

高血压

常见病食疗
CHANG JIAN BING SHI LIAO
菜谱丛书

食疗 菜谱



材料简单，烹调方法易学，配料多样，为你呈上适合于高血压患者的美味。

是药三分毒，尽量少用
食疗有奇效，不妨多试



策划、编写 廖文圖書



江苏凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

高血压



常见病食疗

CHANG JIAN BING SHI LIAO

菜 谱 丛 书

食疗
菜谱



策划·编写 廖文圖書



鳳凰出版傳媒集團
江蘇科學技術出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。





8种自然疗法对抗高血压 3

目录 CONTENTS

荷香绿豆薏米粥	4
芡实薏米山药粥	5
薏米麦片粥	6
薏米绿豆粥	7
百合薏米粥	8
绿豆莲子荷叶粥	9
鲜菇小米粥	10
小米鱼肉粥	11
黑豆粥	12
雪梨青瓜粥	13
苦瓜酿蛋黄	14
糖醋黄豆芽	15
山楂玉米粒	16
奶香麦片粥	17
白果冬瓜粥	18
海带紫菜瓜片汤	19
双菇苦瓜丝	20
香菇苋菜	21
芹菜炒香菇	22
马蹄丝瓜	23

凉拌三皮	24
玉米粥	25
白菜丝拌紫菜	26
竹笋香菇菠菜汤	27
黄瓜腐竹炒木耳	28
山楂橘子汁	29
冰镇鸭梨汁	30
西红柿大白菜汁	31
健身果菜汁	32
酪梨牛奶	33
苹果牛奶汁	34
大蒜胡萝卜甜菜根汁	35
红薯西米粥	36
红薯韭葱胡萝卜汁	37
豆瓣菜苹果汁	38
桃子蜂蜜汁	39
小黄瓜柠檬汁	40
核桃糊	41
冬瓜汁	42
蒜蓉海带丝	43

冬瓜草菇	44
草菇紫菜烩羊肉	45
高血压疾病常识	46
菠萝黑米八宝饭	48
黑米黑芝麻汤圆	49
紫菜骨髓汤	50
海带炖冻豆腐	51
木瓜煮肉丸	52
芡实蒸蛋羹	53
酿苦瓜	54
海鲜黄瓜汤	55
芦笋海参汤	56
泥鳅烧豆腐	57
苦瓜焖鸡翅	58
松仁南瓜饼	59
枸杞苦瓜	60
芡实煮老鸭	61
五香豆腐干汤	62
荷叶瘦肉汤	63
凉拌菠菜	64
银芽海带丝	65
蒜茄子	66
芹菜叶花生仁	67



西红柿鱼片	68
蒜蓉豆苗	69
蜂蜜胡萝卜	70
椒油萝卜丝	71
清炒苦瓜	72
红烧冬瓜	73
百合丝瓜炒鸡片	74
白菜豆腐金菇汤	75
淡菜海带冬瓜汤	76
冬菇茭白汤	77
花生凤爪汤	78
紫菜萝卜汤	79
紫菜马蹄豆腐羹	80
萝卜鲫鱼汤	81
罗汉果葛菜生鱼汤	82
杂鱼冬瓜汤	83
肉丸三丝汤	84
枸杞莲子汤	85
凉拌竹笋	86
椰丝糯米糍	87
百合柿饼鸽蛋汤	88
花生芝麻糖	89
木瓜芡实糖水	90
金针菇炒肚丝	91
高血压患者的体育锻炼	92
高血压患者的自我推拿法	93

8种自然疗法对抗高血压



俗话说，“药是纸包枪，杀人不见伤”，所以，不吃药的治病良方越来越受欢迎，以下总结了11种自然疗法来对抗高血压。

1. 多吃含钾食品：

红薯、西红柿酱、橙汁、土豆、香蕉、豌豆、哈密瓜、甜瓜、梅子干、葡萄干等富含钾的食物可降低血压，成年人每天应摄入2~4克钾。

2. 补充辅酶Q10：

辅酶Q10能使血压降低10~17毫米汞柱，但服用前请先咨询专科医生。

3. 适当饮酒：

适当饮酒可有助血压水平降低，但切忌过量。健康人每日饮酒量以啤酒不超过355毫升，红酒100毫升，白酒50毫升为宜。

4. 常饮茶：

每天喝3杯茶，6周后血压可下降7%，这可能是其中所含的植物化学成分起的作用。

5. 快走：

快走可使高血压患者的平均血压下降6~8毫米汞柱，要领是每周多次、每次持续30分钟以上，适应后可逐步加大行走速度和距离。

6. 深呼吸：

气功、瑜伽、太极，通过深呼吸和冥想释放压力，使肾素水平下降，进而降低血压。可每日早晚各练习5分钟，动作要领是深吸一口气，再慢慢地呼气，同时释放全部的压力和紧张感。

7. 给工作减点量：

每周工作41个小时以上，患高血压的几率可上升15%，适当给工作减点量；下班后为自己做顿健康的晚餐，或去健身房放松一下，都是不错的选择。

8. 听音乐放松：

每日聆听舒缓的音乐30分钟并配合深呼吸，一周后血压可下降3.2%，一个月后下降4.4%。





荷香绿豆 薏米粥

原料：

香米100克，绿豆、薏米各50克，鲜荷叶1张。

制作过程：

1. 荷叶洗净入凉水浸泡半小时或入开水焯烫1分钟备用。
2. 将绿豆、薏米和香米洗净，入紫砂煲加水大火煲开，转小火煲2小时至软烂。
3. 荷叶剪下一周，把中间圆形当作锅盖，剪下的外围放入锅内与粥一起煮半小时。
4. 捞出荷叶不要，粥即成荷香粥。



荷叶的选用很重要，太嫩则无味，太老则苦涩；鲜荷叶不好清洗，最好洗净浸泡半小时，或干脆入热水焯烫一下；煮粥把荷叶做锅盖，可巧借荷香。

营养功效

荷叶含有莲碱、原荷叶碱和荷叶碱等多种生物碱及维生素C，有清热解毒、凉血、止血的作用。



芡实薏米山药粥

原料：

大米120克，薏米80克，山药40克，芡实适量。



小贴士。
用新鲜的山药比较好，粘液不要洗去。

营养功效。

芡实含水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁还含有少量维生素，有降压之食疗功效。

制作过程：

1. 芡实提前一天用清水泡发；薏米和大米提前泡发1小时。山药洗净，去皮，切成小粒，泡在清水里。
2. 将芡实、薏米、大米和山药混合并淘洗净，添加适量的清水。
3. 大火煮至沸，转小火慢熬约1小时，待粥烂后关火，继续保温15分钟出锅效果更好。



薏米麦片粥

原料:

大米120克，混合麦片80克，薏米适量。

制作过程:

1. 薏米洗净泡2小时。
2. 大米和薏米先下锅，加入适量清水，大火煮开后转小火，浓稠为度。
3. 放入混合麦片再用中火煮20分钟，原料煮熟融为一体后即成。



煮的过程中要常看看，避免溢锅或者糊底；熬制此粥选短而圆东北米为佳。

营养功效

薏米麦片粥富含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维及各种矿物质等，祛湿生津；与麦片同食，有降压养身的效果。



薏米绿豆粥

原料：

绿豆、薏米各130克，蜂蜜适量。

制作过程：

- 1.将薏米与绿豆浸泡一夜。
- 2.将浸泡过的薏米与绿豆加水小火煮至浓稠。
- 3.冷却到40℃以后，加入蜂蜜即成。



浸泡过的绿豆更容易煮烂，可快速融进粥内，味道更清香。

营养功效

绿豆蛋白质含量极高，还含有多种维生素、钙、磷、铁等；绿豆性味甘凉，有清热解毒的功效，夏天熬制成粥，不仅能消暑益气、止渴利尿，而且能补充水分及无机盐，凉血降压。



百合薏米粥

原料:

薏米50克，百合15克，蜂蜜适量。

制作过程:

1. 将薏米、百合分别洗净，待用。
2. 将薏米、百合放入锅中，加清水适量，用大火烧沸，再改小火慢熬。
3. 煮至薏米软烂，加入蜂蜜调匀，出锅即成。



小贴士

此粥甜香，热糯，略有清香味。常吃能健脾益胃，泽肤祛斑。

营养功效

百合富含蛋白质、脂肪、淀粉、糖及维生素B₁、维生素B₂和维生素C等成分，是一种良好的强身滋补品，润血凝神，适合高血压病症人群。



绿豆莲子荷叶粥



小贴士。

原料：

绿豆、莲子各100克，荷叶、冰糖适量。

制作过程：

1. 将绿豆洗净，用清水泡2小时左右；莲子洗净泡好；荷叶洗净切块。
2. 锅中倒适量清水，放入绿豆煮开，再加入莲子，再次煮开后，改小火熬煮成粥，放入荷叶煮片刻再放入冰糖即可。

绿豆有消暑止渴、清热解毒的作用，莲子、荷叶适宜肥胖者食用，用这3种材料制成的粥，自然是夏季极佳的美食，粥晾凉后放入冰箱稍冷冻后食用口感更好。

营养功效。

莲子含有大量淀粉、 β -谷甾醇、生物碱及丰富的钙、磷、铁等矿物质和维生素，有降低胆固醇、降低血压的疗效。



鲜菇小米粥

原料:

粳米50克, 小米100, 草菇40克, 葱末3克, 盐2克。

制作过程:

- 1. 草菇洗净, 在开水中氽一下, 捞起切片。
- 2. 粳米、小米分别淘洗干净, 用冷水浸泡半小时, 捞出, 沥干水分。
- 3. 锅中加入约1000毫升冷水, 将粳米、小米放入, 用大火烧沸, 再改用小火熬煮, 待再滚起, 加入草菇拌匀, 下盐调味, 再煮5分钟, 撒上葱末, 即可盛起食用。

营养功效

草菇的维生素C含量高, 能促进人体新陈代谢, 提高机体免疫力。



此粥适宜高血压、高脂血症及胃炎患者食用。



小米鱼肉粥

原料:

鱼肉100克，小米30克，大米50克，盐适量。

制作过程:

- 1. 大米淘洗净，用清水浸1小时。
- 2. 将米下锅加水煲，水滚后用慢火煲至稀糊。
- 3. 将小米倒进粥里，拌匀，煲片刻；鱼蒸熟，去骨，肉捣碎后放入粥内，加少许盐调味即可。



小贴士。

小米每次放60克左右即可，黄白分明的粥很诱人胃口。



营养功效。

鱼肉含有丰富的蛋白质、适量的矿物质、纤维素及丰富的B族维生素，具有降低血脂、促进血液循环的作用。



黑豆粥

原料:

黑豆100克, 枸杞子5克, 红枣10枚, 料酒、姜汁、盐各适量。

制作过程:

1. 将黑豆、枸杞子、红枣洗净, 待用。
2. 锅置火上, 将上述材料放入锅中, 加水适量。
3. 用大火煮沸后, 改用小火熬至黑豆烂熟, 加料酒、姜汁和盐调味即可。



小贴士

黑豆粥最适合眼部容易疲劳的“电脑族”、“电视迷”, 长期坚持喝, 每天喝一点, 才能见效。但要注意, 熬粥时枸杞子不可过量。

营养功效

黑豆营养全面, 含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质, 有活血、利水、祛风、解毒、降低血液粘稠度的食疗功效。



雪梨青瓜粥

原料:

糯米稀粥1碗, 雪梨1个, 青瓜1条, 山楂糕10克, 冰糖10克。

制作过程:

1. 雪梨去皮及核, 洗净去丁; 青瓜洗净, 切丁; 山楂糕切条, 备用。
2. 锅中放入稀粥, 上火烧开, 下入雪梨、青瓜、山楂条、冰糖。
3. 用中火烧沸, 出锅装碗即可。



小贴士。

青瓜尾部含有较多的苦味素, 所以不要把青瓜的尾部去的太多。



营养功效。

雪梨味甘性寒, 含苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素等, 具生津润燥、清热化痰、降低血脂之功效。



苦瓜酿蛋黄

原料:

苦瓜300克, 蛋黄150克, 淀粉、清汤、盐、料酒、糖各适量。



小贴士。
苦瓜含有烟酸, 有一定的消脂作用。

营养功效。

蛋黄具有清热解毒消肿、养血润燥的功效; 苦瓜有降低胆固醇、降低血脂之功效。

制作过程:

- 1. 苦瓜取中间部分, 改刀切成长2厘米的段, 再挖去瓜瓢, 备用; 蛋黄放碗里, 上屉蒸5分钟, 取出。
- 2. 苦瓜段入沸水锅, 焯洗片刻, 捞出清水过凉, 再用洁净布擦干水分, 在瓜壁内侧沾上淀粉。
- 3. 蒸好的蛋黄填入苦瓜内, 码放在盘内, 将清汤、盐、料酒、糖撒在蛋黄苦瓜上, 入屉大火蒸5分钟, 即成。