

心血管病专家精心指导 高血脂患者必备手册

三高症调养食谱与生活护理

★ 高血脂患者如何饮食

★ 宜吃哪些水果蔬菜

★ 宜吃哪些五谷杂粮

★ 忌吃的食物有哪些

★ 日常生活中有什么宜忌

高血脂

双色版

调养食谱与生活护理



田建华(心血管病专家)
编著

中国古籍出版社

双色版

田建华(心血管病专家) 编著

调养食谱与生活护理

高血脂

三高症调养食谱与生活护理
心血管病专家精心指导
高血脂患者必备手册



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三高症调养食谱与生活护理/田建华编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 80174 - 470 - 5

I. 三... II. 田... III. ①高血压 - 食物疗法 - 食谱
②高血脂病 - 食物疗法 - 食谱 ③高血糖病 - 食物疗法 - 食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120581 号

三高症调养食谱与生活护理 高血脂调养食谱与生活护理

编 著: 田建华

责任编辑: 郝恩恩

封面设计: 亿点印像

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.375

字 数: 160 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2007 年 1 月第 2 次印刷

印 数: 3001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 7 - 80174 - 470 - 5/TS · 001

定 价: 19.80 元 (全套 59.40 元)



可以保持血脂浓度平衡。当肝脏的脂肪代谢功能发生了障碍，就会引发高脂血症或其他疾病。如果进食高脂肪、高胆固醇的食物，也会引起高脂血症。所以在日常生活中，一定要注意饮食的合理安排，以免导致血脂的升高。此外，长期处于紧张、苦闷、吸烟、饮酒过量的人以及患有糖尿病、甲状腺机能减退、肝病、肾病、中风、肥胖的人更易患高脂血症。

为此，我们编写了这本《高脂血症调养食谱与生活护理》。本书采用科学严谨的态度，通俗易懂的语言，分别介绍了高脂血症的饮食宜忌、食疗食谱及日常生活护理。书中所列食谱方剂，既结合了古方，又有其创新，所用的药膳食物、药物都进行了科学的配伍；每个菜谱、粥肴、汤羹、茶饮、药酒都有原料、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，即可收到较好的疗效。在使用过程中可根据各自家庭情况，所罹患的疾病选用。

中华食疗养生博大精深，我们在编写过程中力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版既是高血脂患者的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编者

上篇 高血脂调理食谱

第一章 高血脂饮食宜忌

高血脂宜食的水果有哪些?	3
苹果	3
核桃仁	3
柚子	4
山楂	5
葡萄	6
梨	6
枸杞子	6
高血脂宜食的蔬菜有哪些?	7
番茄	7
芹菜	8
荠菜	9
马齿苋	9
苜蓿	10
黄瓜	11
蘑菇	11
香菇	12
黑木耳	13
洋葱	14

大蒜	15
海带	16
紫菜	16
竹笋	17
冬瓜	18
魔芋	18
高血脂宜食的其他食物有哪些?	19
玉米	19
花生	20
大豆	21
绿豆	22
麦麸	23
燕麦	24
芝麻	25
牛奶	25
海鱼	26
茶叶	28
陈皮	28
荷叶	29
槐花	30
绞股蓝	30
灵芝	31
何首乌	32
高血脂饮食中有哪些禁忌?	32
忌过量食胆固醇高的食物	32
忌常吃瘦肉	33
忌饮食中缺“锌”	34
忌饮食中缺“铜”	34
忌大量饮酒	35

忌热量无控制	35
忌多吃糖类食品	36
高血脂食疗原则有哪些?	37

第二章 高血脂菜谱

冬瓜香菇菜	40
粉蔬什锦	40
荠菜炒冬笋	41
冬菇豆腐	41
柏子仁烧蘑菇	41
平菇炒鸡蛋	42
平菇烧豆腐	42
清炒荷梗	42
莴苣炒豆皮	42
麻辣葱片	43
□蘑菇炖豆腐	43
□蘑菇炒茄子	44
虎杖拌蘑菇	44
荠菜拌二丝	44
人参黄瓜炒鸡丁	45
大蒜炒绿豆芽	45
金针菇炒黄鳝	45
核桃仁鲜虾炒韭菜	46
三七炖鸡	46
炸干葱	46
胡椒猪肚	47
冬菇炒青椒	47
虫草金龟	47

黄瓜拌豆芽	48
芹菜炒豆腐干	48
洋葱爆羊肉	49
豆渣炒胡萝卜青丝	49
灵芝炖甲鱼	49
番茄酱炒豆渣	50
香菇烧菠菜	50
香酥山药	50
三鲜冬瓜	51
陈皮鸭	51
蒜汁拌马齿苋	52
大蒜腐竹焖鱼	52
糖醋黄花鱼	52
豆豉炖豆腐	53
苡仁冬瓜鸡	53
红烧带鱼	53
冬笋爆鸡片	54
葱烧海参	54
葱白炒茼蒿	55
芹菜茭白拌海带	55
豆豉蒸茄子	55
芝麻青鱼	56
葱爆牛肉	56
麻仁蘑菇豆腐	56
三七百合煨兔肉	57
枸杞炖银耳	57
姜丝肉蟹	57
干贝白菜豆腐	58
荷叶粉蒸鸡	58

枸杞烧鲫鱼	59
烧全素	59
菊花炒鸡片	59
灵芝煲乌龟	60
四品辣味小菜	60
花生仁拌芹菜	61
决明子炒茄子	61
河虾烧墨鱼	62
素焖扁豆	62
山楂炒肉干	62
鱼香黄瓜	63
肉丁炒黄瓜丁	63
黑木耳拌黄豆芽	64
烤麸烧南瓜	64
红萝卜煮蘑菇	64
翠皮爆鳝丝	65
鲜蘑焖茄子	65
仙人掌炒牛肉	66
爆炒三鲜	66
番茄炒牛肉	66
毛豆炖茄子	66
黄精鱼丁	67
素炒凤尾菇	67
炒木须番茄	68
竹笋炒肉	68
茯苓泽泻鸡	68
香干炒青蒜	69
海米烩发菜干丝	69
青豌豆拌土豆泥	69

茄汁白扁豆	70
半月沉江	70
鲜荷包里脊	71
核桃仁炒韭菜	71
凉拌双耳	72
水煮蚕豆	72
三七木耳肉	72
玉米须炖金龟	73
墨鱼炒枸杞芹菜	73
菊花鱼片	73
甜辣藕丁	74
杞菊鸡片	74
香菇炒菜花	74
苦瓜炒牛肉	75
扁豆山药烧鲫鱼	75
枣菇蒸鸡	75
韭菜炒蚕蛹	76
虫草金龟	76
藿香炒嫩豆	77
山药藕鱼	77
炒芹菜	77
黑木耳炒大白菜	78
干贝烩香菇	78
蘑菇炒冬瓜	78
枸杞肉丝	79
炒双菇	79
肉丝拌黄瓜海蜇	79
滑炒黑鱼丝	80
桂圆童子鸡	80

炒魔芋	80
凉拌粉皮	81
凉拌卷心菜	81
茄汁玉米笋	81
糖醋黄瓜卷	82
雪菜烧黑鱼	82
鱼片蒸蛋	83
清炖萝卜牛肉	83
红烩花菜	83
龙井虾仁	84
韭菜炒蚬子	84
酸菜炖马铃薯条	85
蚝油扒冬瓜	85
鸡汁茄子	86
香菇西兰花	87

第三章 高血脂粥谱

鲜蘑麦片粥	88
玉米山药粥	88
玉米豆枣粥	88
莜麦凉面	89
三七山楂粟米粥	89
山药大枣粥	89
木耳红枣粥	90
荠菜荸荠马兰头粥	90
芹菜首乌粥	90
菊花山楂粥	91
山药苡仁粥	91

花生大枣黑米粥	92
豆腐荠菜粥	92
双耳粥	92
龟版黑豆粥	93
决明菊花粥	93
桑仁粥	93
白木耳粥	93
绿豆粥	94
桂圆莲米枣粥	94
茄子粥	94
苹果粥	95
香菇茯苓粥	95
燕麦绿豆粥	96
荷叶二花粥	96
麦麸绿茶粥	96
黄豆花生粥	96
紫皮大蒜粥	97
薏米莲米粥	97
化湿五味粥	97
枸杞粥	98
淡菜片香菇粥	98
茶叶粥	98
红薯绿豆粥	99
绿豆莲子香蕉粥	99
海参大枣粥	99
金花菜粥	100
核桃粥	100
丹参粥	100
芝麻粥	100

陈皮麦麸粥	101
黄豆苦瓜粥	101
虫草粟米粥	102
冬菇云耳瘦肉粥	102
橘皮粥	102
绞股蓝粟米粥	103
陈茗粥	103
山楂桑椹粥	103
黄豆苹果粥	103
红薯粥	104
银鱼粥	104
燕麦赤小豆粥	104
番茄小枣粥	105
绿豆薏米马齿苋粥	105
三豆茯苓粥	105
山药香菇萝卜粥	105
双决明粥	106
桂圆八宝粥	106
绿豆槐花荷叶粥	106
银杏叶粟米粥	107
红薯山楂绿豆粥	107
水果麦片粥	107
绿豆西瓜粥	108
黄精山药粥	108
女贞泽泻黑白木耳粥	108
薏米杏仁粥	109
猕猴桃粥	109
薤白银耳粥	109
赤豆内金粥	110

绿豆黄瓜粥	110
绿豆菠菜粥	110
茶叶粥	111
山莲葡萄粥	111
龙眼肉粥	111
大黄红枣粟米粥	112
梅花粥	112
山药扁豆大米粥	112
绿豆猪肝黑豆粥	112
茯苓枣栗粥	113
生蚝芹菜粥	113
芡实枣櫻粥	113
葱豉粥	114
人参枸杞子粟米粥	114
轻身冬瓜粥	115
韭白粥	115
麦麸山楂羹	115
决明核桃芝麻羹	116
沙棘银耳羹	116
荠菜首乌姜枣羹	116
紫菜豌豆羹	117
木耳红枣羹	117
杞叶猪肝羹	117
海带木耳羹	118
银耳蛋羹	118
橘皮山楂桂花羹	118
莲子玉米瘦肉羹	119
番茄山楂陈皮羹	119
草菇豆腐羹	119

银耳蛋奶羹	120
五色豆粉糊	120
猕猴桃羹	120
芡实八珍糊	121

第四章 高血脂汤谱

玉米须豆腐汤	122
芹菜大枣降压汤	122
马齿苋绿豆汤	122
萝卜酸梅汤	123
番茄汤	123
冬瓜排骨汤	123
荠菜马齿苋汤	124
银耳山楂汤	124
姜黄海带萝卜汤	124
金针木耳汤	125
鲍鱼决明汤	125
黄精大枣汤	125
鲤鱼山楂蛋汤	126
香菇粉丝汤	126
白萝卜海带汤	126
莲米豆仁汤	127
首乌山楂汤	127
海带苡仁蛋汤	127
菊茉鸡汤	128
核桃仁大豆汤	128
三豆汤	128
山楂决明荷叶瘦肉汤	129

红花生姜豆腐汤	129
绿豆葫芦汤	129
红枣木耳瘦肉汤	130
山楂黄芪汤	130
嫩豆腐蘑菇汤	130
虫草冬菇瘦肉汤	131
荷叶山楂汤	131
核桃参姜汤	131
鹿茸五珍汤	131
鱼头冬菇汤	132
双菇竹荪汤	132
黑豆腐竹汤	133
紫菜黄瓜汤	133
银耳清汤	133
竹笋鲫鱼汤	134
腐竹菜花瘦肉汤	134
海参干贝汤	134
南瓜绿豆汤	135
凤尾菇豆腐汤	135
冬瓜海带汤	135
芹菜金针菇猪蹄汤	136
金针菇豆芽汤	136
芝麻杞菊汤	136
冬瓜苡仁汤	137
绿豆佛手汤	137
茶叶乌梅汤	137
黄精鸡蛋汤	138
冬瓜豆腐汤	138
海藻昆布汤	138