

随·身·查·系·列

龚 仆 编著

中华中医药学会会员

北京大医康民中医药研究院 院长

中华人民共和国
医师执业证书号
141420500000582



降 血 压 饮 食

忌 慎



化学工业出版社

随·身·查·系·列

龚仆编著

降血压饮食宜忌

随身查



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

降血压饮食宜忌慎随身查/龚仆编著. —北京: 化学工业出版社, 2013.10

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-18475-7

I. ①降… II. ①龚… III. ①高血压-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222312号

责任编辑: 万仁英 肖志明

责任校对: 陈 静

装帧设计: 瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张 5 字数 200千字

2013年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

特别说明

- 文中菜谱中的烹饪用油，除猪油、橄榄油等特殊油类外，其他油类不做标注。
- 书中的“宜吃食材”适合高血压病患者食用，但并非说只吃其中一种或几种食物就可以降血压，而是要适度进食、均衡进食，以保证营养的平衡。
- 书中的“忌吃食材”最好不要食用，否则对控制血压不利。
- 书中的“慎吃食材”并非完全不能吃，而是要控制食用量，谨慎食用。
- 食谱中材料、调料的用量不是固定的，可根据实际情况进行相应的调整，但调料中盐、白糖、酱油、鸡精的用量一定要少。
- 书中的食谱、偏方及茶饮方皆为辅疗高血压之用，一旦确诊为高血压病，则一定要按医嘱定时服用降压药。





目

录

Contents

高血压的相关概念 / 1

高血压的自我诊断 / 5

高血压的相关常识 / 7

第一章

谷类·豆类及制品·薯类

宜吃食材

玉米 / 14

• 玉米鸡粥 / 15

• 玉米番茄汤 / 15

小米 / 16

• 小米红枣粥 / 17

• 大蒜粥 / 17

黑米 / 18

• 黑芝麻黑米汁 / 19

• 百合黑豆黑米汁 / 19

糙米 / 20

• 甘薯糙米饭 / 21

• 糙米圆白菜卷 / 21

薏米 / 22

• 花生薏米粥 / 23

• 芦笋薏米粥 / 23

小麦 / 24

• 小麦桂圆粥 / 25



•小麦三米饭 / 25

燕麦 / 26

•燕麦核桃粥 / 27

•麦片莲藕粥 / 27

荞麦 / 28

•菠萝荞麦粥 / 29

•胡萝卜荞麦粥 / 29

绿豆 / 30

•绿豆玉米粥 / 31

•陈皮薏米绿豆粥 / 31

黄豆 / 32

•三豆汤 / 33

•四色豆粥 / 33

赤豆 / 34

•赤豆糙米粥 / 35

•赤豆紫米粥 / 35

蚕豆 / 36

•炒蚕豆 / 37

•蚕豆荸荠汤 / 37

黑豆 / 38

双黑粥 / 39

黑豆鲫鱼汤 / 39

豆腐 / 40

•豆腐炖南瓜 / 41

•荷叶蒸豆腐 / 41

豆腐皮 / 42

•豆腐皮拌莴笋 / 43

•芋头烧豆腐皮 / 43

甘薯 / 44

•甘薯炒玉米 / 45

•甘薯益气汤 / 45

土豆 / 46

•土豆丝滑炒瘦肉 / 47

•土豆芹菜炒豆干 / 47

慎吃食材

糯米 / 48



第二章 蔬菜类·菌藻类

宜吃食材

芹菜 / 50

•芹菜豆腐羹 / 51

•金枪鱼芹菜汤 / 51

油菜 / 52

•油菜豆腐汤 / 53

•双色太极羹 / 53

白菜 / 54



•醋熘白菜 / 55

•白菜汤 / 55

菠菜 / 56

•胡萝卜炒菠菜 / 57

•菠菜虾仁浓汤 / 57

生菜 / 58

•生菜苦瓜沙拉 / 59

•生菜苹果汁 / 59

圆白菜 / 60

•圆白菜卷 / 61

•醋炒圆白菜 / 61

紫甘蓝 / 62

•水果泡菜 / 63

•紫甘蓝芦荟炒百合 / 63

韭菜 / 64

•核桃仁炒韭菜 / 65

•香油拌三丝 / 65

芥菜 / 66

•清炒芥菜 / 67

•香菇芥菜汤 / 67

莼菜（瓶装） / 68

•莼菜鲫鱼汤 / 69

•莼菜汤 / 69

薤菜 / 70

•薤菜炒牛肉 / 71



•素炒薤菜秆 / 71

荠菜 / 72

•荠菜素火腿蒸饺 / 73

•荠菜红枣粥 / 73

苋菜 / 74

•苋菜汤 / 75

•苋菜粥 / 75

青椒 / 76

•冬瓜胡萝卜炒青椒 / 77

•什锦青椒金针菇 / 77

黄瓜 / 78

•香油黄瓜 / 79

•番茄黄瓜苹果丁 / 79

冬瓜 / 80

•冬瓜蘑菇汤 / 81

•冬瓜萝卜片 / 81

南瓜 / 82

•红枣蒸南瓜 / 83

•香爆南瓜 / 83

苦瓜 / 84

•苦瓜炒胡萝卜 / 85

•菠萝拌苦瓜 / 85

丝瓜 / 86

•枸杞炒丝瓜 / 87

•丝瓜炒鲜虾仁 / 87

白萝卜 / 88

•腌脆萝卜 / 89

•白萝卜煲羊肉 / 89

胡萝卜 / 90

•胡萝卜炒芦笋 / 91

•胡萝卜炒芥蓝 / 91

竹笋 / 92

•竹笋炆香菇 / 93

•笋香双菇 / 93

莴笋 / 95

•碧绿莴笋丝 / 95

•莴笋炒山药 / 95

芦笋 / 96

•奶汤竹荪扒芦笋 / 97

•笋香芥蓝 / 97

牛蒡 / 98

•牛蒡三丝 / 99

•牛蒡炒牛肉 / 99

西蓝花 / 100

•白水西蓝花 / 101

•银耳西蓝花 / 101

番茄 / 102

•番茄炒牛肉 / 103

•金针番茄汤 / 103

豌豆苗 / 104



•炒豌豆苗 / 105

•豌豆苗炒羊肉 / 105

绿豆芽 / 106

•肉炒绿豆芽 / 107

•干贝绿豆芽 / 107

黄豆芽 / 108

•黄豆芽海带炖鲫鱼 / 109

•豆泡炒黄豆芽 / 109

西葫芦 / 110

•肉片西葫芦 / 111

•清炒西葫芦 / 111

洋葱 / 112

•洋葱炒羊肉片 / 113

•炒洋葱 / 113

魔芋 / 114

•红烧香菇魔芋 / 115

•素炒魔芋 / 115

山药 / 116

•山药萝卜粥 / 117

•山药排骨汤 / 117

茄子 / 118

•茄子炒肉片 / 119

•鱼香茄子 / 119

莲藕 / 120

•飘香藕片 / 121

•糖醋藕片 / 121

荸荠 / 122

•荸荠冬瓜汤 / 123

•荸荠煮萝卜 / 123

茭白 / 124

•茭白肉丝 / 125

•油炒茭白 / 125

香菇 / 126

•香菇扒菜心 / 127

•豆苗拌香菇 / 127

口蘑 / 128

•莼菜口蘑羹 / 129

•口蘑黄瓜 / 129

草菇 / 130

•草菇鳕鱼粥 / 131

•蒜蓉蓝花草菇 / 131

猴头菇（罐装） / 132

•红烧猴头菇 / 133

•猴头菇清炖排骨 / 133

金针菇 / 134

•龙须菜拌金针菇 / 135

•双菇素菜汤 / 135

黑木耳 / 136

•黑木耳枣米粥 / 137

•素火腿海带木耳汤 / 137



银耳(干) / 138

• 橘瓣酿银耳 / 139

• 瘦肉煲银耳 / 139

紫菜(干) / 140

• 紫菜胡萝卜汤 / 141

• 紫菜虾米汤 / 141

海带 / 142

• 韭菜海带汤 / 143

• 南瓜海带猪肉汤 / 143

• 黄豆海带汤 / 144

• 芦笋拌海带 / 144

第三章 水果类·干果类

宜吃食材

梨 / 146

• 雪梨苹果猪肉汤 / 147

• 杏仁雪梨汤 / 147

苹果 / 148

• 苹果鲜蔬汤 / 149

• 苹果生菜汁 / 149

香蕉 / 150

• 香蕉草莓米汁 / 151

• 香蕉甘蓝沙拉 / 151

桃 / 152

• 桃拌香蕉 / 153

• 桃莲子番茄汤 / 153

猕猴桃 / 154

• 猕猴桃粳米粥 / 155

• 雪梨猕猴桃米汁 / 155

金橘 / 156

• 金橘香蕉泥 / 157

• 玫瑰水果茶 / 157

葡萄 / 158

• 葡萄沙拉 / 159

• 葡萄木瓜汤 / 159

菠萝 / 160

• 菠萝拌苦瓜 / 161

• 菠萝炒黄瓜 / 161

橙子 / 162

• 橙汁山药条 / 163

• 橙蜜藕 / 163

柠檬 / 164

• 柠檬黄瓜 / 165

• 菠萝柠檬蔬果汁 / 165



山楂 166

• 山楂雪梨黄瓜粥 / 167

• 山楂芹菜粥 / 167

石榴 168

• 苹果石榴盘 / 169

• 石榴菠萝汁 / 169



草莓 170

• 草莓葡萄酸奶汁 / 171

• 草莓红枣粥 / 171

柿子 172

• 山药薏米柿子粥 / 173

• 柿子水果沙拉 / 173

西瓜 174

• 木瓜西汁爽 / 175

• 水果面包粥 / 175

桑葚 176

• 桑葚山楂汁 / 177

• 桑葚枸杞粥 / 177

红枣 178

• 红枣蒸甘薯 / 179

• 红枣茯苓粥 / 179

核桃 180

• 核桃仁炒鸭肉 / 181

• 核桃枸杞子粥 / 181

莲子 182

• 莲子冬瓜粳米粥 / 183

• 莲子美白粥 / 183

花生 184

• 花生高粱糙米粥 / 185

• 花生米牛奶粥 / 185

栗子 186

• 栗子润肤粥 / 187

• 栗子蕨菜粥 / 187

忌吃食材

蜜饯 / 188



第四章 肉类·乳类

宜吃食材

牛瘦肉 190



• 牛肉莲藕汤 / 191

• 番茄牛肉汤 / 191

羊瘦肉 192

• 香菜爆羊肉 / 193

• 山药羊肉煲 / 193

驴瘦肉 / 194

• 凉拌驴肉 / 195

• 青椒炒驴肉 / 195

鸭肉 / 196

• 青椒鸭丁 / 197

• 土豆烧土鸭 / 197

兔肉 / 198

• 兔肉红枣汤 / 199

• 黄豆干贝兔肉汤 / 199

鹌鹑肉 / 200

• 鹌鹑百合汤 / 201

• 鹌鹑枸杞莲子汤 / 201

酸奶 / 202

• 酸奶水果布丁 / 203

• 木瓜山药酸奶饮 / 203

牛奶 / 204

• 奶香麦片粥 / 205

• 牛奶薏米粥 / 205

忌吃食材

猪肝 / 206

猪肥肉 / 206

猪脑 / 207

猪肾 / 207

腊肉 / 208

奶油 / 208



第五章 鱼虾蟹贝类

宜吃食材

鲫鱼 / 210

• 橘皮鲫鱼豆腐汤 / 211

• 鲫鱼党参汤 / 211

鲤鱼 / 212

• 鲤鱼冬瓜汤 / 213

• 红枣黑豆炖鲤鱼 / 213



草鱼 / 214

• 鱼片肉丸粥 / 215

• 菊花鱼片汤 / 215

平鱼 / 216

• 蒜香平鱼 / 217

• 清蒸平鱼 / 217

黄鱼 / 218

• 清蒸小黄鱼 / 219



•芥菜蒸黄鱼 / 219

鳝鱼 / 220

•大蒜椒烧鳝鱼 / 221

•虾爆鳝鱼 / 221

鲑鱼 / 222

•萝卜泥煮鲑鱼 / 223

•清炖鲑鱼 / 223

泥鳅 / 224

•花生泥鳅粥 / 225

•泥鳅山药汤 / 225

鲈鱼 / 226

•苦瓜蒸鲈鱼 / 227

•冬瓜鲈鱼汤 / 227

银鱼 / 228

•银鱼粳米粥 / 229

•银鱼炒海带 / 229

甲鱼 / 230

•草菇甲鱼汤 / 231

•芋头烧甲鱼 / 231

金枪鱼 / 232

•金枪鱼香菇拌菠菜 / 233

•清蒸金枪鱼 / 233

牡蛎 / 234

•海鲜粥 / 235

•牡蛎粥 / 235

海蜇皮 / 236

•西瓜皮拌蜇皮 / 237

•凉拌海蜇皮 / 237

干贝 / 238

•干贝豆腐汤 / 239

•海鲜蔬菜干贝汤 / 239

虾 / 240

•大虾白萝卜汤 / 241

•番茄虾肉汤 / 241

海参 / 242

•香葱爆海参 / 243

•海参汤 / 243

忌吃食材

带鱼 / 244

鱿鱼 / 244



第六章 油脂类·调味品·饮品类·零食

宜吃食材

橄榄油 / 246

• 蔬果橄榄汤 / 247

• 青椒拌牛肉 / 247

香油 / 248

• 香油拌木耳 / 249

• 香油拌菜 / 249

黑芝麻 / 250

• 芝麻五谷粥 / 251

• 黑芝麻甜奶粥 / 251

醋 / 252

• 醋拌白菜心 / 253

• 豆腐皮拌莴笋 / 253

蒜 / 254

• 凉拌黄豆芽 / 255

• 蒜味茄子 / 255

葱 / 256

• 老虎菜 / 257

• 拌米豆腐 / 257

姜 / 258

• 凉拌香根木耳 / 259

• 姜汁老人头菇 / 259

绿茶 / 260

• 碧螺春炒鸡丝 / 261

• 龙井茶炒虾 / 261

忌吃食材

猪油 / 262

辣椒油 / 262

薯片 / 263

巧克力 / 263

辣椒(红、尖、干) / 264

酱豆腐 / 264

慎吃食材

盐 / 265

白糖 / 265

味精 / 266

酱油 / 266



第七章 中草药类

宜吃食材

菊花 / 268

- 菊花红枣粥 / 269
- 枸杞叶绿豆菊花汤 / 269

玉米须 / 270

- 莲藕玉米须汤 / 271
- 玉米须饮 / 271

荷叶 / 272

- 鲜荷叶瘦肉汤 / 273
- 荷叶蒸虾 / 273

灵芝 / 274

- 灵芝银耳茶 / 275
- 灵芝粥 / 275

决明子 / 276

- 枸杞决明粥 / 277

• 绿豆决明汤 / 277

枸杞子 / 278

- 枸杞鲑鱼汤 / 279
- 枸杞子粥 / 279

杜仲 / 280

- 杜仲萝卜炖猪排 / 281
- 杜仲蒸鲤鱼 / 281

葛根 / 282

- 葛根薏米粥 / 283
- 葛根鲫鱼 / 283

黄连 / 284

- 黄白粥 / 285
- 黄绿茶 / 285

慎吃食材

人参 / 286



第八章 15种有效降压小偏方

- 糖醋蒜 / 288
- 醋浸花生米 / 288
- 冰糖食醋方 / 288
- 番茄蘸白糖 / 289
- 鲜藕芝麻冰糖 / 289
- 洋葱皮汁 / 289
- 海带根饮 / 290
- 山楂汁 / 290



- 黄瓜藤汤 / 290
- 花生壳水 / 291
- 明矾枕头 / 291
- 芹菜汁 / 291
- 猪胆绿豆粉 / 292
- 香蕉西瓜皮汤 / 292
- 白糖炖山楂 / 292

第九章 15种有效降压茶饮方

- 擂茶 / 294
- 龙胆茶 / 294
- 花生叶茶 / 294
- 莲心茶 / 295
- 荷叶茶 / 295
- 决金杭茶 / 295
- 柿叶蜜茶 / 296
- 苹果皮蜂蜜茶 / 296
- 黑木耳甜茶 / 296
- 萝卜饴糖饮 / 297
- 山楂菊金茶 / 297
- 龙胆菊槐茶 / 297
- 山楂荷叶茶 / 298
- 花生秧降压饮 / 298
- 葫芦瓜冰糖饮 / 298

附录A 饮食名词解释 / 299

附录B 高血压患者慎食的高脂肪食物 / 301

附录C 高血压患者慎食的高胆固醇食物 / 304

所谓血压，就是指血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力。也就是说，血液之所以能在血管内循环流动，很大的一个动力就是血压。

对于每个人来说，血液都是由心脏出发，然后顺着大动脉流到小动脉，接着按照顺序从细小动脉、毛细血管、静脉一直流转到大静脉，最后又流回到心脏，这就是一次血液循环。

在此过程中，血液对动脉施加的压力叫动脉压，血液对毛细血管施加的压力叫毛细血管压，而血液对静脉施加的压力则称为静脉压。在这三种血管压力中，动脉压是我们平时所讲的血压。

需要注意的是，不同血管测出的血压是有差异的，即使同为动脉，不同位置的动脉血压也是各不相同的。正因为如此，所以测量身体不同部位的血压，所得的血压值也是不同的。此外，人体的血压并不是一个固定值，即使在一天之内也会有很大的差异。当人体处在不同的状况及时段时，血压也会有所变化。