

全 家 人 的 健 康 菜 典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常降压菜 300例

BOOK
NEW

邓 律◎主编

降压以食为先，
正确的食疗可以帮助控制血压。
50种降压食物，
烹制出300道降压的家常菜肴，
让您将美食与身体调养演绎得无限精彩！

调节饮食，
控制血压

CSK 湖南科学技术出版社



全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常降压菜

300

例



邓律◎主编

调节饮食，
控制血压



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常降压菜300例 / 邓律主编. —— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012.3

(全家人的健康菜典)

ISBN 978-7-5357-7146-9

I. ①家… II. ①邓… III. ①高血压—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第036415号

全家人的健康菜典

家常降压菜300例

主 编: 邓 律

责任编辑: 戴 涛 郑 英

图文统筹: 李帝扶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731—84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2012年5月第1版第1次

开 本: 710mm × 970mm 1/16

印 张: 12

字 数: 220 000

书 号: ISBN 978-7-5357-7146-9

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)

目

录

CONTENTS

第1部分

调节饮食，控制高血压

高血压给人体带来的各种危害	10
对心脏的危害	10
对大脑的危害	10
对肾脏的危害	10
引发高血压的各种因素	11
年龄与性别	11
劳动性质	11
肥胖或超重	11
妊娠高血压史	11
遗传	11
饮食、嗜好	11
食钠盐过多	11
药物	12
高血压患者应保持良好的生活习惯	12
科学饮食	12
适量运动	13
戒烟限酒	14
心理平衡	14
自我管理	14



第2部分

50种降压食物与300道降压菜

黄花菜	16
黄花菜炒香菇	17
黄花菜炒肉	17
鸡蛋炒黄花菜	18
生焗黄花菜	18
黄花菜炒黄瓜	19
黄花菜鸡蛋汤	19
白菜	20
红豆白菜汤	21
双菜肉丝	21
素炒木耳白菜	21
薏仁白菜汤	22
香菇白菜	22
白菜香菇肉汤	22
紫菜	23
紫菜汤	24
香虾紫菜肉汤	24
豆腐紫菜兔肉汤	24
紫菜鸡蛋汤	25
紫菜粥	25
三丝紫菜汤	25
菠菜	26
银耳炒菠菜	27
菠菜降压粥	27

菠菜麻油拌粉丝	28
菠菜拌海蜇	28
菠菜拌蛋白	29
拌菠菜	29
芹菜	30
芹菜山楂粥	31
芹菜红枣汤	31
芹菜马蹄炒肉丝	32
海蜇皮拌芹菜	32
香油芹菠菜	33
黑木耳炒芹菜	33
发菜	34
发菜瘦肉粥	35
发菜海蚌汤	35
发菜马蹄粥	35
莲子发菜瘦肉汤	36
发菜海带汤	36
发菜枸杞汤	36
油菜	37
油菜炒蘑菇	38
油菜虾仁	38
芝麻油菜	38
虾皮拌油菜	39
油菜腐丝	39
油菜香菇	39
青菜	40
炒青菜	41
蘑菇青菜	41
青菜粥	42
青菜炒草菇	42
青菜干丝	43
青菜炒猪肚	43

西兰花	44
西兰花炒虾仁	45
西兰花炒鸡块	45
炒西兰花	46
西红柿炒西兰花	46
香菇西兰花	47
花木耳菇竹汤	47
蕨菜	48
香菇蕨菜	49
爽滑嫩蕨菜	49
清炒蕨菜	49
蕨菜拌皮蛋	50
滑炒里脊丝蕨菜	50
蒜泥蕨菜	50
黄瓜	51
杜仲黄瓜汤	52
海米紫菜黄瓜汤	52
黄瓜香菇汤	52
虾皮炒黄瓜片	53
海参拌黄瓜	53
黄瓜海蜇丝	53
白萝卜	54
萝卜马蹄汤	55
萝卜猪肉粥	55
萝卜牡蛎汤	56
萝卜紫菜汤	56
萝卜海带排骨汤	57
萝卜鱼片粥	57
韭菜	58
韭菜鲫鱼汤	59
韭菜粥	59
核桃仁炒韭菜	60
韭菜炒淡菜	60



韭菜豆腐干	61	玉米粥	77
韭菜降压菜	61	枸杞牛膝玉米粥	78
胡萝卜	62	赤小豆玉米饭	78
酸辣胡萝卜片	63	芹丁玉米	78
胡萝卜炒木耳	63	马蹄	79
胡萝卜拌菠菜	63	马蹄芹菜汤	80
胡萝卜海蜇粥	64	炒香菇马蹄	80
蘑菇胡萝卜拌饭	64	海参马蹄汤	80
胡萝卜大米粥	64	绿豆马蹄羹	81
花生	65	发菜香菇马蹄粥	81
浸醋花生米	66	冬菇马蹄羹	81
水煮花生米	66	洋葱	82
香辣芹丁花生米	66	洋葱烧香菇	83
花生芹菜	67	洋葱炒牛肉	83
花生菠菜粥	67	凉拌洋葱	84
蒜头煮花生	67	洋葱汤	84
茄子	68	双豆洋葱饭	85
蒸茄子	69	洋葱炒肉片	85
茄子肉末粥	69	苦瓜	86
蒜蓉拌茄子	70	苦瓜香菇瘦肉汤	87
牛膝炒茄子	70	苦瓜豆腐汤	87
茄子粥	71	苦瓜鸡片	88
决明子烧茄子	71	芹菜肉丝炒苦瓜	88
西红柿	72	苦瓜排骨汤	89
西红柿烧豆腐	73	苦瓜牡蛎汤	89
西红柿烧菜花	73	南瓜	90
西红柿海带汤	74	豉汁南瓜炖排骨	91
西红柿冬瓜汤	74	绿豆南瓜汤	91
西红柿炒鱼片	75	南瓜排骨汤	91
西红柿炒山药	75	肉末南瓜	92
玉米	76	牛肉南瓜煲	92
鸡蛋玉米羹	77	南瓜百合汤	92
枸杞玉米羹	77		

冬瓜	93	沙锅黄豆汤	109
香菜冬瓜木耳汤	94	豌豆	110
冬瓜赤豆汤	94	酱肉豌豆	111
冬瓜粥	94	豌豆烧茄子	111
冬瓜银耳羹	95	熘鲜蘑豌豆	112
香菇烧冬瓜	95	洋葱豌豆	112
冬瓜香菇炒木耳	95	核桃仁豌豆羹	113
莴笋	96	豌豆虾汤	113
炒莴笋	97	绿豆	114
莴笋粥	97	三豆粥	115
凉拌莴笋叶	98	绿豆海带粥	115
辣油莴笋	98	冬瓜绿豆保健汤	116
豆腐皮拌莴笋	99	决明绿豆汤	116
莴笋拌粉丝	99	绿豆饭	117
芦笋	100	红枣绿豆炖排骨	117
芦笋烧虾仁	101	黑豆	118
花椒油拌芦笋	101	黑豆枣米粥	119
炆炒芦笋尖	102	黑豆牛肉汤	119
木耳芦笋	102	黑豆糙米饭	119
蘑菇炒芦笋	103	黑豆鲫鱼汤	120
芦笋莲珠	103	芝麻黑豆粥	120
冬笋	104	黑豆牡蛎粥	120
香菇烧二冬	105	马铃薯	121
冬笋粥	105	马铃薯拌海带丝	122
木耳炒冬笋	105	香菇马铃薯炖肉	122
酱烧冬笋	106	马铃薯烧苦瓜	122
冬笋肉丝汤	106	马铃薯炖茄子	123
冬笋豆芽豆腐汤	106	马铃薯炖南瓜	123
黄豆	107	芹菜叶马铃薯汤	123
醋豆	108	平菇	124
黄豆西洋汤	108	鲜菇小米粥	125
炆芹菜黄豆	108	红油拌平菇	125
海带黄豆汤	109	平菇豆腐汤	126
山药黄豆肉骨汤	109		

平菇肉片	126	凉拌双耳	143
平菇蛋汤	127	西芹木耳	144
蒜烧平菇	127	黑木耳芹菜粥	144
冬菇	128	黑木耳煲红枣	145
冬菇粥	129	莴笋炒黑木耳	145
冬菇酥桃仁	129	虾	146
干贝冬菇冬瓜汤	130	虾仁炒芹菜	147
冬菇木耳瘦肉粥	130	豆腐虾米瘦肉汤	147
芹菜炒冬菇	131	百合虾仁焖豆腐	147
冬菇冬瓜汤	131	西红柿虾汤	148
金针菇	132	韭菜炒鲜虾	148
金针菇炒双耳	133	核桃虾仁粥	148
金针菇拌黄瓜	133	虾皮	149
金针菇炒肉丝	133	虾皮芹菜粥	150
菇香猪肝汤	134	虾皮炒黄瓜片	150
金针菇炒菜心	134	虾皮炒青椒	150
百合拌金针菇	134	虾皮炒韭菜	151
鹌鹑蛋	135	虾皮烧白菜	151
冬菇鹌鹑窝蛋汤	136	虾皮炒菠菜	151
海参鹌鹑蛋汤	136	海带	152
酸辣鹌鹑蛋	136	海带豆芽汤	153
平菇煮蛋	137	白萝卜海带汤	153
小白菜煮蛋	137	海带大米粥	154
珍珠豆腐汤	137	海带决明汤	154
银杏	138	海带炖豆腐	155
金针菇炒银杏	139	带鱼海带汤	155
香菇银杏	139	鹌鹑	156
银杏百合炒笋	140	鹌鹑山药粥	157
银杏炒干贝	140	参芪煲鹌鹑	157
银杏白菜	141	薏仁煲鹌鹑	158
海参银杏粥	141	冬笋黄瓜炒鹌鹑	158
黑木耳	142	枸杞黄精煲鹌鹑	159
木耳烧腐竹	143	鹌鹑粥	159



海参	160	玉竹淮山甲鱼粥	176
海参烧木耳	161	甲鱼百合红枣汤	176
海参海米粥	161	鲫鱼	177
海参烧西芹	161	蒸香菇鲫鱼	178
海参鲜蘑菇汤	162	鲫鱼赤小豆汤	178
薏仁冬瓜海参汤	162	竹笋鲫鱼汤	178
笋烧海参	162	香酥鲫鱼	179
羊排	163	丝瓜鲫鱼汤	179
甲鱼煲羊排	164	鲫鱼炖豆腐	179
冬瓜炖羊排	164	草鱼	180
羊排藕汤	164	蒸草鱼	181
羊排炖土豆	165	菠菜鱼粥	181
枸杞羊排汤	165	砂蔻蒸鱼	182
海鲜焖羊排	165	熏香鱼	182
兔肉	166	核桃天麻炖草鱼	183
香菇蒸兔肉	167	糖醋草鱼	183
青豆炒兔肉丁	167	带鱼	184
豆腐兔肉汤	168	干炸带鱼	185
绿豆芽炒兔肉丝	168	姜葱焖带鱼	185
红枣炖兔肉	169	煎熬带鱼	186
芹菜炒兔肉	169	五香带鱼	186
鸭肉	170	香肥带鱼	187
白菜鸭肉汤	171	清蒸带鱼	187
五香鸭肉	171	海蜇	188
山药酱焖鸭	172	双耳拌海蜇	189
鸭肉炖河蚌	172	太子参海蜇汤	189
姜爆鸭	173	马蹄海蜇芹菜汤	190
薏仁鸭肉煲	173	糖醋海蜇	190
甲鱼	174	白菜心拌海蜇	191
双耳甲鱼汤	175	鸡肉海蜇皮	191
甲鱼玉米须汤	175		
天麻甲鱼汤	175		
当归炖甲鱼	176		

全家人的健康菜典
QUANJIAREN DE JIANKANG CAIDIAN

家常降压菜

300例



邓律◎主编

调节饮食，
控制血压



湖南科学技术出版社

前言

P r e f a c e

高血压是最常见的心血管病之一，是全球共同关注的重大医疗问题。目前，中国高血压患者达2亿人左右。各类人群心血管病的危险水平全面升高，脑卒中发病年龄呈提前趋势。高血压既是一个独立的疾病，又是引起脑卒中、冠心病和肾衰竭的重要危险因素。

众所周知，高血压隐秘地破坏着人体的心血管系统，被称为“悄悄的杀手和无声的杀手”，严重威胁着身体的健康，而且目前尚未有特效的根治药物和方法。对于患有高血压的朋友而言，尽管高血压不能治愈，但它能被有效控制。饮食治疗是最基本的治疗措施之一，合理的饮食结构有助于保持血压平稳。虽然饮食治疗难度较大、需要维持的时间最长，但只要掌握好基本的营养学原则，控制好能量、脂类、盐分的摄取，高血压患者同样可以享受丰富美味的食物。

本书对日常生活中最常用的50种具有降血压功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、降压功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的材料、制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。书中还阐述了降压的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助高血压患者走出饮食误区，让高血压患者在享受美味佳肴的同时，逐渐改善身体状况，全方位改善体质。

最后，衷心地祝愿高血压病友们在跟高血压的斗争中取得胜利。

目

录

CONTENTS

第1部分

调节饮食，控制高血压

高血压给人体带来的各种危害	10
对心脏的危害	10
对大脑的危害	10
对肾脏的危害	10
引发高血压的各种因素	11
年龄与性别	11
劳动性质	11
肥胖或超重	11
妊娠高血压史	11
遗传	11
饮食、嗜好	11
食钠盐过多	11
药物	12
高血压患者应保持良好的生活习惯	12
科学饮食	12
适量运动	13
戒烟限酒	14
心理平衡	14
自我管理	14



第2部分

50种降压食物与300道降压菜

黄花菜	16
黄花菜炒香菇	17
黄花菜炒肉	17
鸡蛋炒黄花菜	18
生焗黄花菜	18
黄花菜炒黄瓜	19
黄花菜鸡蛋汤	19
白菜	20
红豆白菜汤	21
双菜肉丝	21
素炒木耳白菜	21
薏仁白菜汤	22
香菇白菜	22
白菜香菇肉汤	22
紫菜	23
紫菜汤	24
香虾紫菜肉汤	24
豆腐紫菜兔肉汤	24
紫菜鸡蛋汤	25
紫菜粥	25
三丝紫菜汤	25
菠菜	26
银耳炒菠菜	27
菠菜降压粥	27

菠菜麻油拌粉丝	28
菠菜拌海蜇	28
菠菜拌蛋白	29
拌菠菜	29
芹菜	30
芹菜山楂粥	31
芹菜红枣汤	31
芹菜马蹄炒肉丝	32
海蜇皮拌芹菜	32
香油芹菠菜	33
黑木耳炒芹菜	33
发菜	34
发菜瘦肉粥	35
发菜海蚌汤	35
发菜马蹄粥	35
莲子发菜瘦肉汤	36
发菜海带汤	36
发菜枸杞汤	36
油菜	37
油菜炒蘑菇	38
油菜虾仁	38
芝麻油菜	38
虾皮拌油菜	39
油菜腐丝	39
油菜香菇	39
青菜	40
炒青菜	41
蘑菇青菜	41
青菜粥	42
青菜炒草菇	42
青菜干丝	43
青菜炒猪肚	43

西兰花	44
西兰花炒虾仁	45
西兰花炒鸡块	45
炒西兰花	46
西红柿炒西兰花	46
香菇西兰花	47
花木耳菇竹汤	47
蕨菜	48
香菇蕨菜	49
爽滑嫩蕨菜	49
清炒蕨菜	49
蕨菜拌皮蛋	50
滑炒里脊丝蕨菜	50
蒜泥蕨菜	50
黄瓜	51
杜仲黄瓜汤	52
海米紫菜黄瓜汤	52
黄瓜香菇汤	52
虾皮炒黄瓜片	53
海参拌黄瓜	53
黄瓜海蜇丝	53
白萝卜	54
萝卜马蹄汤	55
萝卜猪肉粥	55
萝卜牡蛎汤	56
萝卜紫菜汤	56
萝卜海带排骨汤	57
萝卜鱼片粥	57
韭菜	58
韭菜鲫鱼汤	59
韭菜粥	59
核桃仁炒韭菜	60
韭菜炒淡菜	60

韭菜豆腐干	61	玉米粥	77
韭菜降压菜	61	枸杞牛膝玉米粥	78
胡萝卜	62	赤小豆玉米饭	78
酸辣胡萝卜片	63	芹丁玉米	78
胡萝卜炒木耳	63	马蹄	79
胡萝卜拌菠菜	63	马蹄芹菜汤	80
胡萝卜海蜇粥	64	炒香菇马蹄	80
蘑菇胡萝卜拌饭	64	海参马蹄汤	80
胡萝卜大米粥	64	绿豆马蹄羹	81
花生	65	发菜香菇马蹄粥	81
浸醋花生米	66	冬菇马蹄羹	81
水煮花生米	66	洋葱	82
香辣芹丁花生米	66	洋葱烧香菇	83
花生芹菜	67	洋葱炒牛肉	83
花生菠菜粥	67	凉拌洋葱	84
蒜头煮花生	67	洋葱汤	84
茄子	68	双豆洋葱饭	85
蒸茄子	69	洋葱炒肉片	85
茄子肉末粥	69	苦瓜	86
蒜蓉拌茄子	70	苦瓜香菇瘦肉汤	87
牛膝炒茄子	70	苦瓜豆腐汤	87
茄子粥	71	苦瓜鸡片	88
决明子烧茄子	71	芹菜肉丝炒苦瓜	88
西红柿	72	苦瓜排骨汤	89
西红柿烧豆腐	73	苦瓜牡蛎汤	89
西红柿烧菜花	73	南瓜	90
西红柿海带汤	74	豉汁南瓜炖排骨	91
西红柿冬瓜汤	74	绿豆南瓜汤	91
西红柿炒鱼片	75	南瓜排骨汤	91
西红柿炒山药	75	肉末南瓜	92
玉米	76	牛肉南瓜煲	92
鸡蛋玉米羹	77	南瓜百合汤	92
枸杞玉米羹	77		

冬瓜	93	沙锅黄豆汤	109
香菜冬瓜木耳汤	94	豌豆	110
冬瓜赤豆汤	94	酱肉豌豆	111
冬瓜粥	94	豌豆烧茄子	111
冬瓜银耳羹	95	熘鲜蘑豌豆	112
香菇烧冬瓜	95	洋葱豌豆	112
冬瓜香菇炒木耳	95	核桃仁豌豆羹	113
莴笋	96	豌豆虾汤	113
炒莴笋	97	绿豆	114
莴笋粥	97	三豆粥	115
凉拌莴笋叶	98	绿豆海带粥	115
辣油莴笋	98	冬瓜绿豆保健汤	116
豆腐皮拌莴笋	99	决明绿豆汤	116
莴笋拌粉丝	99	绿豆饭	117
芦笋	100	红枣绿豆炖排骨	117
芦笋烧虾仁	101	黑豆	118
花椒油拌芦笋	101	黑豆枣米粥	119
炆炒芦笋尖	102	黑豆牛肉汤	119
木耳芦笋	102	黑豆糙米饭	119
蘑菇炒芦笋	103	黑豆鲫鱼汤	120
芦笋莲珠	103	芝麻黑豆粥	120
冬笋	104	黑豆牡蛎粥	120
香菇烧二冬	105	马铃薯	121
冬笋粥	105	马铃薯拌海带丝	122
木耳炒冬笋	105	香菇马铃薯炖肉	122
酱烧冬笋	106	马铃薯烧苦瓜	122
冬笋肉丝汤	106	马铃薯炖茄子	123
冬笋豆芽豆腐汤	106	马铃薯炖南瓜	123
黄豆	107	芹菜叶马铃薯汤	123
醋豆	108	平菇	124
黄豆西洋汤	108	鲜菇小米粥	125
炆芹菜黄豆	108	红油拌平菇	125
海带黄豆汤	109	平菇豆腐汤	126
山药黄豆肉骨汤	109		

平菇肉片	126	凉拌双耳	143
平菇蛋汤	127	西芹木耳	144
蒜烧平菇	127	黑木耳芹菜粥	144
冬菇	128	黑木耳煲红枣	145
冬菇粥	129	莴笋炒黑木耳	145
冬菇酥桃仁	129	虾	146
干贝冬菇冬瓜汤	130	虾仁炒芹菜	147
冬菇木耳瘦肉粥	130	豆腐虾米瘦肉汤	147
芹菜炒冬菇	131	百合虾仁焖豆腐	147
冬菇冬瓜汤	131	西红柿虾汤	148
金针菇	132	韭菜炒鲜虾	148
金针菇炒双耳	133	核桃虾仁粥	148
金针菇拌黄瓜	133	虾皮	149
金针菇炒肉丝	133	虾皮芹菜粥	150
菇香猪肝汤	134	虾皮炒黄瓜片	150
金针菇炒菜心	134	虾皮炒青椒	150
百合拌金针菇	134	虾皮炒韭菜	151
鹌鹑蛋	135	虾皮烧白菜	151
冬菇鹌鹑窝蛋汤	136	虾皮炒菠菜	151
海参鹌鹑蛋汤	136	海带	152
酸辣鹌鹑蛋	136	海带豆芽汤	153
平菇煮蛋	137	白萝卜海带汤	153
小白菜煮蛋	137	海带大米粥	154
珍珠豆腐汤	137	海带决明汤	154
银杏	138	海带炖豆腐	155
金针菇炒银杏	139	带鱼海带汤	155
香菇银杏	139	鹌鹑	156
银杏百合炒笋	140	鹌鹑山药粥	157
银杏炒干贝	140	参芪煲鹌鹑	157
银杏白菜	141	薏仁煲鹌鹑	158
海参银杏粥	141	冬笋黄瓜炒鹌鹑	158
黑木耳	142	枸杞黄精煲鹌鹑	159
木耳烧腐竹	143	鹌鹑粥	159



海参	160	玉竹淮山甲鱼粥	176
海参烧木耳	161	甲鱼百合红枣汤	176
海参海米粥	161	鲫鱼	177
海参烧西芹	161	蒸香菇鲫鱼	178
海参鲜蘑菇汤	162	鲫鱼赤小豆汤	178
薏仁冬瓜海参汤	162	竹笋鲫鱼汤	178
笋烧海参	162	香酥鲫鱼	179
羊排	163	丝瓜鲫鱼汤	179
甲鱼煲羊排	164	鲫鱼炖豆腐	179
冬瓜炖羊排	164	草鱼	180
羊排藕汤	164	蒸草鱼	181
羊排炖土豆	165	菠菜鱼粥	181
枸杞羊排汤	165	砂蔻蒸鱼	182
海鲜焖羊排	165	熏香鱼	182
兔肉	166	核桃天麻炖草鱼	183
香菇蒸兔肉	167	糖醋草鱼	183
青豆炒兔肉丁	167	带鱼	184
豆腐兔肉汤	168	干炸带鱼	185
绿豆芽炒兔肉丝	168	姜葱焖带鱼	185
红枣炖兔肉	169	煎熬带鱼	186
芹菜炒兔肉	169	五香带鱼	186
鸭肉	170	香肥带鱼	187
白菜鸭肉汤	171	清蒸带鱼	187
五香鸭肉	171	海蜇	188
山药酱焖鸭	172	双耳拌海蜇	189
鸭肉炖河蚌	172	太子参海蜇汤	189
姜爆鸭	173	马蹄海蜇芹菜汤	190
薏仁鸭肉煲	173	糖醋海蜇	190
甲鱼	174	白菜心拌海蜇	191
双耳甲鱼汤	175	鸡肉海蜇皮	191
甲鱼玉米须汤	175		
天麻甲鱼汤	175		
当归炖甲鱼	176		