

高血脂

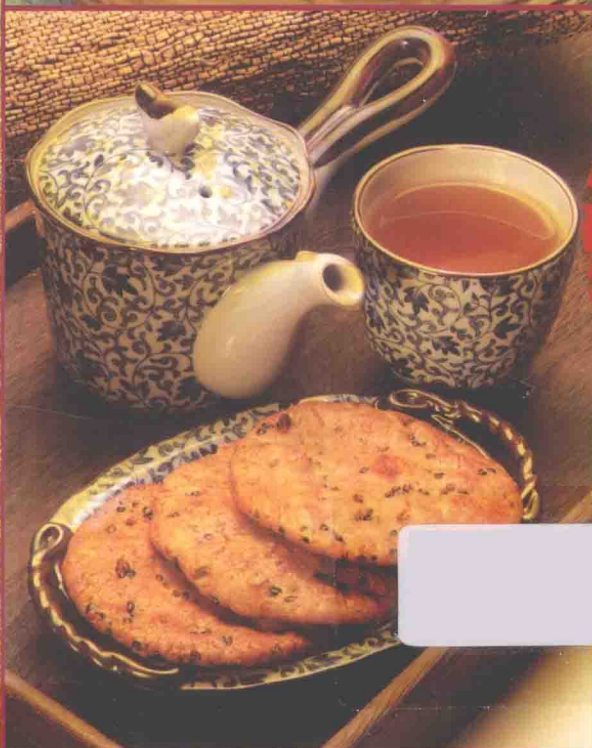
吃什么？

禁

什么？

速查全书

元灏 编著



本书包括107种降脂食材、48种高血脂患者的禁吃食物、34种降压中药材、24道降脂药茶，以及高血脂的种中医分型及对症药膳。高血脂患者该吃什么、不该吃什么，以及每种食材的做法，在书中都有详细解说，让高血脂患者在吃好的同时，将血脂降到合理范围内。

金盾出版社



高血脂吃什么？ 禁什么？

速查全书

| 元 灏 编著 |



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃什么? 禁什么? 速查全书 / 元灏编著. —北京: 金盾出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5082-8914-4

I. ①高… II. ①元… III. ①高血脂病—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第244093号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



随着人们生活水平的提高，人们的口味越来越“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良的生活习惯、饮食习惯，使人们腰围渐渐增长了，血脂也渐渐升高了。

本书为高血脂患者的饮食调理设定了五个关卡，在“降脂第一关”中，读者可以初步了解到一些关于高血脂的基础知识，并且还可以了解高血脂患者饮食调理中应坚持的六个原则，清楚地知道在饮食生活中的宜与忌。

在日常生活中，对于许多高血脂患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。所以，在“降脂第二关”和“降脂第三关”中，列举出了107种高血脂患者宜吃的食物和48种高血脂患者忌吃的食物，以帮助读者正确选食。在宜吃的食物中，详细介绍了每种食物的降脂关键、别名、热量、适用量、性味归经、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。根据降脂原理，每一种食材分别推荐了1~2道降脂菜例，详解其原料及制作过程，使高血脂患者能合理地安排自己一天的饮食。每一款菜例均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解这些食物不宜吃的理由，从而远离这些食物，控制好血脂，预防高血脂并发症的发生。

在“降脂第四关”中，介绍了中医对高血脂病因病机的分析、诊断、治疗原则，推荐了有利于降血脂的中成药、中药材、药茶以及对症药膳。同时在“降脂第五关”中，列举出65个人们在日常生活中常常会遇到的有关高血脂日常保健的疑问、在实施运动疗法和药物疗法所遇到的问题，并且予以详细解答。

衷心希望本书能为高血脂患者和家属提供一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血脂患者能早日康复。



降脂第一关

患者须对高血脂有个全面的认识



了解与血脂相关的名词解释	014
遵循饮食六原则，血脂轻松降	018
谨记饮食宜忌，吃出健康好状态	029

降脂第二关

掌握107种降脂食材的正确吃法



玉米

西芹拌玉米	037
-------------	-----

玉米排骨汤	037
-------------	-----

糙米

山药糙米鸡	039
-------------	-----

鸡蛋糙米羹	039
-------------	-----

燕麦

燕麦猪血粥	041
-------------	-----

燕麦小米豆浆	041
--------------	-----

荞麦

肉末黄瓜拌荞麦面	043
----------------	-----

牛奶煮荞麦	043
-------------	-----

黑芝麻

黑芝麻果仁粥	045
--------------	-----

芝麻豌豆羹	045
-------------	-----

薏苡仁

薏米猪肠汤	047
-------------	-----

百合桂圆薏米粥	047
---------------	-----

绿豆

绿豆粥	049
-----------	-----

山药绿豆汤	049
-------------	-----

红豆

南瓜红豆炒百合	051
---------------	-----

红豆玉米葡萄干	051
---------------	-----

黄豆

泡嫩黄豆	053
------------	-----

菜心炒黄豆	053
-------------	-----

黑豆

豆浆南瓜球	055
-------------	-----

黑豆山楂米粥	055
--------------	-----

毛豆

五香毛豆	057
------------	-----

青豆核桃仁	057
-------------	-----



芸豆

酸辣芸豆..... 059

蜜汁芸豆..... 059

豆腐

海带豆腐..... 061

土家豆腐钵..... 061

腐竹

酱烧腐竹..... 063

双椒腐竹..... 063

西红柿

西红柿炒口蘑..... 065

洋葱炒西红柿..... 065

黄瓜

香油蒜片黄瓜..... 067

沪式小黄瓜..... 067

苦瓜

豉汁苦瓜..... 069

土豆苦瓜汤..... 069

冬瓜

冬瓜排骨汤..... 071

油焖冬瓜..... 071

红薯

芝麻红薯..... 073

清炒红薯丝..... 073

土豆

海蜇拌土豆丝..... 075

茄子炖土豆..... 075

南瓜

葱白炒南瓜..... 077

清炒南瓜丝..... 077

胡萝卜

胡萝卜土豆丝..... 079

胡萝卜牛骨汤..... 079

白萝卜

醋泡白萝卜..... 081

花生仁拌白萝卜..... 081

竹荪

浓汤竹荪扒金菇..... 083

竹荪冬菇汤..... 083

莴笋

莴笋烩蚕豆..... 085

黑芝麻拌莴笋丝..... 085

茄子

麻辣茄子..... 087

青椒蒸茄子..... 087

洋葱

洋葱圈..... 089

火腿洋葱汤..... 089

青椒

辣椒圈拌花生米..... 091

虎皮杭椒..... 091

韭菜

核桃仁拌韭菜..... 093

韭菜炒豆腐干..... 093

莲藕

莲藕菱角排骨汤..... 095

糖醋藕片..... 095

竹笋

酱爆脆笋..... 097

鲜竹笋炒木耳..... 097





芦笋

三鲜芦笋..... 099

洋葱炒芦笋..... 099

魔芋

荠菜魔芋汤..... 101

泡菜烧魔芋..... 101

空心菜

椒丝空心菜..... 103

豆豉炒空心菜梗..... 103

菠菜

菠菜拌蛋皮..... 105

菠菜柴鱼卷..... 105

荠菜

荠菜炒冬笋..... 107

荠菜干丝汤..... 107

西蓝花

素炒西蓝花..... 109

西蓝花拌红豆..... 109

芹菜

西芹炒胡萝卜粒..... 111

红油芹菜香干..... 111

蒜薹

蒜薹炒山药..... 113

蒜薹炒玉米笋..... 113

黄豆芽

炒豆芽..... 115

黄豆芽拌香菇..... 115

绿豆芽

金针菇炒豆芽..... 117

豆芽韭菜汤..... 117

芦荟

芦荟炒苦瓜..... 119

黄桃芦荟黄瓜..... 119

油菜

双冬扒油菜..... 121

口蘑扒油菜..... 121

香菇

芹菜炒香菇..... 123

香菇豆腐丝..... 123

黑木耳

奶白菜炒黑木耳..... 125

木耳炒山药..... 125

银耳

银耳枸杞汤..... 127

拌双耳..... 127

蘑菇

蘑菇绿豆芽瘦肉汤..... 129

莴笋蘑菇..... 129

草菇

草菇西蓝花..... 131

草菇圣女果..... 131

平菇

大白菜炒双菇..... 133

干锅素什锦..... 133

茶树菇

茶树菇蒸草鱼..... 135

西芹茶树菇..... 135

鸡腿菇

西蓝花鸡腿菇..... 137

鲍汁鸡腿菇..... 137



金针菇

- 芥油金针菇..... 139
金针菇鳝鱼丝..... 139

驴肉

- 手撕驴肉..... 141
腊驴肉..... 141

兔肉

- 芹菜兔肉..... 143
青豆烧兔肉..... 143

鸽肉

- 蒸乳鸽..... 145
枸杞老鸽汤..... 145

鸡蛋

- 枸杞蛋包汤..... 147
鸡蛋玉米羹..... 147

牛奶

- 红豆牛奶汤..... 149
杏仁核桃牛奶饮..... 149

豆浆

- 百合红豆大米豆浆... 151
荞麦大米豆浆..... 151

牛蛙

- 柴胡莲子牛蛙汤..... 153
木瓜粉丝牛蛙汤..... 153

草鱼

- 草鱼煨冬瓜..... 155
热炆草鱼..... 155

鲤鱼

- 冬瓜鲤鱼汤..... 157
核桃烧鲤鱼..... 157

鳝鱼

- 皮条鳝鱼..... 159
花椒煨鳝段..... 159

泥鳅

- 泥鳅烧豆腐..... 161
老黄瓜炖泥鳅..... 161

青鱼

- 萝卜丝炖青鱼..... 163
西芹青鱼块..... 163

带鱼

- 豉香带鱼..... 165
金辣椒带鱼..... 165

平鱼

- 香竹烤平鱼..... 167
花生仁烤平鱼..... 167

墨鱼

- 滑炒墨鱼丝..... 169
韭菜墨鱼花..... 169

海带

- 猪骨海带汤..... 171
苦瓜海带瘦肉汤..... 171

紫菜

- 紫菜松花粥..... 173
蛋花西红柿紫菜汤... 173

田螺

- 紫苏田螺肉..... 175
芦笋木耳炒螺片..... 175

蛤蜊

- 姜葱炒蛤蜊..... 177
蛤蜊拌菠菜..... 177





牡蛎

牡蛎豆腐羹..... 179

牡蛎白萝卜蛋汤..... 179

螃蟹

蟹块煮南瓜..... 181

清蒸花蟹..... 181

海参

蒜薹炒海参..... 183

海参汤..... 183

银鱼

花生炒银鱼..... 185

银鱼干炒南瓜..... 185

干贝

干贝蒸萝卜..... 187

芥蓝干贝唇..... 187

苹果

包菜苹果汁..... 189

苹果西红柿双菜优酪乳..... 189

葡萄

西蓝花葡萄汁..... 191

葡萄苹果汁..... 191

蓝莓

蓝莓乳..... 193

清新蓝莓汁..... 193

柠檬

菠菜柠檬橘汁..... 195

李子生菜柠檬汁..... 195

草莓

草莓蜂蜜汁..... 197

草莓柳橙汁..... 197

猕猴桃

桑葚猕猴桃奶..... 199

包菜猕猴桃柠檬汁..... 199

橙子

韭菜香瓜柳橙汁..... 201

柳橙汁..... 201

橘子

苹果橘子油菜汁..... 203

西芹橘子哈密瓜汁..... 203

西瓜

胡萝卜西瓜汁..... 205

解暑西瓜汤..... 205

香蕉

香蕉苦瓜苹果汁..... 207

香蕉燕麦牛奶..... 207

无花果

无花果煲乳鸽..... 209

无花果生鱼汤..... 209

桂圆

桂圆黑枣汤..... 211

桂圆山药红枣汤..... 211

榛子

胡萝卜榛子粥..... 213

桂圆榛子粥..... 213

杏仁

杏仁哈密汁..... 215

杏仁芝麻羹..... 215

花生

莲子红枣花生汤..... 217

龙眼花生汤..... 217



松子

- 松仁玉米饼..... 219
香蕉松仁双米粥..... 219

红枣

- 红枣鸡汤..... 221
葡萄干红枣汤..... 221

山楂

- 山楂猪排汤..... 223
山楂苹果羹..... 223

腰果

- 腰果炒西芹..... 225
腰果蹄筋..... 225

核桃

- 琥珀核桃仁烧冬瓜..... 227
蜜枣核桃仁枸杞汤..... 227

葵花子

- 葵花子鱼..... 229
胡萝卜瓜子饮..... 229

菜籽油

- 菜油藕片..... 231
熘笋尖..... 231

香油

- 香油莴笋丝..... 233
香油芹菜..... 233

醋

- 酒醋拌花枝..... 235
糖醋黄瓜..... 235

茶油

- 茶油拌韭菜..... 237
茶油拌苦瓜圈..... 237

蜂胶

- 蜂胶红茶..... 239
人参蜂胶粥..... 239

生姜

- 姜泥猪肉..... 241
姜丝红薯..... 241

干姜

- 干姜牛奶..... 243
干姜薏仁粥..... 243

大蒜

- 蒜蓉菜心..... 245
大蒜炒马蹄..... 245

绿茶

- 红花绿茶饮..... 246

白葡萄酒

- 冰镇葡萄酒..... 247



降脂第三关

谨记48种高血脂患者忌食食物



猪脑/五花肉/猪肾	250	鹌鹑蛋	257
猪心/猪肝/羊肝	251	糯米锅巴(小米)/鲍鱼	258
羊骨髓/牛骨髓/鸡肉	252	鱿鱼(干)/鲱鱼/蟹黄	259
鸡肝/鸡爪/扒鸡	253	虾皮/鱼子/榴莲	260
烤鸭/鹅肉/腊肉	254	柚子/椰子/开心果	261
腊肠/香肠/午餐肉	255	白酒/黄油/猪油	262
熏肉/鸭蛋/		牛油/奶油/咖啡	263
松花蛋(鸡蛋)	256	巧克力/白砂糖/薯片	264
松花蛋(鸭蛋)/鹅蛋/		方便面/比萨/酸菜	265

降脂第四关

熟悉高血脂的中医食疗方



中医对高血脂的分析	268	罗布麻/沙棘	284
常用降脂中药材本草详解		木贼草/罗汉果	285
菊花/山药	272	茵陈蒿/瓜蒌	286
枸杞子/柴胡	273	海藻/草薢	287
灵芝/甘草	274	降脂花草药茶	
冬虫夏草/大黄	275	灵芝玉竹麦冬茶	288
杜仲/人参	276	绞股蓝枸杞茶	288
西洋参/女贞子	277	菊花决明饮	288
山楂/何首乌	278	罗汉果胖大海茶	289
泽泻/玉竹	279	牛蒡子清热祛脂茶	289
虎杖/姜黄	280	山楂绿茶饮	289
桑葚/决明子	281	决明子苦丁茶	290
田七/沙苑子	282	三味乌龙降脂茶	290
昆布/白果	283	山楂麦芽茶	290
		草本瘦身茶	291



松子

松仁玉米饼..... 219

香蕉松仁双米粥..... 219

红枣

红枣鸡汤..... 221

葡萄干红枣汤..... 221

山楂

山楂猪排汤..... 223

山楂苹果羹..... 223

腰果

腰果炒西芹..... 225

腰果蹄筋..... 225

核桃

琥珀核桃仁烧冬瓜..... 227

蜜枣核桃仁枸杞汤..... 227

葵花子

葵花子鱼..... 229

胡萝卜瓜子饮..... 229

菜籽油

菜油藕片..... 231

熘笋尖..... 231

香油

香油莴笋丝..... 233

香油芹菜..... 233

醋

酒醋拌花枝..... 235

糖醋黄瓜..... 235

茶油

茶油拌韭菜..... 237

茶油拌苦瓜圈..... 237

蜂胶

蜂胶红茶..... 239

人参蜂胶粥..... 239

生姜

姜泥猪肉..... 241

姜丝红薯..... 241

干姜

干姜牛奶..... 243

干姜薏仁粥..... 243

大蒜

蒜蓉菜心..... 245

大蒜炒马蹄..... 245

绿茶

红花绿茶饮..... 246

白葡萄酒

冰镇葡萄酒..... 247



山楂玉米须茶.....	291	田七瘦身茶.....	295
柴胡祛脂茶.....	291	人参核桃茶.....	295
大黄绿茶.....	292		
荷叶决明玫瑰茶.....	292	高血脂六种中医分型及 对症药膳	
山楂茯苓槐花茶.....	292	痰瘀阻络型.....	296
乌龙山楂茶.....	293	脾虚湿盛型.....	299
玉盘葫芦茶.....	293	肝肾亏虚型.....	302
荷叶甘草茶.....	293	肝肾阴虚型.....	305
蜂蜜绿茶.....	294	气阴两虚型.....	308
陈皮姜茶.....	294	气滞血瘀型.....	311
灵芝草绿茶.....	294		
人参叶红茶.....	295		



降脂第五关

专家连线有问必答



专家连线之生活及心理篇.....	316
专家连线之运动保健篇.....	323
专家连线之检查及用药篇.....	331

附录

常见主食热量表.....	339
常见蔬菜热量表.....	340
常见水果果仁热量表.....	341
常见肉禽热量表(一).....	342
常见肉禽热量表(二).....	343
常见蛋奶调料热量表.....	343
常见水产热量表.....	344
常见食物的胆固醇和脂肪含量表.....	345
常用降脂药物表.....	347



高血脂吃什么？ 禁什么？

速查全书

| 元 灏 编著 |



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃什么? 禁什么? 速查全书 / 元灏编著. —北京: 金盾出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5082-8914-4

I. ①高… II. ①元… III. ①高血脂病—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第244093号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京市松源印刷有限公司

装订: 北京市松源印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 22

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



随着人们生活水平的提高，人们的口味越来越“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良的生活习惯、饮食习惯，使人们腰围渐渐增长了，血脂也渐渐升高了。

本书为高血脂患者的饮食调理设定了五个关卡，在“降脂第一关”中，读者可以初步了解到一些关于高血脂的基础知识，并且还可以了解高血脂患者饮食调理中应坚持的六个原则，清楚地知道在饮食生活中的宜与忌。

在日常生活中，对于许多高血脂患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。所以，在“降脂第二关”和“降脂第三关”中，列举出了107种高血脂患者宜吃的食物和48种高血脂患者忌吃的食物，以帮助读者正确选食。在宜吃的食物中，详细介绍了每种食物的降脂关键、别名、热量、适用量、性味归经、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。根据降脂原理，每一种食材分别推荐了1~2道降脂菜例，详解其原料及制作过程，使高血脂患者能合理地安排自己一天的饮食。每一款菜例均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解这些食物不宜吃的理由，从而远离这些食物，控制好血脂，预防高血脂并发症的发生。

在“降脂第四关”中，介绍了中医对高血脂病因病机的分析、诊断、治疗原则，推荐了有利于降血脂的中成药、中药材、药茶以及对症药膳。同时在“降脂第五关”中，列举出65个人们在日常生活中常常会遇到的有关高血脂日常保健的疑问、在实施运动疗法和药物疗法所遇到的问题，并且予以详细解答。

衷心希望本书能为高血脂患者和家属提供一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血脂患者能早日康复。



降脂第一关

患者须对高血脂有个全面的认识



了解与血脂相关的名词解释	014
遵循饮食六原则，血脂轻松降	018
谨记饮食宜忌，吃出健康好状态	029

降脂第二关

掌握107种降脂食材的正确吃法



玉米		百合桂圆薏米粥	047
西芹拌玉米	037	绿豆	
玉米排骨汤	037	绿豆粥	049
糙米		山药绿豆汤	049
山药糙米鸡	039	红豆	
鸡蛋糙米羹	039	南瓜红豆炒百合	051
燕麦		红豆玉米葡萄干	051
燕麦猪血粥	041	黄豆	
燕麦小米豆浆	041	泡嫩黄豆	053
荞麦		菜心炒黄豆	053
肉末黄瓜拌荞麦面	043	黑豆	
牛奶煮荞麦	043	豆浆南瓜球	055
黑芝麻		黑豆山楂米粥	055
黑芝麻果仁粥	045	毛豆	
芝麻豌豆羹	045	五香毛豆	057
薏苡仁		青豆核桃仁	057
薏米猪肠汤	047		

