



高血脂对症食疗一本通，速效降血脂，就该这样吃

高血脂食疗王

76种降脂食材+159道降脂菜例，6种中医分型+24道对症药膳
34种降脂中药材+32道降脂花草茶，让你从此远离高血脂 | 《健康大讲堂》编委会 主编 |



柠檬

Ningmeng

柠檬还能降低血清胆固醇水平，防止血管老化。柠檬还具有生津祛暑、化痰止咳、健脾消食之功效。

柠檬性微温，味甘、酸。柠檬含有丰富的维生素C，能加速体内胆固醇代谢，具有美容抗氧化的功效。

洋葱

Yangcong

洋葱性温，味甘、微辛，可杀菌、降脂、降压，预防高脂血症和冠心病。

极少数含有前列腺素，能够扩张血管，栓，是高血脂、高血压的佳蔬。



西蓝花

Xilanhua

西蓝花性凉，味甘，能降低血液胆固醇的含量，预防心脑血管疾病，防癌抗癌。

西蓝花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌等病的发生几率。

鲤鱼

Liyu



鲤鱼性平，味甘，可降低体内胆固醇含量，调节内分泌，预防冠心病。

竹笋

Zhusun

竹笋性微寒，味甘，无毒。竹笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，肥胖的人经常吃竹笋，既能减肥又能预防消化道肿瘤。



腐竹性平，味甘。腐竹含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心脑血管疾病，保护心脏。腐竹还能清热润肺、止咳化痰，还有良好的健脑作用，能预防老年痴呆症。

腐竹

Fuzhu



香菇

Xianggu

香菇性凉，味甘，可降低胆固醇，增加血管弹性，提高人体抵抗力。



猕猴桃

Mihoutao

猕猴桃性寒，味甘、酸。猕猴桃含有的纤维素能够增加人体的饱腹感，促进脂肪的分解，避免过多脂肪在体内沉积，降低血脂水平。

猕猴桃是猕猴桃科植物猕猴桃的果实。因其维生素C含量在水果中名列前茅，一个猕猴桃能提供一个人一日维生素C需求量的两倍多，被誉为“水果之王”。



香蕉

Xiangjiao

香蕉性寒，味甘，可降低胆固醇含量，保护血管，预防高血脂，减轻心脏压力。

菠菜

Bocai

菠菜性凉，味甘。菠菜中含有大量的膳食纤维，可刺激胃肠蠕动，帮助体内胆固醇和脂肪的代谢。此外，菠菜还具有养血、止血、润燥的功效。



图书在版编目(CIP)数据

高血脂食疗王/《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7135-7

I. ①高… II. ①健… III. ①高血脂病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060117号

高血脂食疗王

GAOXUEZHI SHILIAO WANG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 赵春雁 孙 鹏

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7135-7/TS·467

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】

《高血脂食疗王》

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

目录



PART 01 认识高血脂



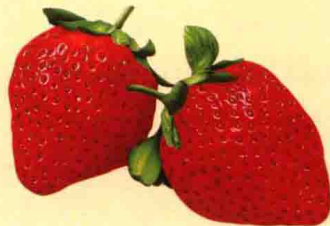
从现在起，关心您的血脂

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 1. 什么是血脂? | 018 | 2. 谁动了您的血脂? | 028 |
| 2. 血脂从哪里来? | 022 | 3. 高血脂的诊断与分型 | 029 |
| 3. 查血脂，保健康 | 022 | 4. 高血脂，“胖瘦通吃” | 030 |
| 4. 检查血脂五项须知 | 023 | 5. 血脂升高的八大信号 | 030 |
| 5. 分析血脂正常与异常的标准 | 024 | 6. 高血脂的危害比你想象中严重 | 031 |
| 6. 教你看懂血脂化验单 | 025 | 7. 延缓并发症的招数 | 033 |
| 7. 有关脂蛋白的“是是非非” | 026 | 8. 高血脂的三级预防 | 034 |
| | | 9. 高血脂患者的四季自然保养 | 035 |

带您认识高血脂

1. 什么是“高血脂”?

028



PART 02 食疗降血脂



高血脂患者的饮食要点

1. 掌握“四低一高”的基本原则..... 040
2. “3大17小”营养攻略..... 041
3. “12345”、“红黄绿白黑”..... 055
4. 控制热量..... 056
5. 关注常见食物胆固醇和脂肪含量..... 060
6. 牢记高血脂饮食注意事项..... 062
7. 高血脂并发症怎么吃?..... 075

降血脂——谷物粮豆怎么吃?

- 玉米** 086
- 香酥玉米粒..... 087
- 柏仁玉米饭..... 087



- 糙米** 088
- 山药糙米鸡..... 089
- 鸡蛋糙米羹..... 089
- 燕麦** 090
- 燕麦猪血粥..... 091
- 红豆燕麦粥..... 091
- 荞麦** 092
- 肉末黄瓜拌荞麦面..... 093
- 牛奶煮荞麦..... 093
- 黑芝麻** 094
- 黑芝麻果仁粥..... 095
- 芝麻豌豆羹..... 095
- 薏米** 096
- 薏米猪肠汤..... 097
- 猪腰山药薏米粥..... 097
- 绿豆** 098
- 山药绿豆汤..... 099
- 绿豆粥..... 099
- 红豆** 100

南瓜红豆炒百合	101	油焖冬瓜	115
红豆玉米葡萄干	101	冬瓜排骨汤	115
黄豆	102	红薯	116
醋渍大豆	103	清炒红薯丝	117
黄豆烧豆腐	103	干锅红薯片	117
黑豆	104	土豆	118
黑豆牛蒡炖鸡汤	105	海蜇拌土豆丝	119
豆奶南瓜球	105	茄子炖土豆	119
青豆	106	南瓜	120
五谷米泡饭	107	南瓜百合	121
笋干丝瓜青豆	107	胚芽南瓜饭	121
腐竹	108	胡萝卜	122
双椒腐竹	109	胡萝卜土豆丝	123
酱烧腐竹	109	胡萝卜牛骨汤	123
降血脂——蔬菜怎么吃?		莴笋	124
黄瓜	110	葱香莴笋	125
豆腐丝拌黄瓜	111	黑芝麻拌莴笋丝	125
黄瓜炒鸡蛋	111	茄子	126
苦瓜	112	麻辣茄子	127
蛋黄酿苦瓜	113	青椒蒸茄子	127
虾米苦瓜	113	洋葱	128
冬瓜	114	洋葱圈	129

火腿洋葱汤.....	129
青椒	130
辣椒圈拌花生米	131
虎皮杭椒	131
韭菜	132
核桃仁拌韭菜.....	133
韭菜绿豆芽.....	133
莲藕	134
糖醋藕片	135
莲藕菱角排骨汤	135
竹笋	136
蛋炒竹笋丁.....	137
鲜竹笋炒木耳	137
芦笋	138
洋葱炒芦笋.....	139
凉拌芦笋	139
魔芋	140
荠菜魔芋汤.....	141
泡菜烧魔芋.....	141
空心菜.....	142
椒丝空心菜.....	143
豆豉炒空心菜梗	143

菠菜	144
菠菜拌蛋皮.....	145
菠菜柴鱼卷.....	145
荠菜	146
荠菜干丝汤.....	147
荠菜四宝鲜.....	147
西兰花.....	148
西兰花冬笋.....	149
西兰花拌红豆	149
芹菜	150
西芹百合	151
蒜汁西芹	151
降血脂——菌菇蛋类怎么吃?	
香菇	152
素炒香菇菜花	153



芹菜炒香菇.....	153
黑木耳	154
凉拌木耳.....	155
木耳炒山药.....	155
银耳	156
银耳枸杞汤.....	157
银耳百合汤.....	157
鸡蛋	158
枸杞蛋包汤.....	159
鸡蛋玉米羹.....	159

降血脂——肉禽怎么吃？

兔肉	160
辣椒炒兔肉.....	161
青豆烧兔肉.....	161
鸽肉	162
枸杞老鸽汤.....	163
蒸乳鸽.....	163
牛蛙	164
柴胡莲子牛蛙汤.....	165
木瓜粉丝牛蛙汤.....	165

降血脂——水产怎么吃？

草鱼	166
-----------------	------------

草鱼煨冬瓜.....	167
热炆草鱼.....	167
鲤鱼	168
冬瓜鲤鱼汤.....	169
核桃烧鲤鱼.....	169



海带	170
猪骨海带汤.....	171
苦瓜海带瘦肉汤.....	171
青鱼	172
鱼片豆腐汤.....	173
鱼片菠菜粥.....	173
紫菜	174
紫菜松花粥.....	175
蛋花西红柿紫菜汤.....	175

田螺	176
紫苏田螺肉	177
芦笋木耳炒螺片	177
蛤蜊	178
姜葱炒蛤蜊	179
清炒蛤蜊	179
银鱼	180
葱拌小银鱼	181
香菜银鱼干	181
干贝	182
干贝蒸萝卜	183
芥蓝干贝唇	183

降血脂——水果干果怎么吃？

苹果	184
苹果鸡丁	185
香甜苹果羹	185
葡萄	186
酸甜葡萄菠萝奶	187
葡萄苹果汁	187
柚子	188
沙田柚汁	189
沙田柚草莓汁	189

柠檬	190
柠檬白菜	191
纤体柠檬汁	191
草莓	192
草莓香蕉粥	193
草莓柳橙汁	193
猕猴桃	194
猕猴桃茶	195
猕猴桃泥	195
橙子	196
柳橙汁	197
粒粒橙雪乳	197



西瓜	198
西瓜柳橙鲜奶饮	199

解暑西瓜汤.....	199
香蕉	200
香蕉玉米羹.....	201
香蕉甜汤	201
无花果.....	202
无花果生鱼汤.....	203
无花果煲乳鸽.....	203
桂圆	204
桂圆黑枣汤.....	205
桂圆山药红枣汤	205
榛子	206
胡萝卜榛子粥.....	207
桂圆榛子粥.....	207
杏仁	208
杏仁芝麻羹.....	209
杏仁哈密汁.....	209
花生	210
莲子红枣花生汤	211
桂圆花生汤.....	211
红枣	212
红枣鸡汤	213
葡萄干红枣汤	213

山楂	214
山楂猪排汤.....	215
山楂苹果羹.....	215



腰果	216
腰果炒西芹.....	217
核桃腰果杏仁粥	217
核桃	218
琥珀核桃仁烧冬瓜.....	219
蜜枣核桃仁枸杞汤.....	219
降血脂——调料及其他怎么吃?	
菜子油.....	220
菜子油藕片.....	221
熘笋尖.....	221
香油	222
香油莴笋丝.....	223

香油芹菜	223	豆浆	236
醋	224	百合红豆大米豆浆	237
酒醋拌花枝	225	荞麦大米豆浆	238
醋熘土豆丝	226	柠檬薏米豆浆	239
糖醋黄瓜	227	生姜	240
茶油	228	姜泥猪肉	241
茶油拌韭菜	229	姜丝红薯	242
茶油拌苦瓜圈	229	生姜花椒粥	243
蜂胶	230	干姜	244
人参蜂胶粥	231	姜汁南瓜糊	245
蜂胶红茶	231	干姜牛奶	246
牛奶	232	干姜薏米粥	247
红豆牛奶汤	233	大蒜	248
杏仁核桃牛奶饮	234	蒜蓉菜心	249
牛奶银耳水果汤	235	大蒜炒马蹄	249

PART 03 高血脂在《本草纲目》中的中医食疗方



中医说高血脂

1. 中医病机分析	252
2. 中医诊断方法	252

3. 中医治疗原则	254
4. 推荐中成药	255

常用降脂中药材本草详解

菊花	256
山药	257
枸杞	258
柴胡	259
灵芝	260
甘草	261
冬虫夏草	262
大黄	263
杜仲	264



人参	265
西洋参	266
女贞子	267
山楂	268
何首乌	269

泽泻	270
玉竹	271
虎杖	272
姜黄	273
桑葚	274
决明子	275
田七	276
沙苑子	277
昆布	278
白果	279
罗布麻	280
沙棘	281
木贼草	282
罗汉果	283
绞股蓝	284
熊胆	285
茵陈蒿	286
瓜蒌	287
海藻	288
萆解	289

推荐降脂药茶

山楂绿茶饮	290
-------------	-----

灵芝玉竹麦冬茶	290
绞股蓝枸杞茶	291
罗汉果胖大海茶	291
丹参减肥茶	292
荷叶甘草茶	292
山楂茯苓槐花茶	293
荷叶决明玫瑰茶	293
菊花决明茶	294
草本瘦身茶	294
乌龙山楂茶	295
红花绿茶茶	295
柴胡祛脂茶	296
大黄绿茶	296
山楂玉米须茶	297
田七瘦身茶	297
三味乌龙降脂茶	298
牛蒡子清热祛脂茶	298
决明子苦丁茶	299
山楂麦芽茶	299
陈皮姜茶	300
灵芝草绿茶	300
蜂蜜绿茶	301

人参叶红茶	301
人参核桃茶	302
丹参麦冬茶	302
何首乌山楂茶	303
葫芦茶	303
清络饮	304
茯苓山楂降脂茶	304
山楂菊花茶	305
山楂薏米荷叶茶	305

中医对高血压的分类及对症药膳

痰淤阻络型	306
莱菔子萝卜汤	307
丹参山楂瓜蒌粥	308
昆布姜汤	309
半夏丹皮薏米茶	310
脾虚湿盛型	311
薏米瓜皮鲫鱼汤	312
茯苓白术粥	313
山药白扁豆粥	314
山楂薏米荷叶茶	315
肝肾亏虚型	316
枸杞黄精炖白鸽	317



桑寄生决明鸡脚汤.....	318
肝杞蒸蛋.....	319
何首乌泽泻茶.....	320
肝肾阴虚型	321
女贞子鸭汤.....	322

六味熟地鸡汤.....	323
何首乌枸杞粥.....	324
杞菊饮.....	325
气阴两虚型	326
玉竹沙参焖鸭.....	327
虫草红枣炖甲鱼.....	328
人参蜂蜜粥.....	329
玉竹西洋参茶.....	330
气滞血淤型	331
田七郁金炖乌鸡.....	332
五胡鸭.....	333
红花糯米粥.....	334
丹参糖水.....	335

PART 04 高血脂患者的居家、用药保健方案



生活及心理篇

1. 健康的生活方式很重要.....	338	5. 高血脂患者应做好定期检查.....	341
2. 合理睡眠，勿“贪睡少动”.....	339	6. 勤做家务有助于降血脂.....	342
3. 高血脂患者睡眠时的两个注意事项.....	340	7. 高血脂患者应多出外活动.....	342
4. 高血脂患者自我检查的重要内容.....	340	8. 高血脂患者的性生活宜忌.....	343
		9. 调整心态对待高血脂.....	344

10. 高血脂患者容易出现心理障碍	345
11. 儿童高血脂患者的心理调节	347
12. 女性高血脂患者的心理调节	348
13. 青年高血脂患者的心理调节	348
14. 中年高血脂患者的心理调节	349
15. 老年高血脂患者的心理调节	349
16. 高血脂合并肥胖症心理调节	350
17. 高血脂合并冠心病心理调节	351
18. 高血脂合并高血压心理调节	352
19. 高血脂合并糖尿病心理调节	352

运动篇

1. 适度运动可降低血脂	354
2. 运动疗法不是人人适宜	355
3. 高血脂患者适宜做有氧运动	355
4. 跳绳, “挥”走血脂	357
5. 步行降脂, 轻松易行	358
6. 掌握慢跑方法, 轻松降脂	359
7. 跳舞, 在休闲中降脂	360
8. 健美操, 健美又降脂	361
9. 游泳减肥棒, 注意事项多	363
10. 骑自行车也是一种降脂运动	364

11. 不浪费时间的降脂运动——爬楼梯	364
12. 打打太极, 降脂积极	366
13. 运动降脂宜控制好运动量	367
14. 高血脂患者运动降脂贵在坚持	368
15. 选择最佳的降脂运动时间	368
16. 高血脂患者宜控制好运动时间	369
17. 体力劳动 ≠ 体育锻炼	369
18. 高血脂患者晨练注意事项	370
19. 运动降脂五大误区	370

用药篇

1. 高血脂患者的用药指征	372
2. 正确服用降血脂药	373
3. 可干扰血脂正常代谢的药物	373
4. 服用降脂药物注意事项	374
5. 常用的降血脂药物	375
6. 高血脂联合用药的注意事项	379
7. 降脂药用药须知	380
8. 可升高血脂的抗高血压药物	380
9. 关于横纹肌溶解综合征	381
10. 关于血液祛脂疗法	382



高血脂食疗王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

序言 | Preface

随着人们生活水平的提高，过去只有过年才吃得到的大鱼大肉，现在几乎天天都可以吃到，美食当前，人们的口福越来越“富裕”了，但是身体却越来越“贫穷”了。高糖、高热量、高脂肪的饮食，缺乏运动锻炼以及不好的生活、饮食习惯，使人的腰围渐渐变粗了，血脂也渐渐升高了。

除了家族性胆固醇血症外，早期的高血脂患者几乎没有任何症状，直至发展为动脉硬化，出现血管阻塞甚至破裂，引起心血管意外的时候，才会出现明显的症状，所以，高血脂对身体的危害是隐匿性、进行性和全身性的。长期的血脂升高还会导致动脉硬化、卒中、冠心病、心梗等严重的并发症，而为了避免这些危害的出现，我们必须加强对自身的管理，运用饮食疗法、运动疗法和药物疗法，控制好血脂水平。

本书编委会参考了《本草纲目》、《黄帝内经》等医学典籍资料，最终为高血脂患者制定出了详细有效的食疗方案。

“知己知彼，方能百战百胜。”在第一章，我们首先给读者介绍血脂以及高血脂的一些基本知识，包括其定义、易患人群、疾病信号、疾病危害等等。

在第二章中，我们提出了“四高一低”的基本饮食原则，详细地介绍了对血脂调节有益的营养成分，以表格的形式列举了常见食物的热量、胆固醇及脂肪含量。对于高血脂患者来说，养成良好的饮食习惯是最重要的事。所以，本章一一列举了高血脂患者在日常生活中的饮食宜忌，并且选取了八十多种有助于降低血脂水平的食材，分别介绍了“性味归经”、“营养成分”、“降脂原理及功效”、“能量天平”、“用法用量”、“食用宜忌”六项内