

吃对了，食物也是你的降压药

高血压 吃什么

特效食物速查



陈伟◎主编



小米
抑制血管
收缩



玉米
抑制胆固醇
吸收



荞麦
抑制血压
上升



芹菜
有效控制
血压

红薯
增加血管
弹性



黄豆
扩张血管



油菜
增加钙的
摄入



茼蒿
稳定情绪
防范血压



紫甘蓝
将钠置换
出来



芦笋



胡萝卜
促进肾上腺
素合成



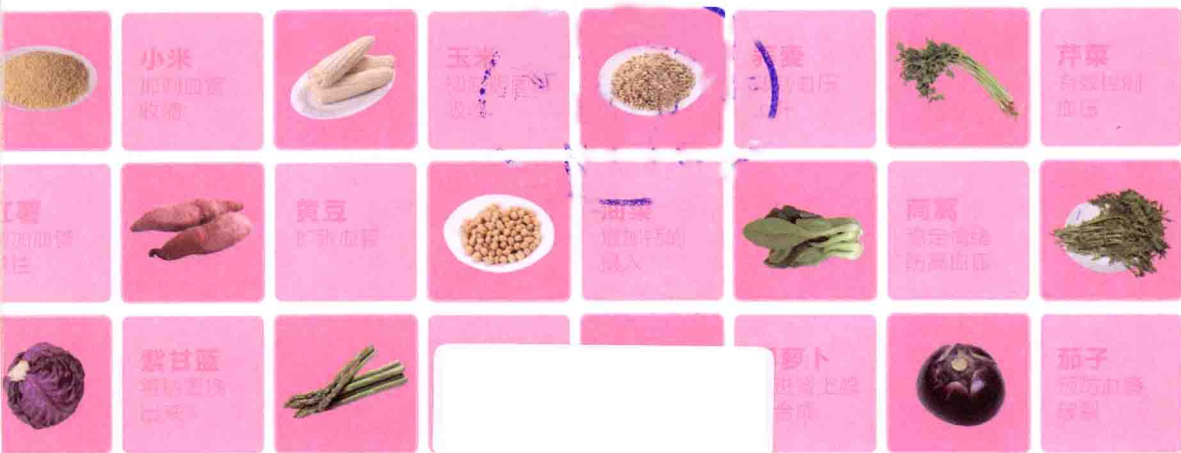
茄子
预防血管
破裂



吃出健康食物速查系列

高血压 吃什么 特效食物速查

陈伟◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压吃什么特效食物速查/陈伟主编. —北京：电子工业出版社，
2013.2

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-06050-2

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（2012）第 275933 号

责任编辑：白 桦

特约编辑：张燕杰

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

高血压一直以来都是人类健康的“无声杀手”。根据调查显示，我国因高血压造成脑卒中、冠心病等急症而死亡的人数已占到全国死亡总人数的34%；高血压到中晚期还会损害心、脑、肾等器官，引起一系列并发症。所以，防治高血压已经刻不容缓。

随着经济的不断发展，我国已经成为高血压高发区，目前高血压患者已达2.5亿之多。此外，我国还有约5000万人血压偏高，处于高血压的临界状态，并且每年新发病人数大约有1000万。最新的一项调查显示，高血压的患病率在我国35~75岁的人群中已达32%，而且患病人群有年轻化的趋势。

高血压的防治方法有很多，主要包括合理的饮食和体重控制，保持心态平衡，适量运动，戒烟限酒，合理有效的药物治疗和血压监测等。其中，饮食控制是高血压防治的基础。因为，合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。那么，高血压患者如何才能做好饮食控制呢？为此，我们特别编撰了这本《高血压吃什么特效食物速查》。



前言

本书在绪论部分概述了高血压的成因和高血压总的饮食指导，让患者在生活的细节中将高血压消除于无形。第1章是“10种特效降血压营养素一览”，列举了10种对降压有特别效果的营养素，并对这10种营养素的降压作用、保健功效、缺乏症状、易缺乏人群、补给须知、食物来源等做了介绍，让高血压患者从容选择富含这些营养素的食物；第2章是“48种特效降血压食物一览”，选择的都是常见的、降压功效显著的食物，同时还给出了一些简单实用的降压菜谱，让高血压患者不用再为怎么吃而发愁，还能获得食物正确烹调和食用、合理搭配等方面的常识；第3章为“高血压并发症应该这样吃”，对于高血压并发症的饮食原则、食物选择、饮食细节都一一做了阐述，并设计了一日食谱，供患者参考。

希望本书能够帮助高血压患者平稳降压，也祝愿高血压患者早日康复。

CONTENTS 目录

绪论

- 什么是高血压 10
高血压患者的饮食指导 13



第1章

10种特效降血压营养素

- 蛋白质 降低高血压的发病率 24
滑炒鸡丝 24
鸡蛋豆腐汤 / 清蒸武昌鱼 25
膳食纤维 降低体内的钠含量，
从而降低血压 26
香菇炒芹菜 26
拌大白菜心 / 芹菜炒土豆片 27
烟酸 扩张血管、促进血液循环 28
大蒜香菇粥 28
韭菜炒鸭肝 / 蛤蜊蒸蛋 29
维生素C 通过扩张血管辅助降血压 30
豆芽椒丝 30
番茄菜花 / 草莓火龙果汁 31
维生素E 保障体内舒张血管的一氧化氮
的供应，稳定血压 32
松仁豆腐 32
老醋花生 / 芝麻核桃露 33
钾 促进钠排出，预防血管硬化 34
香蕉拌桃 34
海带三丝 / 什锦芹菜 35
钙 与高血压患病率的高低呈现
显著的负相关性 36
牛奶粥 36
萝卜虾皮汤 / 韭黄炒豆腐 37
镁 能使轻、中度高血压患者的
血压下降 38
粉丝油菜汤 38
紫菜虾皮蛋花汤 / 蒜泥菠菜 39
锌 防治因体内镉含量升高诱发的高血压 40
芹菜豆腐鲜虾汤 40
牡蛎豆腐羹 / 芹菜炒牛肉丝 41
硒 扩张血管、减少血管阻力 42
酱爆墨鱼 42
蒜泥茄子 / 木耳海参虾仁汤 43
香菇油菜 / 玉米面发糕 44



第2章

48种特效降血压食物

- | | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|----|
| 小米 通过抑制血管收缩来稳定血压 | 46 | 黄豆 扩张血管, 降低血压 | 68 |
| 杂粮馒头 / 小米黄豆粥 | 47 | 酒香黄豆佛手茄 / 香椿芽拌黄豆 | 69 |
| 鸡蓉小米羹 / 花生仁小米粥 | 48 | 卤黄豆 / 焖茄豆 | 70 |
| 薏米 适合脾胃虚弱的高血压患者食用 | 49 | 黄豆粥 / 萝卜拌黄豆 | 71 |
| 薏米南瓜汤 / 冬瓜薏米瘦肉汤 | 50 | 豌豆 (豌豆苗) 防止由便秘引发的 | 72 |
| 薏米雪梨粥 / 薏米枸杞子粥 | 51 | 血压升高 | 72 |
| 玉米 抑制胆固醇吸收, 辅助降血压 | 52 | 素炒豌豆苗 / 豌豆苗炒鸡片 | 73 |
| 玉米粒炒饭 / 空心菜炆玉米 | 53 | 什锦豌豆 / 豆苗蛋汤 | 74 |
| 玉米绿豆粥 / 嫩玉米炒柿子椒 | 54 | 三丝豆苗汤 / 鸡丝豌豆汤 | 75 |
| 莲藕玉米排骨汤 / 椒盐玉米 | 55 | 芹菜 富含钾和镁, 不易使血压升高 | 76 |
| 燕麦 促进钠盐排出, 以降低血压 | 56 | 芹菜叶粉丝汤 / 豆腐干炒芹菜 | 77 |
| 黑芝麻燕麦粥 / 豆浆麦片粥 | 57 | 胡萝卜芹菜粥 / 西芹百合 | 78 |
| 凉拌燕麦面 / 燕麦黑米糊 | 58 | 芹菜粥 / 虾仁芹菜 | 79 |
| 荞麦 其中的芦丁能抑制血压上升 | 59 | 油菜 增加钙摄入, 有利于血压控制 | 80 |
| 桂圆荞麦粥 / 葱香荞麦饼 | 60 | 多彩蔬菜羹 / 海米拌油菜 | 81 |
| 凉拌荞麦面 / 荞麦煎饼 | 61 | 油菜豆腐汤 / 油菜香菇汤 | 82 |
| 红薯 保持血管弹性, 有助降血压 | 62 | 鸡蓉菜心汤 / 油菜大米粥 | 83 |
| 醋炒红薯丝 / 自制红薯干 | 63 | 菠菜 限制钠内流 | 84 |
| 绿豆红薯豆浆 / 烤红薯 | 64 | 三彩菠菜 / 菠菜鸡蓉粥 | 85 |
| 绿豆 能降低血压并维持血压的稳定 | 65 | 菠菜炒粉丝 / 菠菜拌蛋皮 | 86 |
| 绿豆大米粥 | 65 | 花生菠菜 / 菠菜炒绿豆芽 | 87 |
| 绿豆南瓜汤 / 绿豆饭 | 66 | 茼蒿 稳定情绪, 防止血压升高 | 88 |
| 绿豆牛奶冰 / 绿豆奶酪 | 67 | 双仁拌茼蒿 / 茼蒿腰片汤 | 89 |

茼蒿炒肉丝 / 茼蒿豆腐	90	鲫鱼萝卜丝汤 / 炆白萝卜条	109
西兰花 预防冠心病、中风等高血压		白萝卜羊肉蒸饺 / 萝卜排骨煲	110
并发症	91	椒油白萝卜 / 白萝卜粥	111
西兰花炒虾仁 / 西兰花炒牛肉	92	胡萝卜 促进肾上腺素合成, 调节血压	112
西兰花烩胡萝卜 / 西兰花粥	93	胡萝卜烧牛腩 / 炒胡萝卜丝	113
西兰花肉片汤 / 双色花菜汤	94	胡萝卜炒猪肝 / 胡萝卜炒木耳	114
紫甘蓝 将人体血液中的钠置换出来	95	洋葱 促使钠盐排泄, 有助于降血压	115
意大利紫甘蓝烩米饭 / 糖醋紫甘蓝	96	洋葱炒土豆片 / 洋葱炒鸡蛋	116
炒紫甘蓝 / 大拌菜	97	猪肝炒洋葱 / 奶油南瓜洋葱汤	117
芦笋 扩张末梢血管, 使血压降低	98	番茄 具有利尿功效, 可辅助降血压	118
清炒芦笋 / 鲜虾芦笋	99	番茄豆腐汤 / 番茄炒茄子	119
芦笋牛肉 / 里脊肉炒芦笋	100	番茄虾仁意大利面 / 番茄炒蛋	120
莴笋 维持血压稳定	101	番茄炒虾仁 / 蛋花番茄面	121
木耳炒莴笋条 / 莴笋炒牛肉丝	102	茄子 预防血管破裂, 平衡血压	122
海蜇拌莴笋 / 三丝莴笋	103	鲶鱼烧茄子 / 鱼香茄子	123
土豆 保钾排钠, 防止血压升高,		青红椒炒茄子 / 茄子粥	124
降低脑卒中发病率	104	肉末烧茄子 / 家常茄子	125
炆拌土豆丝 / 土豆胡萝卜汤	105	黄瓜 有助于高血压患者保持适宜体重	126
土豆烧肉 / 醋熘土豆丝	106	黄瓜炒虾仁 / 蓑衣黄瓜	127
番茄土豆汤 / 土豆牛肉汤	107	黄瓜炒肉片 / 金针菇拌黄瓜	128
白萝卜 通过调节免疫功能调节血压	108	黄瓜木耳汤 / 香菜黄瓜汤	129





南瓜 使体内多余的钠排出体外， 辅助降血压	130	木耳 促进钠的排泄，扩张血管， 降低高血压效应	157
红薯烧南瓜 / 燕麦南瓜粥	131	鸡蛋木耳炒肉 / 凉拌双耳	158
银耳南瓜汤 / 虾皮烧南瓜	132	爽口木耳 / 木耳拌黄瓜	159
南瓜牛腩盅 / 南瓜牛奶大米粥	133	木耳圆白菜 / 木耳炒西芹	160
鸡肉 有类似降血压药物的作用	134	海蜇 改善血液循环和血压状态	161
宫保鸡丁 / 鸡丝香粥	135	香菜拌蜇皮 / 黄瓜海蜇丝	162
银芽鸡丝 / 鸡肉丸子汤	136	海带 防止血液黏性增大引起血压上升	163
土豆鸡肉粥 / 荠菜炒鸡片	137	肉末海带 / 海带萝卜汤	164
鸭肉 能降低胆固醇，对防治高血压有益	138	蒜泥海带丝 / 海带豆腐汤	165
银杏炖仔鸭 / 姜母老鸭煲	139	海带紫菜粥 / 海带拌豆腐丝	166
白菜鸭肉汤 / 蒜薹鸭丝	140	紫菜 改善血管狭窄的情况	167
海带炖鸭汤 / 冬瓜鸭肉煲	141	虾仁紫菜汤面 / 紫菜虾皮粥	168
三文鱼 有效降低血压、防止血栓	142	紫菜包饭 / 紫菜豆腐汤	169
三文鱼炒饭 / 清蒸三文鱼	143	香蕉 抵制钠离子升压及损坏血管的作用	170
牡蛎 控制和阻断镉所致高血压	144	香蕉土豆泥 / 香蕉粥	171
牡蛎香菇冬笋汤 / 鲜虾牡蛎粥	145	苹果 软化血管壁，降低血压	172
双耳牡蛎汤 / 牡蛎煎蛋	146	苹果炒鸡柳 / 荔橘苹果	173
海带牡蛎汤 / 牡蛎萝卜丝汤	147	猕猴桃 有助于血管扩张，辅助降血压	174
甲鱼 对高血压患者稳定血压有益	148	猕猴桃炒肉丝 / 猕猴桃杏汁	175
清蒸甲鱼 / 枸杞子甲鱼汤	149	红枣 通过软化血管而使血压降低	176
香菇 预防动脉硬化、降低血压	150	桂圆红枣粥 / 红枣木瓜炖鲜奶	177
香菇芹菜 / 香菇炒大白菜	151	山楂 有较持久的降压作用	178
松仁香菇 / 香菇烧腐竹	152	山楂消脂粥 / 山楂烧豆腐	179
香菇豆腐汤 / 杂米香菇粥	153	柚子 适宜高血压患者常吃的水果	180
金针菇 预防高血压并发症	154	蜂蜜柚子茶 / 草莓柚汁	181
香辣金针菇 / 金针菇鸡丝	155	西瓜 利尿、扩张血管，辅助降血压	182
豆苗金针菇汤 / 金针菇炒鸡蛋	156	凉拌西瓜皮 / 西瓜柠檬汁	183

大蒜	可收到较好的辅助降压效果	184
蒜蓉蒸扇贝 / 蒜香空心菜		185
脱脂牛奶	有助于维持血压的稳定	186
鲜奶核桃露 / 牛奶蒸蛋		187
醋	辅助降血压, 预防动脉硬化等并发症	188
醋熘藕片 / 糖醋心里美萝卜		189

莲子	通过扩张外周血管而降压	190
雪梨百合莲子汤 / 莲子红枣脊骨汤		191
莲子八宝粥 / 莲子粥		192
枸杞子	滋阴潜阳、平肝降压	193
党参枸杞子焖海参 / 山药枸杞子粥		194

第3章

高血压并发症应该这样吃

高血压并发血脂异常	196
荞麦粥	197
香椿拌豆腐 / 奶白馒头 / 洋葱丝瓜	198
冬瓜海带汤 / 炆锅面 / 炆油麦菜	199
高血压并发糖尿病	200
燕麦粥	201
苦瓜炒蛋 / 金银饭 / 肉末南瓜	202
清炒双花 / 荞麦面条 / 香菇西兰花	203
高血压并发冠心病	204
玉米楂子粥	205
菠菜拌绿豆芽 / 红薯蒸饭 / 香菇茄条	206
丝瓜虾仁汤 / 红豆饭 / 木耳白菜汤	207
高血压并发肾功能减退	208
糯米粥	209
鸡蛋炒西芹 / 五彩玉米饭 / 木瓜蒸燕窝	210
香菜鱼片汤 / 红糖三角包 / 时蔬五彩羹	211
高血压并发肥胖症	212
玉米面粥	213
菠萝黄瓜 / 豆渣馒头 / 凉拌魔芋	214
番茄圆白菜汤 / 燕麦饭 / 西葫芦瘦肉汤	215

高血压并发痛风	216
山药糯米粥 / 蔬菜蒸蛋	218
南瓜焖饭 / 笋干炒肉 / 葡萄梨汁	219
红薯小米粥 / 凉拌冬瓜	220
附录一 高血压适宜的运动	221
附录二 能降血压的茶饮	223



吃出健康食物速查系列

高血压 吃什么 特效食物速查

陈伟◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压吃什么特效食物速查 / 陈伟主编. —北京：电子工业出版社，
2013.2

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-06050-2

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（2012）第 275933 号

责任编辑：白桦

特约编辑：张燕杰

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印次：2013 年 2 月第 1 次印刷

定价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

高血压一直以来都是人类健康的“无声杀手”。根据调查显示，我国因高血压造成脑卒中、冠心病等急症而死亡的人数已占到全国死亡总人数的34%；高血压到中晚期还会损害心、脑、肾等器官，引起一系列并发症。所以，防治高血压已经刻不容缓。

随着经济的不断发展，我国已经成为高血压高发区，目前高血压患者已达2.5亿之多。此外，我国还有约5000万人血压偏高，处于高血压的临界状态，并且每年新发病人数大约有1000万。最新的一项调查显示，高血压的患病率在我国35~75岁的人群中已达32%，而且患病人群有年轻化的趋势。

高血压的防治方法有很多，主要包括合理的饮食和体重控制，保持心态平衡，适量运动，戒烟限酒，合理有效的药物治疗和血压监测等。其中，饮食控制是高血压防治的基础。因为，合理有效的饮食控制能改善高血压患者的临床症状，同时辅以其他治疗手段，可起到延缓或减少并发症、降低死亡率的作用。那么，高血压患者如何才能做好饮食控制呢？为此，我们特别编撰了这本《高血压吃什么特效食物速查》。



前言

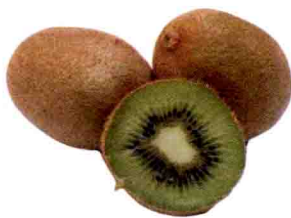
本书在绪论部分概述了高血压的成因和高血压总的饮食指导，让患者在生活的细节中将高血压消除于无形。第1章是“10种特效降血压营养素一览”，列举了10种对降压有特别效果的营养素，并对这10种营养素的降压作用、保健功效、缺乏症状、易缺乏人群、补给须知、食物来源等做了介绍，让高血压患者从容选择富含这些营养素的食物；第2章是“48种特效降血压食物一览”，选择的都是常见的、降压功效显著的食物，同时还给出了一些简单实用的降压菜谱，让高血压患者不用再为怎么吃而发愁，还能获得食物正确烹调和食用、合理搭配等方面的常识；第3章为“高血压并发症应该这样吃”，对于高血压并发症的饮食原则、食物选择、饮食细节都一一做了阐述，并设计了一日食谱，供患者参考。

希望本书能够帮助高血压患者平稳降压，也祝愿高血压患者早日康复。

CONTENTS 目录

绪论

- 什么是高血压 10
高血压患者的饮食指导 13



第1章

10种特效降血压营养素

- | | | | |
|---------------------------------|----|---------------------------|----|
| 蛋白质 降低高血压的发病率 | 24 | 钾 促进钠排出, 预防血管硬化 | 34 |
| 滑炒鸡丝 | 24 | 香蕉拌桃 | 34 |
| 鸡蛋豆腐汤 / 清蒸武昌鱼 | 25 | 海带三丝 / 什锦芹菜 | 35 |
| 膳食纤维 降低体内的钠含量,
从而降低血压 | 26 | 钙 与高血压患病率的高低呈现
显著的负相关性 | 36 |
| 香菇炒芹菜 | 26 | 牛奶粥 | 36 |
| 拌大白菜心 / 芹菜炒土豆片 | 27 | 萝卜虾皮汤 / 韭黄炒豆腐 | 37 |
| 烟酸 扩张血管、促进血液循环 | 28 | 镁 能使轻、中度高血压患者的
血压下降 | 38 |
| 大蒜香菇粥 | 28 | 粉丝油菜汤 | 38 |
| 韭菜炒鸭肝 / 蛤蜊蒸蛋 | 29 | 紫菜虾皮蛋花汤 / 蒜泥菠菜 | 39 |
| 维生素C 通过扩张血管辅助降血压 | 30 | 锌 防治因体内镉含量升高诱发的高血压 | 40 |
| 豆芽椒丝 | 30 | 芹菜豆腐鲜虾汤 | 40 |
| 番茄菜花 / 草莓火龙果汁 | 31 | 牡蛎豆腐羹 / 芹菜炒牛肉丝 | 41 |
| 维生素E 保障体内舒张血管的一氧化氮
的供应, 稳定血压 | 32 | 硒 扩张血管、减少血管阻力 | 42 |
| 松仁豆腐 | 32 | 酱爆墨鱼 | 42 |
| 老醋花生 / 芝麻核桃露 | 33 | 蒜泥茄子 / 木耳海参虾仁汤 | 43 |
| | | 香菇油菜 / 玉米面发糕 | 44 |



第2章

48种特效降血压食物

- | | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|----|
| 小米 通过抑制血管收缩来稳定血压 | 46 | 黄豆 扩张血管，降低血压 | 68 |
| 杂粮馒头 / 小米黄豆粥 | 47 | 酒香黄豆佛手茄 / 香椿芽拌黄豆 | 69 |
| 鸡蓉小米羹 / 花生仁小米粥 | 48 | 卤黄豆 / 焖茄豆 | 70 |
| 薏米 适合脾胃虚弱的高血压患者食用 | 49 | 黄豆粥 / 萝卜拌黄豆 | 71 |
| 薏米南瓜汤 / 冬瓜薏米瘦肉汤 | 50 | 豌豆 (豌豆苗) 防止由便秘引发的 | |
| 薏米雪梨粥 / 薏米枸杞子粥 | 51 | 血压升高 | 72 |
| 玉米 抑制胆固醇吸收，辅助降血压 | 52 | 素炒豌豆苗 / 豌豆苗炒鸡片 | 73 |
| 玉米粒炒饭 / 空心菜炆玉米 | 53 | 什锦豌豆 / 豆苗蛋汤 | 74 |
| 玉米绿豆粥 / 嫩玉米炒柿子椒 | 54 | 三丝豆苗汤 / 鸡丝豌豆汤 | 75 |
| 莲藕玉米排骨汤 / 椒盐玉米 | 55 | 芹菜 富含钾和镁，不易使血压升高 | 76 |
| 燕麦 促进钠盐排出，以降低血压 | 56 | 芹菜叶粉丝汤 / 豆腐干炒芹菜 | 77 |
| 黑芝麻燕麦粥 / 豆浆麦片粥 | 57 | 胡萝卜芹菜粥 / 西芹百合 | 78 |
| 凉拌燕麦面 / 燕麦黑米糊 | 58 | 芹菜粥 / 虾仁芹菜 | 79 |
| 荞麦 其中的芦丁能抑制血压上升 | 59 | 油菜 增加钙摄入，有利于血压控制 | 80 |
| 桂圆荞麦粥 / 葱香荞麦饼 | 60 | 多彩蔬菜羹 / 海米拌油菜 | 81 |
| 凉拌荞麦面 / 荞麦煎饼 | 61 | 油菜豆腐汤 / 油菜香菇汤 | 82 |
| 红薯 保持血管弹性，有助降血压 | 62 | 鸡蓉菜心汤 / 油菜大米粥 | 83 |
| 醋炒红薯丝 / 自制红薯干 | 63 | 菠菜 限制钠内流 | 84 |
| 绿豆红薯豆浆 / 烤红薯 | 64 | 三彩菠菜 / 菠菜鸡蓉粥 | 85 |
| 绿豆 能降低血压并维持血压的稳定 | 65 | 菠菜炒粉丝 / 菠菜拌蛋皮 | 86 |
| 绿豆大米粥 | 65 | 花生菠菜 / 菠菜炒绿豆芽 | 87 |
| 绿豆南瓜汤 / 绿豆饭 | 66 | 茼蒿 稳定情绪，防止血压升高 | 88 |
| 绿豆牛奶冰 / 绿豆奶酪 | 67 | 双仁拌茼蒿 / 茼蒿腰片汤 | 89 |

茼蒿炒肉丝 / 茼蒿豆腐	90	鲫鱼萝卜丝汤 / 炆白萝卜条	109
西蓝花 预防冠心病、中风等高血压		白萝卜羊肉蒸饺 / 萝卜排骨煲	110
并发症	91	椒油白萝卜 / 白萝卜粥	111
西蓝花炒虾仁 / 西蓝花炒牛肉	92	胡萝卜 促进肾上腺素合成, 调节血压	112
西蓝花烩胡萝卜 / 西蓝花粥	93	胡萝卜烧牛腩 / 炒胡萝卜丝	113
西蓝花肉片汤 / 双色花菜汤	94	胡萝卜炒猪肝 / 胡萝卜炒木耳	114
紫甘蓝 将人体血液中的钠置换出来	95	洋葱 促使钠盐排泄, 有助于降血压	115
意大利紫甘蓝烩米饭 / 糖醋紫甘蓝	96	洋葱炒土豆片 / 洋葱炒鸡蛋	116
炒紫甘蓝 / 大拌菜	97	猪肝炒洋葱 / 奶油南瓜洋葱汤	117
芦笋 扩张末梢血管, 使血压降低	98	番茄 具有利尿功效, 可辅助降血压	118
清炒芦笋 / 鲜虾芦笋	99	番茄豆腐汤 / 番茄炒茄子	119
芦笋牛肉 / 里脊肉炒芦笋	100	番茄虾仁意大利面 / 番茄炒蛋	120
莴笋 维持血压稳定	101	番茄炒虾仁 / 蛋花番茄面	121
木耳炒莴笋条 / 莴笋炒牛肉丝	102	茄子 预防血管破裂, 平衡血压	122
海蜇拌莴笋 / 三丝莴笋	103	鲶鱼烧茄子 / 鱼香茄子	123
土豆 保钾排钠, 防止血压升高,		青红椒炒茄子 / 茄子粥	124
降低脑卒中发病率	104	肉末烧茄子 / 家常茄子	125
炆拌土豆丝 / 土豆胡萝卜汤	105	黄瓜 有助于高血压患者保持适宜体重	126
土豆烧肉 / 醋熘土豆丝	106	黄瓜炒虾仁 / 蓑衣黄瓜	127
番茄土豆汤 / 土豆牛肉汤	107	黄瓜炒肉片 / 金针菇拌黄瓜	128
白萝卜 通过调节免疫功能调节血压	108	黄瓜木耳汤 / 香菜黄瓜汤	129

