豆浆吃鹌鹑蛋。牛奶、豆浆都不会增加胆固醇，鹌鹑蛋胆固醇的含量比鸡蛋高，最好不吃。男的应以喝牛奶为主，女的应以喝豆浆为主。每周吃 3 个鸡蛋，间隔 1 天吃 1 个。

● 忌吃高脂肪、高糖、高热量的食品，如肥肉、动物内脏、洋快餐等。

● 忌喝加糖饮料。

● 忌暴食，以免突发不幸。

● 忌以酒消愁和心情不愉快时进餐。

● 忌睡前饮茶，以免影响睡眠。



第二部分
高血压患者

营养美味配餐



1

翡翠鱼丁

功效：补充蛋白质，降脂降压。

原料：净鱼肉 150 克，马蹄 50 克，菠菜 500 克，鸡蛋清 1 个，调料适量。

做法：

(1) 将草鱼肉，马蹄切成 1 厘米见方的丁。菠菜洗净，剁细用纱布包起来，挤出绿汁注入干净锅内，上火烧开，即成叶绿素泥。

(2) 将鱼丁放入盘中，加料酒、精盐，再加入叶绿素泥拌匀，放入鸡蛋清、玉米粉调匀，使鱼丁上浆成绿色。

(3) 锅放橄榄油适量，烧至六成熟，下姜、葱末爆香后下入鱼丁和马蹄丁滑熟，即成。

适用人群及吃法：适宜高血压、高血脂及动脉硬化患者。午、晚餐佐餐食用。

最适配餐：鱼肉配少量生姜，其味更鲜美。

小贴士

连续非同日 3 次用标准水银柱血压计测血压，如果坐位血压高于或等同于世界卫生组织规定的标准值 140/90 毫米汞柱，方可诊断为高血压。

2

碧血玉片

功效：补充铬元素，降血压，降血糖。

原料：猪血 500 克，武昌鱼 250 克，料酒 10 克，姜丝 10 克，酱油 10 克。

做法：

- (1) 将鲜猪血煮后，切成小块。
- (2) 将武昌鱼取净肉，洗净，切成薄片，加入料酒、酱油拌匀。
- (3) 在锅中加水适量，烧开后放入拌过的鱼片，再加猪血块，煮沸后，加姜丝即成。

适用人群及吃法：适用于高血压合并糖尿病患者。每日分 2~3 次吃完，佐餐食用。

**小贴士**

猪血含有丰富的微量元素铬。铬参与胆固醇、糖和蛋白质的代谢，因而补充足够的铬，有降血脂、降血糖、降血压的作用。



3

桂花鲈鱼

功效：芳香开胃，化脂降压。

原料：鲈鱼（又名花鲈）1尾（约500克左右），鲜桂花30克，调料适量。

做法：

- （1）先将鱼去鳞和内脏，置盘内加上料酒、精盐、姜粒少许上笼蒸熟。
- （2）取出撒上鲜桂花。

吃法：佐餐食用。

小贴士

鱼肉白嫩如雪加上桂花，交相辉映，光艳可爱，清香扑鼻，鲜嫩可口，被誉为“东南佳味”。

4

金菇黄鳝

功效：降血压，降血糖。

原料：金针菇 100 克、鳝鱼 200 克、调料适量。

做法：

- (1) 将金针菇鲜品洗净，挤干水分。
- (2) 将鳝鱼去骨及内脏，洗净切成段。
- (3) 将锅烧热加油烧熟，煸豆瓣，加鳝鱼肉煸干水分，再将姜、葱、蒜、料酒、酱油和 300 毫升水烧至鱼肉熟即成。

适用人群及吃法：高血压合并糖尿病，佐餐。

配餐禁忌：鳝鱼忌配狗肉，因助热味道腥臊。

**小贴士**

金针菇含有 16 种氨基酸，味道鲜美，配上鳝鱼其味无穷。