

降低血脂 必吃的 30种食物

吃对食物轻松降血脂

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

高血脂多由不健康的饮食结构引起，是导致动脉粥样硬化和冠心病的主要因素之一。选对食物控制血脂，维护血管健康。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

降低血脂必吃的 30种食物

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

降低血脂必吃的30种食物 / 《美食天下》编委会
编. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①降… II. ①美… 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266491号

美食天下 第一辑

降低血脂必吃的30种食物

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 史倩

文字撰稿: 李蔚 王佳

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 张丽娟

图片拍摄: 刘志刚 于笑



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

高脂血症的
对症食疗原则 / 4

01 洋葱

洋葱炒肉 / 6
洋葱炒番茄 / 7
南瓜炒洋葱 / 7

02 大蒜

蒜泥茄子 / 8
大蒜煨羊肉 / 9
蒜烧鲑鱼 / 9

03 南瓜

红枣蒸南瓜 / 10
干椒南瓜 / 11
南瓜百合蒸饭 / 11

04 冬瓜

冬瓜老鸭煲 / 12
酸梅冬瓜球 / 13
三鲜冬瓜汤 / 13

05 黄瓜

猪肝炒黄瓜 / 14

虾皮炒黄瓜片 / 15
黄瓜炒杂菇 / 15
皮蛋炒黄瓜 / 16
炒素什锦 / 16
山楂蜜汁黄瓜 / 17
里脊黄瓜汤 / 17

06 茄子

椒泥茄子 / 18
凉拌茄条 / 19
鸡脯肉炒茄子 / 19

07 魔芋

清炒魔芋丝 / 20
魔芋烩豌豆苗 / 21
魔芋火烧 / 21

08 韭菜

虾仁韭菜 / 22
韭菜合子 / 23
韭菜粥 / 23

09 芥菜

双芥鱼卷 / 24
芥菜炒百合 / 25

芥菜粥 / 25

10 芹菜

芹菜炒牛肉丝 / 26
芹菜鱼丝 / 27
芹菜香菇粥 / 27

11 马齿苋

马齿苋粥 / 28
马齿苋黄花汤 / 29
马齿苋拌豆芽 / 29

12 黄豆

香椿拌黄豆 / 30
黄豆炖蹄筋 / 31
红酒煮黄豆 / 31

13 红小豆

红豆莲藕炖排骨 / 32
红豆冬瓜汤 / 33
红豆肉片汤 / 33

14 黑木耳

凉拌木耳丝 / 34
洋葱拌木耳 / 35
黑木耳炒山药 / 35

15 蘑菇

- 蘑菇烧肉片 / 36
- 竹笋蘑菇烧鸡条 / 37
- 平菇焖茭白 / 37
- 蘑菇烧豆腐 / 38
- 鲜蘑圆白菜 / 38
- 鸡腿菇烩米饭 / 39
- 珍珠笋蘑菇汤 / 39

16 腐竹

- 腐竹银芽黑木耳 / 40
- 虾皮烧腐竹 / 41
- 鲜蘑炒腐竹 / 41

17 海带

- 芝麻双丝海带 / 42
- 蒜蓉海带丝 / 43
- 海带丝排骨汤 / 43

18 三文鱼

- 柠檬三文鱼沙拉 / 44
- 茴香三文鱼 / 45
- 脆炒三文鱼 / 45

19 鲫鱼

- 山药鲫鱼 / 46
- 红烧鲫鱼 / 47
- 鲫鱼豆腐汤 / 47

20 蛤蜊

- 风味炒蛤蜊 / 48

- 蛤蜊馄饨 / 49
- 芥菜蛤蜊汤 / 49

21 苹果

- 拔丝苹果 / 50
- 苹果沙拉 / 51
- 苦瓜苹果蜜枣汤 / 51

22 西瓜

- 凉拌西瓜皮 / 52
- 清凉西瓜盅 / 53
- 西瓜汁 / 53

23 柚子

- 蒸柚子鸡 / 54
- 柚肉酥饼 / 55
- 蜜柚菊花粥 / 55

24 核桃

- 核桃土豆奶 / 56
- 核桃鸡块 / 57
- 芹菜核桃鸡汤 / 57

25 花生

- 五香花生 / 58
- 香菜拌花生米 / 59
- 蜜汁花生 / 59
- 花生炒秋葵 / 60
- 花生炖猪蹄 / 60
- 牛奶炖花生 / 61
- 花生桂圆红枣汤 / 61

26 玉米

- 泡鲜玉米段 / 62
- 什锦玉米 / 63
- 桂花窝头 / 63

27 燕麦

- 燕麦韭菜鸡蛋饼 / 64
- 虾皮香芹燕麦粥 / 65
- 牛奶燕麦粥 / 65

28 枸杞子

- 枸杞肉丝 / 66
- 枸杞菠萝汤 / 67
- 番茄枸杞玉米羹 / 67

29 牛奶

- 牛奶馒头 / 68
- 鲜奶玉米汤 / 69
- 杏仁牛奶芝麻粥 / 69

30 菊花

- 菊花炒肉片 / 70
- 桑叶菊花杏仁粥 / 71
- 杞菊二冬饮 / 71





高脂血症的 对症食疗原则

高脂血症是一种全身性的疾病，它是脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常值。具体来说，是指血中的总胆固醇（TC）和/或甘油三酯（TG）过高或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）过低。通过饮食疗法治疗高脂血症时，可根据其四种类型进行对症食疗。

1

高胆固醇血症

占高脂血症患者的40%，血清总胆固醇含量增高，而甘油三酯含量正常，只是血胆固醇含量增高。食疗的原则应该是限制食物中的胆固醇。

① 少吃或者忌吃含胆固醇高的食物，如动物的脑、脊髓、内脏、蛋黄等。多吃一些膳食纤维多的食物，如标准面粉、玉米、燕麦等，这些食物可以促进肠道的蠕动，利于胆固醇的排泄。

② 多吃含钙、钾丰富而含钠

低的食品。如芋头、土豆等，因为钾盐可以增加血管弹性，还有利尿功能，有利于改善心肌收缩能力。含钙丰富的食品有牛奶、芝麻酱、虾皮等，对心血管也有保护作用。

③ 多吃富含维生素C的绿色蔬菜和新鲜水果。蔬菜和水果可以改善心肌功能和血液循环，利于胆固醇的排泄，预防高脂血症的发生。

④ 多吃些有降胆固醇作用的食物，如豆类及其制品、洋葱、大蒜、香菇、木耳等。

⑤适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。少饮酒和喝含糖高的饮料，多喝茶。

2 高甘油三酯血症

占高脂血症患者的20%，血清甘油三酯含量增高，而总胆固醇含量正常。这种类型的患者胆固醇含量正常，血甘油三酯含量增高。食疗的原则应该是限制进食量，降低体重。通过饮食治疗此类高脂血症时，应该注意以下几个方面：

①限制甜食。此类患者对糖类很敏感，吃糖会让甘油三酯含量更加增高。所以，红糖、白糖、水果糖、蜜糖以及各种含糖的食品和药物等应尽量少吃或不吃。

②适当限制胆固醇。每天不高于300毫克，每周最多可以吃3个鸡蛋，其他含胆固醇食物也可适当食用，只是总摄入量不要高于上述界限。

③适当增加蛋白质，尤其是大豆蛋白类食品；适当限制脂肪，尤其是动物脂肪的摄入。

3 混合型高脂血症

占高脂血症患者的40%，同时有血清总胆固醇和甘油三酯含量的增高。

这种类型的患者胆固醇和甘油三酯含量都增高，饮食治疗的要点是将上面两种类型的饮食原则结合起来。即适当限制胆固醇和动物脂肪，控制食量以降低体重，忌吃甜食、戒酒，适当增加植物油、豆类及其制品，多吃蔬菜、瓜果和一些具有降脂作用的食物。

4 低高密度脂蛋白血症

血清高密度脂蛋白-胆固醇水平降低。这种类型的高脂血症可以单独存在，也可以伴高胆固醇血症，或伴高甘油三酯血症。要坚持科学合理的饮食习惯，坚持食用低胆固醇、维持营养平衡的食物：

①多吃富含蛋白质及不饱和脂肪酸的食物，如瘦肉、谷类、蔬菜等，能软化血管、降血脂。

②少吃一些肥肉、奶制品、蛋黄以及动物类肝脏等。

01 洋葱

洋葱所含的前列腺素A，能增加冠状动脉血流量，降低血液黏稠度，是一种较强的血管扩张剂，还能降低和预防血栓形成。洋葱还含有二烯丙基二硫化合物和多种氨基酸，可以降低血脂和血压，防止动脉粥样硬化和心肌梗死。

推荐菜谱



洋葱炒肉

材料：洋葱1个、猪瘦肉200克。

调料：植物油、生姜、盐、鸡精、水淀粉。

做法

- 1 洋葱洗净，切角块；生姜去皮，切片；猪瘦肉洗净，切片，用水淀粉、盐、鸡精抓拌均匀，腌渍入味。
- 2 锅中加适量植物油，烧至五成热，下入姜片爆香，放入肉片炒至变色后，再下入洋葱块炒熟，加盐、鸡精调味即可。

洋葱炒番茄

材料：洋葱250克、番茄200克。

调料：番茄酱、盐、白糖、鸡精、植物油。

做法

- 1 洋葱去外皮，切成滚刀块；番茄洗净，去蒂，切成块。
- 2 炒锅内倒适量植物油，烧至五成热，放入洋葱块，翻炒至变色，盛出，沥油备用。
- 3 锅内底油烧热，放入番茄酱、番茄块翻炒片刻，加入洋葱块翻炒几下后，加盐、白糖炒至入味，加鸡精炒匀即可。



洋葱

南瓜炒洋葱

材料：洋葱200克、南瓜100克。

调料：植物油、蒜末、盐、白糖、味精、胡椒粉。

做法

- 1 南瓜洗净，去皮、瓤，切菱形块；洋葱去外皮，切成细圈备用。
- 2 炒锅内加适量植物油，烧热后放入蒜末炒香，放入南瓜块翻炒几下，放入白糖、适量水烧透，放入洋葱圈翻炒片刻，放入盐、味精、胡椒粉调味即可。

{ 营养师提示 }

● 洋葱非常适合中老年人食用，每天吃200克左右的洋葱，不仅能有效降低血脂，还能降低癌症的发病率。

02 大蒜

大蒜中的蒜辣素等成分能降低胆固醇和甘油三酯在血液中的浓度，并能减少肝脏合成胆固醇，能增加对身体有益的高密度脂蛋白，使人们患冠心病的危险大为减少。大蒜的提取物能减慢心率，增强心脏的收缩力，扩张末梢血管，起到防治高血压和预防脑中风的作用。大蒜还可降低血糖，提高血液中胰岛素的浓度。

推荐菜谱



蒜泥茄子

材料：茄子500克、大蒜50克。

调料：酱油、香油、盐、味精。

做法

- 1 茄子洗净，削皮，切成条，放入蒸锅中大火蒸约15分钟，放入盘中，凉凉备用。
- 2 大蒜剥皮，洗净，捣成蓉，放入碗中，加入酱油、香油、盐、味精拌匀，做成味汁。
- 3 将味汁倒在凉凉的茄子条上，拌匀即可。



大蒜煨羊肉

材料：羊肉300克、大蒜50克。

调料：酱油、盐。

做法

- 1 羊肉洗净，切块；大蒜剥开，取瓣，洗净，切成两半。
- 2 羊肉块放入锅内，加适量清水，大火烧沸，转小火将羊肉块煮至九成熟，放入大蒜，中火煨30分钟，加盐、酱油调味即可。

★营养师提示★

● 大蒜含有丰富的微量元素硒，有益于防止心血管疾病。每天吃3瓣蒜可有效治疗高脂血症、动脉硬化，防止血栓形成。

蒜烧鲇鱼

材料：鲇鱼1条、大蒜100克。

调料：植物油、酱油、盐、葱段、姜片、料酒、味精、醋、白糖、豆瓣酱、高汤、水淀粉、香菜。

做法

- 1 鲇鱼去鳃及内脏，洗净，剁成段。
- 2 锅内倒入植物油烧至五成热，放入大蒜，炸至金黄色，捞出。
- 3 锅内再倒植物油烧热，放入鲇鱼段，两面煎好，拨在一边，放入豆瓣酱略炒一下，放入酱油、盐、葱段、姜片、料酒、醋、白糖、高汤、炸好的大蒜，用小火煮沸，放入味精调味，再用水淀粉勾芡，撒上香菜即可。

03 南瓜

南瓜能够有效预防高脂血症和糖尿病。南瓜中富含果胶，能调节胃内食物的吸收速度，使糖类的吸收减慢。果胶还能和体内多余的胆固醇结合在一起，使胆固醇吸收减少，血胆固醇浓度下降，能有效降血脂。南瓜里的可溶性纤维素也能推迟胃内食物的排空，控制饭后血糖上升。

推荐菜谱



红枣蒸南瓜

材料：老南瓜500克、红枣25克。

调料：白糖。

做法

- 1 老南瓜洗净，去瓤，切片；红枣泡洗干净备用。
- 2 南瓜片装入盘中，加入白糖拌匀，摆上红枣。
- 3 蒸锅内放入已装好盘的南瓜片，蒸约30分钟，至南瓜熟烂即可。

{ 营养师提示 }

● 南瓜富含瓜氨酸、精氨酸、维生素与膳食纤维，常吃能有效降脂、降糖。

干椒南瓜

材料：南瓜500克。

调料：红油、植物油、干红辣椒段、盐、鸡精、葱花。

做法

- 1 南瓜去皮，洗净，切滚刀块。
- 2 锅置火上，倒适量植物油，烧至五成热，放入干红辣椒段爆香。
- 3 放入南瓜块，在锅边加入少量温水，再加入红油烧熟，出锅时撒上葱花、盐、鸡精即可。

★营养师提示★

●南瓜性味甘温，归脾、胃经，有补中益气、清热解毒之功效，适合脾虚气弱、营养不良、肺病者食用。



南瓜

南瓜百合蒸饭

材料：小南瓜1个、大米150克、鲜百合75克。

调料：冰糖、白糖、枸杞子。

做法

- 1 鲜百合整理干净后掰成瓣；大米淘洗干净备用。
- 2 锅中放入冰糖、白糖，加热水将其溶化，调匀备用。
- 3 小南瓜洗净，将顶部打开，挖出瓜瓢，做成南瓜盅备用。
- 4 将大米、百合、枸杞子装入南瓜盅内，倒入溶化的糖汁，水量没过大米约2厘米，盖上盖，蒸40分钟即可。

04 冬瓜

冬瓜含较多的维生素C，且钾盐含量高，钠盐含量较低，适合高脂血症、高血压、肾脏病等患者食用。冬瓜所含的维生素B₁，能促进淀粉和糖类转化为热能；所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪；所含的烟酸，能降低血中的胆固醇、甘油三酯的含量，能有效降低血脂。

推荐菜谱



冬瓜老鸭煲

材料：老鸭肉300克、冬瓜200克。

调料：盐、鸡精、姜、葱。

做法

- 1 老鸭肉洗净，切块，放在凉水中浸泡20分钟；冬瓜洗净，去皮、籽，切成厚片；姜洗净，切片；葱洗净，切段备用。
- 2 老鸭肉焯烫5分钟后倒入汤煲中，放入姜片、葱段及适量清水，用大火煮沸后，转小火煲90分钟，然后倒入冬瓜块，再煲30分钟，放入盐、鸡精调味即可。



酸梅冬瓜球

材料: 冬瓜500克、酸梅汁100毫升。

调料: 白糖、白醋。

做法

- 1 冬瓜去皮，洗净，用小勺挖成圆球形。
- 2 将冬瓜球放入沸水锅中焯至断生，捞出，沥水。
- 3 净锅置火上，加适量清水烧沸，加酸梅汁和白醋，搅匀后盛出，调入白糖，凉凉，做成味汁。
- 4 将味汁倒入煮好的冬瓜球中，浸泡至冬瓜入味即可。



三鲜冬瓜汤

材料: 冬瓜100克，冬笋、冬菇各50克。

调料: 盐、胡椒粉、味精、葱花。

做法

- 1 将冬瓜去皮，洗净，切成3厘米见方的块；冬笋洗净，切片；冬菇用温水泡发，去蒂，洗净，切成片备用。
- 2 锅内放入适量清水，加盐烧沸，放入冬菇、冬瓜、冬笋，大火烧沸后转中火煮15分钟，加胡椒粉、味精、葱花调味即可。

{ 营养师提示 }

● 冬瓜不含脂肪，热量不高，可防止发胖；含有多种维生素，可调节人体的代谢平衡，是高脂血症患者的食疗佳品。



05 黄瓜

黄瓜性凉味甘，归脾、胃和大肠经。黄瓜富含蛋白质、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、烟酸、钙、磷、铁等营养成分，富含膳食纤维，能降低血液中的胆固醇含量。黄瓜中含有的丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪。同时，黄瓜的热量很低，是高脂血症患者的食疗佳品。

推荐菜谱



猪肝炒黄瓜

材料：鲜猪肝片150克、黄瓜片250克、水发黑木耳片50克。

调料：植物油、酱油、料酒、白糖、盐、干淀粉、水淀粉、葱末、姜末、蒜末、高汤。

做法

- 1 鲜猪肝片用干淀粉和盐上浆后放入油锅中滑炒，盛出。
- 2 锅留底油烧热，放入葱末、姜末、蒜末、黄瓜片、黑木耳片翻炒，再放猪肝片、料酒、酱油和高汤，煮沸后加盐、白糖调味，用水淀粉勾芡即可。



🍳 虾皮炒黄瓜片

材料：黄瓜200克、虾皮15克。

调料：盐、味精、姜末、葱花、蒜末、植物油。

做法

- 1 黄瓜洗净，切片；虾皮用水浸泡，洗净。
- 2 锅置火上，倒植物油烧至六成热，放入葱花、姜末、蒜末略炒，再放入黄瓜片、虾皮煸炒。
- 3 黄瓜片半熟时，加入盐、味精略炒即可。

{ 营养师提示 }

● 黄瓜除降脂功效外，还能够促进人体的新陈代谢，帮助机体排出毒素。

🍳 黄瓜炒杂菇

材料：黄瓜100克，平菇、口蘑、香菇各50克。

调料：盐、植物油、酱油、蒜片、白糖。

做法

- 1 平菇、口蘑、香菇分别去蒂，洗净，切成大块；黄瓜洗净，切大块，用盐腌渍一下备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧热，将所有的蘑菇倒入锅中翻炒5分钟，大火收汁。
- 3 倒入适量酱油，加蒜片继续翻炒，加少许盐、白糖调味，最后倒入黄瓜块稍炒即可。



黄瓜