

# 《高血压营养配餐1288例》

## 图书基本信息

书名：《高血压营养配餐1288例》

13位ISBN编号：9787229111439

作者：柴瑞震

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《高血压营养配餐1288例》

## 内容概要

本书专为高血压人群策划，主要讲怎样吃——包括应该吃什么，不能吃什么。饮食是控制血压的一大关键，可以说控制好饮食，控制血压就成功了一半。

《高血压营养配餐1288例》开篇介绍的是高血压的有关知识，因为高血压人群需要了解自己的身体状况，认识到饮食控制血压的重要性；接着介绍高血压的常见饮食误区，让高血压人群可以避免这些误区；接下来介绍了具有降压作用的食物和中药材，并配有相应菜例；本书还分别根据不同人群、不同并发症的高血压患者分别介绍相应的食谱，让读者能找到针对自身的保健方法。

《高血压营养配餐1288例》是一本以二维码菜谱为主打特色的养生食疗图书，最突出点的特点在于让传统纸媒与数字媒体巧妙结合，每道菜均配有“二维码”，只需拿起手机扫一扫，便可让本书真正成为一本会说话的健康调养书。

# 《高血压营养配餐1288例》

## 作者简介

柴瑞震

著名医药专家、主任医师

中华中医药教育在线主讲人

从事临床工作多年，擅长采用中西医结合方法治疗糖尿病、高血压病、高脂血症等常见慢性疾病，冠心病、中风等心脑血管疾病，以及妇科疾病等。曾先后出版《中国中西医结合内科学》《中国现代保健药物食物大全》《现代心血管病的诊断及治疗》《常见慢性病营养配餐与食疗》《糖尿病》《高血压》《肝胆疾病》《冠心病》《胃病》等医学及健康科普著作。

## 书籍目录

### PART1 解密高血压，让高血压无所遁形

014

全方位认识高血压

016

认清高血压早期的症状和危害

018

患高血压的原因

019

认识收缩压和舒张压

020

关于血压测量

022

关于高血压用药

### PART2 警惕高血压，避开饮食误区

026

高血压饮食治疗原则

028

高血压宜补的12种营养素

031

高血压的四季饮食

032

高血压饮食禁忌

### PART3 直面高血压，用降压食材当武器

038

素菜类

038

大白菜

038

泽泻白菜汤

039

白菜木耳炒肉丝

040

包菜

040

胡萝卜丝炒包菜

041

肉丝包菜炒面

042

空心菜

042

酥豆炒空心菜

043

腰果炒空心菜

043

空心菜粥

044

芹菜

## 《高血压营养配餐1288例》

044

蒸芹菜叶

045

凉拌嫩芹菜

046

杏鲍菇炒芹菜

046

醋香芹菜海蜇皮

047

香菇芹菜牛肉丸

047

丹参芹菜粥

048

香菜

048

胡萝卜丝拌香菜

049

香菜炒豆腐

049

香菜冬瓜粥

050

生菜

050

炆炒生菜

051

生菜苦瓜沙拉

051

香菇扒生菜

052

马齿苋

052

凉拌马齿苋

053

蒜蓉马齿苋

054

西红柿

054

洋葱拌西红柿

055

西红柿炒山药

055

荔枝西红柿炒丝瓜

056

南瓜西红柿山楂煲瘦肉

057

西红柿牛腩汤

057

西红柿木耳鱼片汤

058

## 《高血压营养配餐1288例》

- 苦瓜
- 058
- 胡萝卜苦瓜沙拉
- 059
- 山药炖苦瓜
- 060
- 黄瓜
- 060
- 黄瓜酿肉
- 061
- 黄瓜汁
- 061
- 黄瓜豆浆
- 062
- 冬瓜
- 062
- 橙汁冬瓜条
- 063
- 蒸冬瓜酿油豆腐
- 063
- 莲子心冬瓜汤
- 064
- 丝瓜
- 064
- 松仁丝瓜
- 065
- 丝瓜肉末炒刀削面
- 065
- 丝瓜竹叶粥
- 066
- 茄子
- 066
- 蒜泥蒸茄子
- 067
- 清味茄子
- 067
- 蒸地三鲜
- 068
- 蒜香肉末茄子
- 068
- 豆角烧茄子
- 069
- 粉蒸茄子
- 070
- 洋葱
- 070
- 洋葱炒豆腐皮
- 071
- 洋葱芦笋烩彩椒

072

胡萝卜

072

胡萝卜玉米沙拉

073

西瓜翠衣拌胡萝卜

074

白萝卜

074

白萝卜彩椒沙拉

075

白萝卜玉米陈皮瘦肉汤

075

白萝卜汁

076

芦笋

076

芦笋西红柿鲜奶汁

077

芦笋马蹄藕粉汤

077

圣女果芦笋鸡柳

078

香菇

078

青菜香菇魔芋汤

079

荷兰豆炒香菇

080

金针菇

080

金针菇拌紫甘蓝

081

金针菇蔬菜汤

082

黑木耳

082

黑木耳拌海蜇丝

083

山药木耳炒核桃仁

083

鸡蛋木耳粥

084

黄豆芽

084

小白菜炒黄豆芽

085

胡萝卜丝炒豆芽

086

## 《高血压营养配餐1288例》

肉禽蛋奶类

086

猪瘦肉

086

蒜薹木耳炒肉丝

087

蚕豆瘦肉汤

087

胡萝卜瘦肉粥

088

牛肉

088

滑蛋牛肉

089

荷叶菜心蒸牛肉

089

包菜牛肉面

090

鸡肉

090

紫苏鸡肉荞麦面

091

开心果鸡肉沙拉

092

鸭肉

092

粉蒸鸭肉

093

玉米炒鸭丁

094

鸽肉

094

五彩鸽丝

095

红枣乳鸽粥

096

鸡蛋

096

枸杞麦冬炒鸡蛋

097

酸枣仁芹菜蒸鸡蛋

097

鸡蛋炒百合

098

牛奶

098

草莓牛奶羹

099

果汁牛奶

## 《高血压营养配餐1288例》

099

雪梨银耳牛奶

100

酸奶

100

圣女果酸奶沙拉

101

水蜜桃酸奶

101

橘子酸奶

102

水产类

102

草鱼

102

蒜苗烧草鱼

103

浇汁草鱼片

104

鲫鱼

104

合欢山药炖鲫鱼

105

苹果红枣鲫鱼汤

105

西红柿炖鲫鱼

106

鲤鱼

106

糖醋鲤鱼

107

陈皮红豆鲤鱼汤

108

海参

108

海参炒时蔬

109

桂圆炒海参

109

海参粥

110

海蜇

110

紫甘蓝拌海蜇丝

111

心里美拌海蜇

112

紫菜

112

## 《高血压营养配餐1288例》

- 紫菜凉拌大白菜  
107
- 紫菜笋干豆腐煲  
113
- 紫菜豆腐羹  
114
- 海带  
114
- 蒜泥海带丝  
115
- 海带瓜果沙拉  
115
- 莲藕海带汤  
116
- 水果类  
116
- 苹果  
116
- 苹果银耳莲子汤  
117
- 苹果银耳瘦肉汤  
117
- 苹果胡萝卜麦片粥  
118
- 桃子  
118
- 香蕉拌桃片  
119
- 桃子胡萝卜汁  
119
- 桃子苹果汁  
120
- 猕猴桃  
120
- 猕猴桃大杏仁沙拉  
121
- 葡萄柚猕猴桃沙拉  
122
- 香蕉  
122
- 牛奶香蕉蒸蛋羹  
123
- 香蕉豆浆  
123
- 提子香蕉奶昔  
124
- 橘子  
124
- 橘子香蕉水果沙拉

## 《高血压营养配餐1288例》

125

苹果橘子汁

125

橘子豌豆炒玉米

126

菠萝

126

菠萝黄瓜沙拉

127

菠萝橙汁

127

鲜榨菠萝汁

128

橙子

128

橙盅酸奶水果沙拉

129

盐蒸橙子

129

橙香果仁菠菜

130

柠檬

130

紫苏柠檬汁

131

芦荟柠檬汁

131

柠檬姜汤

132

桑葚

132

草莓桑葚奶昔

133

桑葚莲子银耳汤

133

桑葚粥

134

山楂

134

山楂酸梅汤

135

山楂三七粥

135

胡萝卜山楂汁

136

五谷豆类

136

糙米

136

## 《高血压营养配餐1288例》

南瓜小米糙米糊  
137  
西洋参糙米粥  
137  
红薯糙米饭  
138  
小米  
138  
小米双麦粥  
139  
小米南瓜粥  
139  
小米豆浆  
140  
玉米  
140  
苦瓜玉米粒  
141  
玉米黄瓜沙拉  
142  
小麦  
142  
小麦粳米粥  
143  
小麦玉米豆浆  
143  
小麦糯米粥  
144  
燕麦  
144  
南瓜糯米燕麦粥  
145  
燕麦豆浆  
145  
栗子燕麦豆浆  
146  
黄豆  
146  
黄豆白菜炖粉丝  
147  
小米黄豆粥  
148  
坚果类  
148  
核桃  
148  
人参核桃甲鱼汤  
149  
当归黄芪核桃粥

- 149  
核桃杏仁豆浆
  - 150  
榛子
  - 150  
榛子枸杞桂花粥
  - 151  
榛子红豆粳米粥
  - 152  
榛子莲子燕麦粥
  - 152  
榛子小米粥
  - 153  
杏仁榛子豆浆
  - 154  
板栗
  - 154  
润肠板栗燕麦粥
  - 155  
板栗雪梨稀粥
  - 156  
板栗二米粥
  - 156  
桂花红薯板栗甜汤
  - 157  
田七板栗排骨汤
  - 158  
杏仁
  - 158  
月季花杏仁粥
  - 159  
甜杏仁绿豆海带汤
  - 160  
杏仁大米汤
  - 160  
白果杏仁银耳羹
  - 161  
山药杏仁银耳羹
  - 161  
牛奶杏仁露
  - 162  
松子
  - 162  
松子胡萝卜丝
  - 163  
松子豌豆炒香干
  - 163  
松子仁粥
- PART4 远离高血压，见证降压药膳的神奇

166

川芎

166

川芎白芷鱼头汤

167

三七

167

三七红枣粥

168

红花

168

当归红花汤

169

菊花

169

菊花粥

170

槐花

170

槐花粥

171

葛根

171

葛根刺五加粥

172

杜仲

172

杜仲鹤鹑汤

173

银杏

173

银杏猪肚汤

174

泽泻

174

泽泻蒸马蹄

175

天麻

175

天麻双花粥

176

钩藤

176

首乌银杏叶钩藤汤

177

玉米须

177

黑豆玉米须瘦肉汤

178

桑寄生

178

桑寄生连翘鸡爪汤

179

西洋参

179

西洋参川贝苹果汤

180

麦冬

180

麦冬黑枣鸡汤

181

百合

181

茯苓百合排骨汤

182

玉竹

182

玉竹炒藕片  
183

黄芩  
183

柴胡黄芩汤  
184

绞股蓝  
184

绞股蓝麦冬雪梨汤  
185

夏枯草  
185

夏枯草黑豆汤  
186

罗布麻  
186

罗布麻枸杞银耳汤  
187

决明子  
187

决明子大米粥  
PART5 巧攻高血压，特殊人群的有效食疗  
190

老年高血压

191

茭白木耳炒鸭蛋

192

泽泻蒸冬瓜

192

红花白菊粥

193

芦笋豆浆

193

姜汁黑豆豆浆

194

妊娠期高血压

195

凉拌木耳

- 196  
猪肉包菜卷
- 196  
茯苓山楂炒肉丁
- 197  
南瓜西红柿面疙瘩
- 197  
葱乳饮
- 198  
产后高血压
- 199  
蒜蓉油麦菜
- 200  
彩椒芹菜炒肉片
- 201  
姜汁芥蓝烧豆腐
- 201  
丝瓜排骨粥
- 202  
青春期高血压
- 203  
橄榄油芹菜拌核桃仁
- 204  
山楂菠萝炒牛肉
- 205  
炆拌包菜
- 205  
黄瓜猕猴桃汁
- 206  
儿童高血压
- 207  
橄榄油芹菜拌白萝卜
- 207  
黄豆香菜汤
- 208  
薏米西红柿面
- 208  
麦冬大米粥
- 209  
百合玉竹粥
- 209  
黄瓜雪梨汁
- PART6 突击高血压，高血压并发症对症食疗
- 212  
高血压并发肥胖症
- 213  
香菜拌黄豆
- 213  
粉蒸胡萝卜丝

- 214  
板栗龙骨汤
- 215  
芹菜苹果汁
- 215  
决明子消脂瘦身汤
- 216  
高血压并发高脂血症
- 217  
金针菇拌粉丝
- 217  
生菜南瓜沙拉
- 218  
胡萝卜丝蒸小米饭
- 218  
黄瓜菠萝汁
- 219  
香菜炒鸡丝
- 220  
高血压并发糖尿病
- 221  
芹菜胡萝卜丝拌腐竹
- 221  
凉拌香菇粉皮
- 222  
胡萝卜板栗排骨汤
- 223  
南瓜面片汤
- 223  
罗布麻山楂粥
- 224  
高血压并发冠心病
- 225  
生菜紫甘蓝沙拉
- 225  
乌醋花生黑木耳
- 226  
玉竹烧胡萝卜
- 226  
蒸冬瓜肉卷
- 227  
空心菜肉丝炒荞麦面
- 228  
高血压并发脑血管病
- 229  
五香黄豆香菜
- 229  
桔梗拌海蜇
- 230

## 《高血压营养配餐1288例》

菊花核桃粥

231

圣女果胡萝卜汁

231

丹参红花陈皮汤

232

高血压并发肾病

233

葡萄苹果沙拉

233

玉米烧排骨

234

牛膝香菇煲瘦肉

234

玉米须薏米绿豆汤

235

南瓜鸡蛋面

236

高血压并发痛风

237

老虎菜拌海蜇

237

苦瓜菊花汤

238

南瓜大麦汤

238

红花红枣粥

# 《高血压营养配餐1288例》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)