

[中药秘方]女性低血压的饮食处方 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/236/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_236789.htm 有些低血压患者（尤其是女性）是因平时饮食单调、缺乏运动、体质较虚弱引致血压偏低的，常会头昏心悸，可通过饮食疗法加以调理 食谱1：北芪羊肉煲做法：北芪5克，羊肉300克，文火炖烂，饮汤吃肉，不定期使用，秋冬季使用效果较佳。注意：据中医专家经验，北芪对血压有双向调节作用，量小时（例如15克以下）升血压；量大时（例如60克以上）降血压。 食谱2：虫草老鸭煲做法：冬虫草6枚，老鸭（老雄鸭最佳）一只洗净切块，与虫草置于砂锅中，加水适量，文火熬汤，加调味品，吃肉饮汤。 食谱3：红枣乌鸡煲做法：红枣10枚，板栗200克，当归5克，杞子5克，龙眼肉10克，竹丝鸡（乌鸡）一只洗净切块，置于砂锅，加水适量，加调味品，温火慢炖即成。 食谱4：鲫鱼糯米粥做法：新鲜鲫鱼一条（约200克），弃鳞去内脏，洗净切块，加入糯米100克，水适量，文火熬粥，加姜葱等调味品即可。 转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com