

降低血压 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



吃出健康 效果立见

- 吃对食物有效降低血压
- 营养师推荐160道高钾低钠美味菜肴
- 18类降低血压明星食材排行榜
- 降低血压饮食秘诀大公开



中国纺织出版社

吃对食物不生病系列

降低血压 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

Part 1 认识高血压，稳定血压值! 5

- 血压高一定是高血压吗? 6 原发性高血压和继发性高血压有何不同? 9
 如何知道自己有没有高血压? 7 我该如何有效控制并稳定血压值? 10
 哪些人是高血压的危险族群? 8 战胜高血压的10大秘诀 11

Part 2 降低血压特效食谱160道 17

五谷杂粮 18

- 菱角白果粥 / 18 ● 杂烩面 / 19 ● 罗勒炖饭 / 19 ● 龙须菜鱼粥 / 20
- 糙薏米冬瓜粥 / 20 ● 茭白墨斗粥 / 21 ● 茭白饭 / 21 ● 养生饭 / 22
- 小麦草饭 / 22 ● 燕麦饭 / 23 ● 高粱饭 / 23 ● 十谷饭 / 24
- 竹筒米糕 / 24 ● 果醋饭卷 / 25 ● 荞麦饭 / 25 ● 全麦酸奶馒头 / 26
- 法式寿司 / 26 ● 水果薏米浆 / 27 ● 紫米燕麦饮 / 27

黄豆类 28

- 酸奶豆浆 / 28 ● 米糠豆浆 / 29 ● 西兰花豆浆汤 / 29 ● 蒜香烤豆腐 / 30
- 冻豆腐瘦肉汤 / 30 ● 黄豆炖牛肉 / 31 ● 豆腐煎饼 / 31 ● 酸辣汤 / 32
- 黄豆玉米饭 / 32 ● 豆浆面 / 32

海菜类 33

- 番茄海带芽 / 33 ● 海藻蒸蛋 / 34 ● 紫菜玉米汤 / 34 ● 冰梅洋菜 / 34
- 蔬粉汤 / 35 ● 海带南瓜汤 / 35 ● 蒜味海带 / 35

木耳 36

- 木耳饭 / 36 ● 木耳馒头 / 37 ● 木耳炒肉片 / 37

红曲 38

- 红曲烤肉片 / 38 ● 红曲紫米浆 / 39 ● 红曲炒菜 / 39 ● 红曲烤鱼 / 40
- 红曲汤 / 40 ● 红曲酱拌面 / 40

黄色蔬菜 41

- 番茄米粉汤 / 41 ● 胡萝卜炒洋葱 / 42 ● 南瓜排骨汤 / 42 ● 蔬菜河粉羹 / 43
- 番茄沙拉 / 43 ● 番茄米线 / 44 ● 双椒炒牛肉 / 44 ● 素斋汤 / 45

- 三色炒肉片 / 45
- 鲈鱼炒青椒 / 45
- 炒双椒 / 46
- 双椒牛肉粥 / 46
- 番茄金针粥 / 46

绿色蔬菜 47

- 甘薯叶米线 / 47
- 凉拌双花菜 / 48
- 拌炒蔬菜 / 48
- 秋葵炒双白 / 49
- 碧绿水晶球 / 49
- 竹荪蘑菇芦笋 / 50
- 凉拌山茼蒿 / 50
- 大红豆炒茼蒿 / 51
- 时蔬炒蛋 / 51
- 三杯圆白菜 / 52
- 大白菜汤 / 52
- 炆白菜 / 53
- 肉片烩圆白菜 / 53
- 瘦肉炒茼蒿 / 54
- 嫩豆苗炖肉 / 54
- 山茼蒿炒肉丝 / 55
- 芹菜炒肉丝 / 55
- 香炒空心菜 / 56
- 蔬菜荞麦面 / 56
- 凉拌秋葵玉米笋 / 57
- 清炒莲子芦笋 / 57

大蒜、洋葱 58

- 蒜爆甘薯叶 / 58
- 洋葱炒年糕 / 59
- 蒜炒川七 / 59
- 洋葱炒蛋 / 60
- 牛肉洋葱汤 / 60
- 蒜爆鸡肉片 / 60

菇蕈类 61

- 苦茶油菇蕈粥 / 61
- 洋菇炒蛋 / 62
- 鲜菇螺丝面 / 62
- 腰果双菇汤 / 63
- 香菇炒冬笋 / 63
- 鸿喜菇肉片 / 64
- 海鲜杏鲍菇 / 64
- 蘑菇西兰花饭 / 65
- 蘑菇螺丝面 / 65

豆类 66

- 双豆海带粥 / 66
- 何首乌炖黑豆鸭 / 67
- 竹笋绿豆饭 / 67

坚果类 68

- 麦片芝麻牛奶 / 68
- 葡萄干花生饭 / 69
- 开心果炒饭 / 69
- 杏仁鲜奶 / 70
- 开心水莲 / 70
- 核果寿司 / 71
- 腰果饭 / 71

瓜类 72

- 清炒西瓜翠衣 / 72
- 金针煮丝瓜 / 73
- 丝瓜饭 / 73
- 金针凉拌黄瓜 / 74
- 小黄瓜饭卷 / 74
- 苦瓜炒蛋 / 75
- 清蒸冬瓜 / 75
- 丝瓜沙丁鱼 / 76
- 鲑鱼炒丝瓜 / 76

豆类 77

- 红椒炒豆菜 / 77
- 姜丝四季豆 / 78
- 鲜菇炒豇豆 / 78
- 豆芽炒年糕 / 79
- 豌豆面 / 79

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>