

戴志荣 / 主编

饮食疗法
系列

高脂血症患者 降脂食谱

GAOZHIXUEZHENGHUANZHEJIANGSHISHIPU



学苑出版社

高脂血症患者降脂食谱

主编	戴志荣	
编写	白冬	王利茹
	李效梅	李雪梅
	吴凌云	李铁
	戴红梅	戴志荣

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂症患者降脂食谱/戴志荣主编. - 北京: 学苑出版社,

2002. 2

ISBN7 - 5077 - 1700 - 3

I. 高… II. 戴… III. ①高血脂 - 食谱②高血脂 - 食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 06607 号

内容提示

此书是专为预防发生高脂血症或者发生了高脂血症的人提供的科学降脂食谱。全书分为菌藻、瓜蔬、肉鱼、果茶、谷豆五大类, 精选了 300 多个食谱, 并在每个食谱中详细介绍了降脂功效。是防高脂血症和辅助治疗高脂血症的理想保健降脂食疗菜单, 其科学性和实用性较强, 是饮食保健科普读物。

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京广内印刷厂印刷 新华书店经销

787 × 1092 32 开本 10 印张 217 千字

2000 年 8 月北京第 1 版 2002 年 2 月北京第 2 次印刷

印数: 3001 - 6000 册 定价: 12.00 元

目 录

一、高脂血症患者的饮食要求 / 1

二、高脂血症患者食谱 / 6

(一) 菌 藻

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 味汁浇双耳 / 6 | 16. 香菇烧菜心 / 21 |
| 2. 樱桃银耳汤 / 7 | 17. 二冬油菜 / 22 |
| 3. 薏米银耳羹 / 8 | 18. 香菇萝卜汤 / 23 |
| 4. 银耳鹌蛋 / 9 | 19. 香菇菜花 / 24 |
| 5. 炒黑白菜 / 10 | 20. 香菇烧豆腐 / 25 |
| 6. 黑木耳炒黄花菜 / 11 | 21. 双菇芋艿 / 26 |
| 7. 双耳首乌羹 / 12 | 22. 烧双菇 / 27 |
| 8. 木耳黄瓜 / 13 | 23. 植物扒四宝 / 28 |
| 9. 炒木耳肉片 / 14 | 24. 烧素什锦 / 29 |
| 10. 清炖木耳香菇 / 15 | 25. 鲜蘑青菜 / 30 |
| 11. 油焖香菇冬笋 / 16 | 26. 鲜蘑熨萝卜条 / 31 |
| 12. 香菇烧茭白 / 17 | 27. 蘑菇豆腐汤 / 32 |
| 13. 油焖香菇 / 18 | 28. 鲜蘑冬瓜 / 33 |
| 14. 红枣香菇汤 / 19 | 29. 木瓜烧凤尾 / 34 |
| 15. 松子仁烧香菇 / 20 | 30. 清蒸凤尾菇 / 35 |

◆ 高脂血症患者降脂食谱 ◆

- | | |
|------------------|------------------|
| 31. 平菇炒菜心 / 36 | 54. 清炖草菇汤 / 58 |
| 32. 凉拌平菇丝 / 36 | 55. 灵芝炖猪蹄 / 59 |
| 33. 炖三菇 / 37 | 56. 蒸灵芝蜜桃 / 60 |
| 34. 口蘑烧茭白 / 38 | 57. 灵芝蒸鸭 / 61 |
| 35. 口蘑烧冬瓜 / 40 | 58. 茯苓淋银耳 / 62 |
| 36. 珍珠口蘑 / 40 | 59. 茯苓贝梨 / 63 |
| 37. 松仁猴菇米 / 41 | 60. 海带焖木耳 / 64 |
| 38. 鱼香猴头丝 / 43 | 61. 海带排骨汤 / 65 |
| 39. 云片猴头 / 44 | 62. 豆芽海带炖鲫鱼 / 66 |
| 40. 双菇竹荪汤 / 45 | 63. 拌海带豆腐干 / 67 |
| 41. 红焖竹荪 / 46 | 64. 凉拌海带丝 / 67 |
| 42. 紫竹莲池 / 47 | 65. 海带炖豆腐 / 68 |
| 43. 瓢竹荪汤 / 48 | 66. 海带扣鸭条 / 69 |
| 44. 竹荪芙蓉蛋汤 / 49 | 67. 糖醋海带 / 70 |
| 45. 竹荪爆萝卜 / 50 | 68. 青椒海带丝 / 71 |
| 46. 清炒竹荪 / 51 | 69. 蒜泥海带 / 72 |
| 47. 大蒜烧竹荪 / 52 | 70. 海带裙带紫菜汤 / 73 |
| 48. 竹荪紫菜汤 / 53 | 71. 紫菜汤 / 73 |
| 49. 草菇豆腐羹 / 54 | 72. 紫菜萝卜汤 / 74 |
| 50. 红焖草菇 / 55 | 73. 三丝紫菜汤 / 75 |
| 51. 草菇冬瓜 / 56 | 74. 瘦肉紫菜鸡蛋汤 / 76 |
| 52. 草菇丝瓜肉 / 57 | 75. 紫菜黄瓜汤 / 77 |
| 53. 草菇香菌炒木耳 / 58 | 76. 紫菜兔肉豆腐汤 / 77 |

(二) 瓜 蔬

- | | |
|---|--|
| <p>1. 蒜黄萝卜清汤 / 78</p> <p>2. 蒜薹烧腐竹 / 79</p> <p>3. 蒜泥拌瓜丁 / 80</p> <p>4. 蒜泥茄块 / 81</p> <p>5. 红焖大蒜 / 82</p> <p>6. 凉拌春蒜苗 / 83</p> <p>7. 肉片焖蒜薹 / 84</p> <p>8. 姜丝菠菜 / 85</p> <p>9. 嫩姜拌干丝 / 86</p> <p>10. 姜汁芹竹 / 87</p> <p>11. 泡仔姜 / 88</p> <p>12. 姜汁芹菜豆 / 89</p> <p>13. 姜汁瓜皮条 / 89</p> <p>14. 姜汁白菜 / 90</p> <p>15. 姜丝肉丝 / 91</p> <p>16. 麻酱拌茄子 / 92</p> <p>17. 决明烧茄子 / 93</p> <p>18. 椒泥茄子 / 94</p> <p>19. 泡茄子 / 94</p> <p>20. 酱香茄子 / 95</p> <p>21. 扒茄子 / 96</p> <p>22. 多味茄子 / 97</p> <p>23. 油焖茄子 / 98</p> | <p>24. 烩茄子 / 98</p> <p>25. 炆青椒 / 100</p> <p>26. 苦瓜青椒 / 101</p> <p>27. 醋熘青椒 / 101</p> <p>28. 生拌辣椒 / 102</p> <p>29. 炸甜椒 / 103</p> <p>30. 三丁爆青椒 / 104</p> <p>31. 韭菜炒绿豆芽 / 105</p> <p>32. 魔芋韭菜 / 106</p> <p>33. 豆腐丝炒韭菜 / 107</p> <p>34. 土豆丝炒韭菜 / 107</p> <p>35. 韭黄百叶丝 / 108</p> <p>36. 素炒韭黄 / 109</p> <p>37. 辣韭花 / 110</p> <p>38. 虾仁炒青白蛇 / 111</p> <p>39. 韭菜肉片汤 / 111</p> <p>40. 芦笋莲珠 / 112</p> <p>41. 百合芦笋汤 / 114</p> <p>42. 芦笋口蘑 / 114</p> <p>43. 香油春笋 / 115</p> <p>44. 辣椒冬笋 / 116</p> <p>45. 冷荤辣椒笋 / 117</p> <p>46. 春笋炒香菇 / 118</p> |
|---|--|

◆ 高脂血症患者降脂食谱 ◆

- | | |
|------------------|-------------------|
| 47. 黄焖玉兰片 / 119 | 73. 炒胡萝卜酱 / 143 |
| 48. 笋丝烩鲜鱼 / 120 | 74. 熘胡萝卜丸子 / 144 |
| 49. 炒双冬 / 121 | 75. 酱爆胡萝卜肉丁 / 145 |
| 50. 凉拌魔芋丝 / 121 | 76. 胡萝卜素菜 / 146 |
| 51. 素炒魔芋丝 / 122 | 77. 胡萝卜圈 / 147 |
| 52. 火腿魔芋丝 / 123 | 78. 拌洋白菜 / 148 |
| 53. 魔芋酥卷 / 124 | 79. 肉片炒卷心菜 / 149 |
| 54. 仔姜雪魔芋 / 125 | 80. 甘蓝虾仁 / 150 |
| 55. 香辣魔芋肉片 / 126 | 81. 素烧卷心菜 / 151 |
| 56. 青椒雪魔芋 / 127 | 82. 生炆酸辣卷心菜 / 151 |
| 57. 素炒洋葱丝 / 128 | 83. 炆白菜卷 / 152 |
| 58. 炸葱头丝 / 129 | 84. 炆洋白菜 / 153 |
| 59. 葱头炒牛肉丝 / 130 | 85. 炒洋白菜青椒丝 / 154 |
| 60. 拌葱头 / 131 | 86. 蒜酱冬瓜 / 155 |
| 61. 奶油葱头 / 132 | 87. 奶汁冬瓜条 / 156 |
| 62. 葱豆汤 / 133 | 88. 扒冬瓜球 / 157 |
| 63. 烤瓢馅葱头 / 133 | 89. 麻茸冬瓜 / 158 |
| 64. 杏仁豆腐芹菜 / 134 | 90. 荷叶冬瓜豆腐 / 159 |
| 65. 腌芹菜 / 136 | 91. 芦笋扒冬瓜 / 160 |
| 66. 拌芹菜 / 136 | 92. 拖蒸冬瓜 / 161 |
| 67. 芹菜叶炒豆腐 / 137 | 93. 三冬番茄盒 / 162 |
| 68. 糖醋芹菜 / 138 | 94. 鲜冬瓜盅 / 164 |
| 69. 二牛芹菜 / 139 | 95. 熬冬瓜 / 165 |
| 70. 花生仁拌芹菜 / 140 | 96. 氽冬瓜丸子 / 166 |
| 71. 红辣椒拌芹菜 / 141 | 97. 清汤冬瓜 / 167 |
| 72. 红烧牛肉萝卜 / 142 | 98. 虾皮炒黄瓜片 / 168 |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 99. 蒜泥黄瓜 / 169 | 108. 葱爆兔肉 / 177 |
| 100. 酱拌黄瓜丁 / 170 | 109. 葱爆猪肉 / 179 |
| 101. 黄瓜拌绿豆芽 / 171 | 110. 炒南瓜 / 179 |
| 102. 赛黄瓜 / 172 | 111. 泡南瓜 / 180 |
| 103. 双耳拌黄瓜 / 173 | 112. 家常瓜丝 / 181 |
| 104. 鱼香黄瓜 / 174 | 113. 甜辣酱南瓜条 / 182 |
| 105. 葱辣油豆腐 / 175 | 114. 素炖南瓜 / 183 |
| 106. 洋角葱炒黄豆芽 / 176 | 115. 糖醋南瓜丸 / 183 |
| 107. 葱爆鸭块 / 176 | |

(三) 果 茶

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 红枣木耳汤 / 184 | 15. 八宝苹果 / 197 |
| 2. 枣泥桂圆羹 / 185 | 16. 扒苹果 / 198 |
| 3. 花生大枣龙眼托 / 186 | 17. 拔丝豆沙苹果 / 198 |
| 4. 芹枣汤 / 187 | 18. 奶油苹果 / 199 |
| 5. 姜枣桂圆 / 187 | 19. 蜜汁苹果 / 200 |
| 6. 红枣香菇汤 / 188 | 20. 茄汁苹果 / 201 |
| 7. 红枣炖兔肉 / 189 | 21. 杏仁苹果 / 202 |
| 8. 猕猴桃烩水果 / 190 | 22. 百玉苹果瘦肉汤 / 202 |
| 9. 冰糖猕猴桃 / 191 | 23. 山楂梨丝 / 203 |
| 10. 猕猴桃酱 / 192 | 24. 蜜三果 / 204 |
| 11. 猕猴桃甜果羹 / 192 | 25. 红果酱拌菜心 / 205 |
| 12. 苹果豆腐 / 193 | 26. 山楂炒肉片 / 206 |
| 13. 四喜苹果 / 195 | 27. 红果素丸子 / 207 |
| 14. 酿什锦苹果 / 195 | 28. 腌红果八宝丝 / 208 |

◆ 高脂血症患者降脂食谱 ◆

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 29. 山楂豆腐 / 209 | 41. 香橙冬瓜 / 221 |
| 30. 山楂汤 / 210 | 42. 橙花焗肉排 / 221 |
| 31. 菠萝莲花卷 / 211 | 43. 桃仁烧丝瓜 / 222 |
| 32. 菠萝炖排骨 / 212 | 44. 桃仁拌芹菜 / 223 |
| 33. 菠萝鸡 / 213 | 45. 桃仁炒韭菜 / 224 |
| 34. 菠萝凉拌鸭 / 214 | 46. 鲜蘑核桃 / 225 |
| 35. 炒菠萝虾片 / 215 | 47. 炒鲜核桃仁 / 225 |
| 36. 凤梨兔柳 / 216 | 48. 蜜枣核桃羹 / 226 |
| 37. 甜橙沙拉 / 217 | 49. 葫芦茶 / 227 |
| 38. 甜橙鸭 / 218 | 50. 荷叶山楂茶 / 228 |
| 39. 鲜橙煎猪排 / 219 | 51. 三花荷叶茶 / 229 |
| 40. 香橙炖鸭翅 / 220 | 52. 茶叶煲鸡蛋 / 230 |

(四) 肉 鱼

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 炒鹤鹑肉丁 / 230 | 12. 烤鸭拌三鲜 / 242 |
| 2. 焗鹤鹑 / 232 | 13. 鸭包口蘑 / 243 |
| 3. 烹鹤鹑 / 233 | 14. 御府鸭块 / 244 |
| 4. 香酥鹤鹑 / 234 | 15. 蘑菇烩兔丝 / 245 |
| 5. 口蘑炖鹤鹑 / 235 | 16. 笋菇炒兔片 / 246 |
| 6. 果汁焗鹤鹑 / 236 | 17. 葱爆兔肉片 / 247 |
| 7. 枸杞鹤鹑汤 / 237 | 18. 灵芝兔 / 248 |
| 8. 鲜莲蘑菇鸭羹 / 238 | 19. 五彩野兔丝 / 249 |
| 9. 荔枝鸭 / 239 | 20. 口蘑野兔 / 250 |
| 10. 柠檬汁蒸鸭脯 / 240 | 21. 山楂炖兔肉 / 251 |
| 11. 鸭掌冬菇 / 241 | 22. 山药软炸兔 / 251 |

- | | |
|------------------|------------------|
| 23. 二菇烩兔肉 / 252 | 36. 焖鲱鱼 / 266 |
| 24. 五香兔肉 / 253 | 37. 脆熘鲱鱼 / 267 |
| 25. 冰糖炖海参 / 254 | 38. 酥鲱鱼 / 268 |
| 26. 清汤海参 / 255 | 39. 滑熘鲑鱼片 / 269 |
| 27. 清汤竹荪鱼翅 / 256 | 40. 葱香鲑鱼条 / 270 |
| 28. 锅巴海参 / 257 | 41. 炸松脆鲤鱼片 / 271 |
| 29. 墨鱼卷 / 259 | 42. 鲤鱼汤 / 272 |
| 30. 墨鱼冬瓜汤 / 260 | 43. 冬瓜鲤鱼汤 / 273 |
| 31. 拌鱿鱼花 / 261 | 44. 赤豆鲤鱼 / 273 |
| 32. 玻璃鱿鱼 / 262 | 45. 白汤鲫鱼 / 274 |
| 33. 清炸带鱼 / 263 | 46. 木耳清蒸鲫鱼 / 275 |
| 34. 清蒸加吉鱼 / 264 | 47. 鲑鱼肉丸汤 / 276 |
| 35. 青蒜烧银鲳鱼 / 265 | 48. 冬瓜鲑鱼汤 / 276 |

(五) 谷 豆

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 玉米面小窝头 / 277 | 11. 五香玉米糊 / 287 |
| 2. 小枣玉米窝头 / 278 | 12. 玉米面茶 / 287 |
| 3. 葱花五香窝头 / 279 | 13. 玉米楂木耳粥 / 288 |
| 4. 二面窝头 / 280 | 14. 玉米牛奶红枣粥 / 289 |
| 5. 红枣赤豆丝糕 / 281 | 15. 玉米黄豆面条 / 290 |
| 6. 红果丝糕 / 282 | 16. 什锦菜玉米饭 / 291 |
| 7. 菜龙丝糕 / 283 | 17. 牛奶麦片粥 / 292 |
| 8. 韭菜团子 / 284 | 18. 红枣麦片粥 / 293 |
| 9. 玉米面粥 / 285 | 19. 水果麦片粥 / 293 |
| 10. 果料玉米糊 / 286 | 20. 五香麦片粥 / 294 |

◆ 高脂血症患者降脂食谱 ◆

- | | |
|------------------|-----------------|
| 21. 鲜蘑麦片粥 / 295 | 30. 绿豆杂面汤 / 303 |
| 22. 什锦菜麦片粥 / 296 | 31. 花生豆奶 / 304 |
| 23. 豆面窝头 / 296 | 32. 奶油花生糕 / 305 |
| 24. 黄豆羹 / 297 | 33. 芝麻核桃糊 / 306 |
| 25. 菜豆花 / 298 | 34. 姜汁芝麻粉 / 307 |
| 26. 高豆花 / 299 | 35. 地瓜粉蒸肉 / 307 |
| 27. 糖醋酥黄豆 / 301 | 36. 红薯羹 / 308 |
| 28. 枣泥绿豆糕 / 302 | 37. 大枣红薯粥 / 309 |
| 29. 绿豆粥 / 303 | |

一、高脂血症患者的饮食要求

血脂是血浆脂的总称，包括胆固醇、胆固醇酯、甘油三酯、磷脂及未酯化的脂酸等。若其中一种或多种血脂成分异常增高，称为血脂过高症或高脂血症，一般称高血脂症。

高脂血症，其主要特征是血脂过高。血脂过高常可诱发心脑血管疾病及胆结石等。高脂血症可表现出黄色瘤、视网膜病、腹痛、心绞痛、脂性角膜弓、早期动脉血管粥样硬化、肥胖、肝脾肿大、血尿酸增高等，往往是导致动脉硬化和冠心病的重要原因，直接影响人的健康和寿命。

高脂血症多见于中老年人，男性又多于女性，体胖者多于体瘦者，脑力劳动者多于体力劳动者，城市多于农村。

高脂血症与饮食因素有密切关系。患高脂血症者饮食方面应注意清淡，基本以素食为主，多吃蔬菜、水果和含食物纤维丰富的食品；不吃或少吃高脂肪、高胆固醇食品，也不要摄取过多的热量；在控制脂肪的同时，还要限制碳水化合物的摄入量。

饮食保健专家提示，无论健康的中老年人防止发生高脂血症，还是患有高脂血症的人，都应注意饮食的防治功效，即要注意降脂、降胆固醇的功效。据查有关资料，高脂血症患者宜多吃以下食物，以利降脂，降胆固醇，使患者早日康复或控制高脂血症的发展。

◆ 高血脂症患者降脂食谱 ◆

有利降脂的食物有玉米、花生、大蒜、香菇、葵花子、红枣等。据科学工作者调查，香菇、黑木耳、大蒜、紫菜对降血脂有显著效果。

玉米：是含淀粉、脂肪、维生素 B₁₂、维生素 B₂、维生素 B₆、尼克酸、泛酸、生物素等营养丰富的食物。玉米油是一种富含多个不饱和脂肪酸的油脂，是胆固醇吸收的抑制剂。特别对年龄较轻而血浆胆固醇浓度较高的人，有明显的降血脂和预防冠心病的作用。

花生：营养也很丰富，含脂肪约 45%，其中不饱和脂肪酸占 80% 以上，有降低胆固醇的作用。

大蒜：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、水及一些维生素、矿物质等营养成分。大蒜还含有大蒜素，经常食用大蒜既能降低血脂（降低血清胆固醇、甘油三酯），又能补充微量元素硒，对预防和治疗心血管疾病很有益。大蒜素还有杀菌作用。

香菇营养丰富，含有多种营养素，并有降低血脂的作用。香菇中含有一种核酸类物质，可抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，有阻止血管硬化和降低血压的作用。对于胆固醇过高而引起动脉硬化、高血压以及急慢性肾炎、尿蛋白症、糖尿病等患者，香菇无疑是食物疗法的佳品。

红枣：含维生素 C 丰富，还含有糖类、蛋白质、有机酸、维生素 A、维生素 B₂、维生素 P 等。其功效是补脾和胃，益气生津，降低胆固醇，增加血清总蛋白及白蛋白。

葵花子：对急性高脂血症、高胆固醇血症有预防和治疗作用，对预防脑血栓形成也有好处。

红辣椒：含有大量营养素。现代医学研究发现，辣椒有

◆ 一、高脂血症患者的饮食要求 ◆

促进脂肪代谢、抗癌等作用。辣椒含辣椒碱等，可促进人体脂肪的新陈代谢，促进脂肪的分解，从而防止体内脂肪的过度堆积，有减肥及减少血管硬化、冠心病发病率的作用。

猕猴桃：猕猴桃有降低血中胆固醇及甘油三酯水平的作用，对高血压、心血管疾病有明显疗效。据研究表明，高血脂患者每天吃 2~3 个猕猴桃（约 200 克），20 天后血液中胆固醇平均下降 36.8 克，脂蛋白下降 186.4 毫克，甘油三酯下降 159.73 克。并使患者食欲增加，头脑清醒。

苹果：苹果本身不含胆固醇，而且苹果中含有大量果胶，能阻止肠内胆酸的重吸收，使之排出体外。苹果在肠道内分解出的乙酸，有利于胆固醇的分解代谢。苹果中含有丰富的维生素 C、果糖、微量元素镁，均能降胆固醇。

山楂：含有酒石酸、柠檬酸、糖类、维生素 C 等，有消肉食积，化瘀血、通闭经、扩张血管、降低胆固醇、降血压等功效。

蘑菇：营养丰富，含有锌、锰、铜、钾、钠、钙、铁、磷、碘、氟、氯、维生素 A，维生素 B、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 C、维生素 D、叶酸、泛酸等。蘑菇中的解肌酶、酪氨酸酶、胰蛋白酶等有降血压、降血糖及抗血管硬化的作用。因此，蘑菇是高血压、血管硬化、冠心病、糖尿病等病人的理想保健食品。

生姜：现代医学研究证明，生姜中的姜辣素对人的心脏和血管都有刺激作用，可使心脏跳动加快，血管扩张，血液流动加快，加之姜中含有油树脂和胆酸的螯合物，从而阻止了胆固醇的吸收，有利地防止了血清胆固醇的升高。

胡萝卜：胡萝卜中含有槲皮素，能增加冠状动脉血流

量，降低血脂，促进肾上腺素的合成。

洋葱：营养丰富，并含有较多的微量硒，能刺激人体免疫反应，可增强防病能力。洋葱中含有环蒜氨酸、硫氨基酸等有助于血栓溶解、改善血管壁弹性、防止血管硬化的物质，对血管硬化、脑中风有一定的预防和治疗作用。

牛奶：美国营养学家对牛奶长期分析研究发现，牛奶中的3-羟-3-甲基戊二酸能抑制肝脏合成胆固醇，从而降低血液中总胆固醇的含量。这种作用大大超过牛奶本身带给人体的胆固醇量，从而起到了降低胆固醇的作用。

海鱼：海鱼鱼油中含有大量的不饱和脂肪酸，从而具有降低血清胆固醇和甘油三酯的作用。

芝麻：芝麻中含有一种芝麻素的成分，能明显降低体内的恶性胆固醇——低密度脂蛋白胆固醇。而这种胆固醇在人体内很容易氧化。一旦血液中的含量过高，便会积累在血管壁上，从而可以引起动脉硬化。此外，芝麻还能提高对人体有益的胆固醇——高密度脂蛋白胆固醇的水平。为此，专家们认为，芝麻素具有良好的降低胆固醇和防止动脉硬化的作用，是高胆固醇患者的理想保健食品。

豆类蛋白，尤其黄豆蛋白，是植物性蛋白中质量最好的蛋白质。黄豆蛋白可降低高脂血症的甘油三酯浓度。

茶叶中含有儿茶酸，能增强血管柔韧性、弹性和渗透性，可预防血管硬化，降低血中胆固醇，有防止脂肪在肝脏中积存、预防动脉硬化的作用。

膳食纤维：植物细胞被摄入人体后，有一部分不能为体内的酶水解，这部分残渣物就是膳食纤维，包括纤维素、半纤维素、果胶、树胶等。其含热量较低，有吸水性，可增加

食物体积，使人减少进食，尤其在其排泄时还可带走体内一定的脂肪、胆固醇，还有减肥作用，以果胶、树胶的效果最好，多食可显著降低人体的血清和肝脏的胆固醇含量。膳食纤维存在于各种植物性食物中，以粮谷类、豆类、水果和蔬菜中的含量较高。

此外，大豆、茶、甲鱼、兔肉、木耳、银耳、茄子、绿豆、黄花菜、植物油等，均有降低血脂的作用。

高脂血症患者和中老年防止发生高脂血症应不吃或少吃高脂肪、高胆固醇食品，限制糖类食品，如肥肉、动物油（鸭油除外）、黄油、无鳞鱼脂肪高；动物内脏、脑髓、蛋黄、鱼子、蟹黄、贝类和一些软体动物等胆固醇含量较高，应尽量避免食用。而且还应坚持低盐饮食和改变喜甜食和吃零食的习惯。还应戒烟禁酒。

基于胆固醇、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等各种营养素与高脂血症及动脉粥样硬化病、冠心病的密切关系，因而对患者和中老年人进行膳食控制是非常必要的。为此，世界卫生组织提出了如下建议：

(1) 控制热量摄入，尽量使体重不超重。

(2) 膳食脂肪热量在总热量的 30% 以下，减少动物脂肪用量，多用植物油，使膳食脂肪的脂肪酸组成中，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的比例各占 1/3。

(3) 每日胆固醇摄入量在 300mg 以下。

这个建议也适合我国的情况。此外还可强调如下三点：

① 选用淀粉类食物，少吃蔗糖。② 多吃水果、蔬菜以获得足够量的膳食纤维。③ 在可能的情况下多吃些海产品。

二、高脂血症患者食谱

(一) 菌 藻

1. 味汁浇双耳

〔原料选配〕

水发银耳 100 克，水发木耳 100 克，精盐、味精、白糖、胡椒粉、芝麻油各适量。

〔科学制作〕

(1) 将水发银耳、木耳去根蒂，去杂，大块撕开，用清水洗净，下入沸水锅中焯一下，捞出投入冷开水中，浸冷后捞出，沥干水装盘。

(2) 取一碗，放入精盐、味精、白糖、胡椒粉和芝麻油，加入适量冷开水调匀成味汁，浇在盘中双耳上面，即成味汁浇双耳一菜。

〔成品特点〕

双耳滑润、清凉，味汁香醇，此菜咸、香、甜、辣，味道清凉爽口，麻辣味浓。

〔制作提示〕

双耳清洗，味汁调稀都要用冷开水，保持凉爽和鲜香。