



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

降血脂食谱

LOW-CARBOHYDRATE FOOD

养生系列
14

蔡玲贞 林佳青 柯淑贞 著
蔡玲贞 审



美食有高招，血脂轻松降
保健心血管，简便不寻常

惊喜价
16.00元

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

降血脂食谱/蔡玲贞 林佳青 柯淑贞著. —北京:中国轻工业出版社, 2004. 1
(现代人食谱. 养生系列14)

ISBN 7-5019-4190-4

I. 降… II. ①蔡…②林…③柯… III. 高脂血症—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108232 号

版权声明

原书名: 高血脂美食策略

作者: 蔡玲贞 林佳青 柯淑贞著 蔡玲贞审订

©本书中文简体版由台湾二鱼文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。
未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 林 媛 责任终审: 滕炎福 封面设计: 刘 鹏

版式设计: 黄 薇 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4190-4/TS·2469 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-8262

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30826S1X101ZYW



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列 14

降血脂食谱

Low-carbohydrate Food



蔡玲贞 林佳青 柯淑贞 著
蔡玲贞 审

 中国轻工业出版社

目 录

- 4 如何使用本书
- 5 降血脂美食策略

8 【主食类】



- 8 香焖南瓜
- 10 茄汁沙丁鱼米粉
- 12 养生凉面
- 14 黄金燕麦饭
- 15 健康高纤粥

16 【荤菜类】



- 16 腐乳烤鲭鱼
- 18 柠檬墨鱼
- 20 果香梅甘烧鱼
- 22 土豆炖肉
- 24 味噌鲑鱼
- 26 五味双鲜
- 28 豆腐海鲜肉饼
- 30 红酱蒸鸡
- 32 蒜头蛤贝
- 34 翡翠鲜贝

36 【半荤菜】



- 36 蟹肉烩豆腐
- 38 杏鲍鸡肉片
- 40 金菇拌鲟鱼
- 42 芥末拌蜆皮
- 44 龙果虾松
- 46 红烧海参
- 48 玉米鸡丁
- 50 低卡素丝
- 52 豆腐海带沙拉
- 54 腐酿番茄



56 【蔬菜类】



- 56 红绿配
- 58 五颜六色
- 60 炒三菇
- 62 梅汁萝卜泥
- 64 凉拌双耳

76 【小点类】



- 76 水果甜品
- 78 黑糖燕麦糕
- 80 百花齐放
- 82 绿茶薏仁浆
- 83 魔芋燕麦鲜果冻

66 【汤品类】



- 66 丝丝入扣汤
- 68 精力鸡汤
- 70 四神素肚汤
- 72 竹荪炖青瓜
- 74 鱿鱼蒜



如何使用本书

高胆固醇及高甘油三酸酯血症是常见影响国人健康的问题，虽然有此问题的朋友并不见得身体立即有特别的不舒服症状，但若长时期未能有效控制，对心脏血管的影响及后续所带来的健康危害，将使人们付出极大的代价。本书全面告诉您什么是高血症？成人血脂范围定义，高血脂危险族群有哪些？对其引发的因子及其影响性做了明确说明。另外您知道血液检查报告中所称好的胆固醇及坏的胆固醇分别代表什么意义吗？中性脂肪和三酸甘油酯又有何不同？胆固醇是不是摄取得愈少愈好？当您阅读完本书，都可获得详尽的解答。

高血脂症的治疗，饮食控制扮演着极重要的角色，想要有正确的饮食行为，您绝不能不知道应有的减脂观念及知识。脂肪的功用有哪些？食物中哪些部分含有油脂？可以降低血脂的饮食有哪些内容，其秘诀又是什么？外食该怎么吃？这些答案正等着您前来探索。近年来在高血脂食疗方面，有许多新的食物成分已被研究证实确有降低血脂功效，食谱中各“穿插小单元”及“营养师的话”，将为您介绍这些食材的疗效，及如何应用在菜单设计中，增加保健功能。



本书食谱的编写，是针对高血脂症来设计的，以调整菜单中热量、胆固醇、脂肪及糖类含量以达到维持理想体重并促使血脂范围接近理想值，进而预防或延缓冠状动脉疾病的发生。食谱中菜单营养量设计范围，以成人1日需要量1800千卡为基准，三餐分配比例，早餐1/5 (360千卡)；午、晚餐各2/5 (720千卡)，而午、晚餐可提供热量再分配于主食 (250~350千卡)、荤菜 (150~250千卡)、半荤素 (50~150千卡)、素菜 (25~75千卡) 及汤品 (25~75千卡) 中。应高血脂症饮食建议，其一日总油脂摄取量应小于总热量30%，饱和脂肪小于10%，单不饱和脂肪达10%~15%，多不饱和脂肪最多10%，胆固醇小于300毫克/日，因此凡食谱中所介绍的选用材料、分量规划、烹调方法都为符合上述原则所设计，读者可就主食、荤菜、半荤素、素菜、汤品等各式菜色中自由选择搭成一餐，再加上一份水果，或参阅食谱单元中“餐餐健康配”之建议来选食。



降血脂美食策略

当血液中胆固醇或三酸甘油酯(中性脂肪)偏高时,就是高血脂症,要特别注意动脉硬化、心血管疾病的发生。

一、危险的高血脂症

当人体血液中所含胆固醇(cholesterol)或三酸甘油酯(Triglyceride)的浓度增加,不管是高胆固醇血症,或是高三酸甘油酯血症,单一项或两项在血液中的浓度超过理想

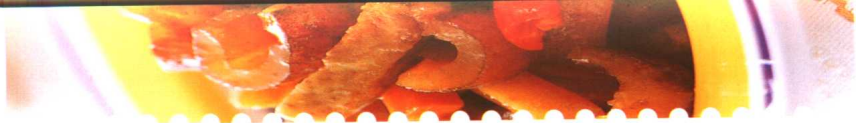
值均称为高血脂症,这都容易造成动脉硬化,也是造成心血管疾病的重要原因。

二、您的血脂是否高

大部分的人在得知有高血脂时,几乎不会感觉身体有任何不舒服或哪里疼痛,往往会贻误应该持续监控及治疗的时机。

成人的血脂肪浓度

种 类	理 想 值	边际高危险值	高 危 险 值
总胆固醇 (非禁食)	成人: < 200 毫克 /100 毫升 2~19岁: < 170 毫克 /100 毫升	200~239 毫克 /100 毫升	≥ 240 毫克 /100 毫升
LDL- 胆固醇 (禁食 12 小时)	成人: < 130 毫克 /100 毫升 2~19岁: < 110 毫克 /100 毫升	170~199 毫克 /100 毫升 130~159 毫克 /100 毫升	≥ 200 毫克 /100 毫升 ≥ 160 毫克 /100 毫升
HDL- 胆固醇		110~129 毫克 /100 毫升	≥ 130 毫克 /100 毫升 男性 < 35 毫克 /100 毫升 女性 < 55 毫克 /100 毫升
甘油三酸酯 (禁食 12 小时)	60~150 毫克 /100 毫升	200~400 毫克 /100 毫升	≥ 400 毫克 /100 毫升



三、降低血脂的饮食方法

1. 减少胆固醇的摄取

胆固醇含量高的猪(肝、肾、脑)、鸡肝、皮蛋、蛋黄、鱼子、乌鱼子、鱼子酱、蟹黄、蛋饺、蛋黄酥、乌贼、小卷、鱿鱼丝、小鱼干等,其胆固醇含量每百克大于200毫克,应减少食用。

胆固醇的建议量:每天小于300毫克(预防性的保健)。若要积极治疗高血脂则胆固醇每日摄取量应小于200毫克。

若血胆固醇过高,每周的蛋黄摄取应不超过2~3个,因一个蛋黄将近有270毫克的胆固醇,也相当于300~400克的肉类。

2. 减少摄取升胆固醇指数高的食物

影响血液胆固醇数值的因素,除了饮食中胆固醇含量外,还需注意食物的饱和脂肪酸含量,因过多的饱和脂肪摄取会让体内的胆固醇增加。例如粉状咖啡伴侣虽不含胆固醇,但所含的饱和脂肪量多,其升胆固醇指数很高(32.8),所以泡咖啡时,应减少或避免添加咖啡伴侣,其他如:牛腩、火腿、汉堡、热狗、冰淇淋、奶酪、猪肝、猪腰、蛋黄、椰子肉等,同样饱和脂肪量多,其升胆固醇指数也很高,所以建议减少摄取。但海产类食物如墨鱼、无卵黄的虾仁,墨鱼虽含胆固醇较高,但几乎不含饱和脂肪酸,所以升胆固醇指数不高,可以适量选择作为食物中蛋白质来源。

3. 控制油脂的摄取量

有高血脂时,在饮食上一定要低油脂,或许您常自认

我的饮食又不油怎么会血脂高?其实有很多油脂已在我们不知不觉中被吃下肚了,例如吃进很多的看不见的脂肪,只是我们不知道而已。

4. 多选用含纤维质的食物

膳食纤维质含量高的食物,如:

蔬菜类

如:芹菜、海带、芥蓝菜、空心菜、地瓜叶、竹荪……

各式菜类。

水果类

如:苹果、梨、橙子、红枣、黑枣、桂圆……

谷类

如:胚芽米、糙米、燕麦、薏仁、全麦面包、红玉米。

豆类

黄豆、毛豆、红豆、绿豆。

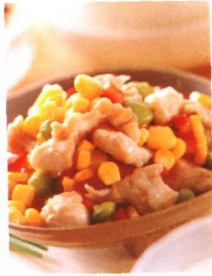
其他

琼脂 魔芋 红薯、芋头。



5. 选好油

宜选用单不饱和脂肪酸高的油,如:花生油、橄榄油。或是多不饱和脂肪酸高的油,如:大豆油、玉米油、葵花油。



红花子油，以上两种油脂都有减少胆固醇的作用。少用饱和脂肪酸高的油，如：猪油、牛油、鸡油、鹅油、奶油，以及肥肉及肉皮。

6. 少喝酒

7. 不抽烟

8. 少吃精制甜食（尤其是三酸甘油酯高的人）

如：汽水、甜点、冰淇淋、巧克力、蛋糕、水果罐头。

9. 摄取个人适当热量及均衡的营养

四、低油进食及选食妙招

可见脂肪不要吃

去除可见之肥肉、猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮。

额外油脂不要加

不要用卤汁（汤汁）拌饭，少加或不加花生酱、花生粉、芝麻酱、蛋黄酱、沙拉酱、沙茶酱、奶酪粉。

奶类油脂要减少

以脱脂或低脂奶及其制品取代全脂奶及其制品。

糕饼点心要节制

少吃甜点、蛋糕、月饼、小西点、汉堡、热狗等。

喝汤浮油要撇掉

外食时要少喝汤、少吃勾芡食物，并把浮油撇掉后再喝。

选汤面并少喝汤

不要选择油面、炒面、炒饭、炒米粉，因为含油量高，应选择汤面并少喝汤，以减少油脂摄取。

避免使用半成品

如：贡丸、水饺、鱼饺、燕饺、蛋饺、狮子头、香肠、鱼丸等，因加工过程中会加入肥肉，让质地更细致好吃，相对地油脂含量也会高。

以豆代肉好处多

多选用植物性蛋白质食物以取代动物性蛋白质食物，如以黄豆、豆干、豆腐、豆干丝取代猪、羊、牛肉，因为黄豆及其制品不含胆固醇。

干果坚果宜适量

干果、坚果类属于油脂类，其含油量高应少吃，如：花生、瓜子、腰果、松子、核桃、开心果、杏仁果、芝麻等。若是素食者可当部分蛋白质来源，可适量食用。

【主食类】

香焖南瓜

份数: 2 人份

料理小秘诀

南瓜先不削皮，子不需去除，可增加纤维量；洋葱先用小火慢炒，炒出香味后再加入香菇续炒，最后放入腌肉，味道有特殊的香气。

营养师的话

南瓜含有丰富膳食纤维，对降低胆固醇及甘油三酸酯有效果；且富含β胡萝卜素，为抗氧化性的营养素，对清除体内自由基有帮助。

营养成分: (1 人份)

热量 (千卡) * 脂肪 (克) * 膳食纤维 (克) * 胆固醇 (克) * 饱和脂肪酸 (克) * 单不饱和脂肪酸 (克) * 多不饱和脂肪酸 (克)

125

5

3

2.5

1

3

1

*1 千卡 = 4.186 千焦

餐餐健康配: 因为南瓜含糖度高，每100克，可代换掉1/4碗的饭。此道菜也可当蔬菜来源，如果想再增加一道蔬菜，则增加的蔬菜宜用烫的（蔬菜1/2碗），再淋少许油。另外配上一道鱼贝海鲜类，如柠檬墨鱼1人份（=肉80克）。

材料

南瓜 200 克，新鲜香菇末 30 克，洋葱末 30 克，瘦腌肉末 10 克。

调味料

橄榄油 1 小匙，红酒醋 1 大匙，盐及胡椒少许，蒜末少许，炒香黑芝麻 1 小匙。

作法

1. 锅中加入橄榄油炒香洋葱末及蒜末后，加入香菇末及腌肉末继续炒熟。
2. 将红酒醋、盐、胡椒加入作法 1 的材料中。
3. 将南瓜切成 2.5 厘米见方，先放入滚水中汆烫，马上捞起，与作法 2 的材料放入微波炉加热 3 分钟，完成后装盘。
4. 最后撒上黑芝麻即可食。



茄汁沙丁鱼米粉

份数:2人份

料理小秘诀

您没想过用鱼罐头煮米粉吧,这可是一项有名的南洋料理呢!加入鱼罐头原汁更可吃出鲜味,不过注意盐要酌减。

营养师的话

市售常见的茄汁鱼罐头多是以鲭鱼为其内容物,所以若您不方便吃到这类有降血脂功效,富含 $\omega-3$ 脂肪酸的新鲜深海鱼类食物时,用鲭鱼罐头做料理是一项不错的替代方案喔!

营养成分:(1人份)

热量(千卡)	*脂肪(克)	*膳食纤维(克)	*胆固醇(克)	*饱和脂肪酸(克)	*单不饱和脂肪酸(克)	*多不饱和脂肪酸(克)
415	17.7	2.12	0.04	4.25	7.37	5.62

餐餐健康配:1人份茄汁沙丁鱼米粉约含八分满的一碗饭、80克肉类及1/3碗蔬菜,若再搭配上一盘综合卤味、海带1~2片、小五香豆干1~2片(蔬菜约1/3碗、肉类20克)、中型水果1份则可成为健康的一餐。

材料

罐头茄汁沙丁鱼100克,洋葱20克,番茄50克,青椒20克,绿豆芽50克,干米粉120克。

调味料

橄榄油1大匙,罐头沙丁鱼茄汁、盐适量。

作法

1. 将洋葱、青椒切丝,番茄切丁备用。
2. 起油锅爆香洋葱后加入番茄略炒至软,放入高汤及适量罐头沙丁鱼茄汁煮滚。
3. 以水泡开干米粉后,放入烧开之汤汁中,待米粉熟后,加入绿豆芽及青椒丝并用盐调味即可。



养生凉面

份数:2人份

料理小秘诀

利用明太鱼本身的香味来取代高汤,也可在熬煮汤汁时加入海带或海带根, 可让汤汁更鲜美。为了让鸡胸肉烹调时不松散,切法也很重要,要顺着纹路切,若是用猪肉则要逆着纹路切。

营养师的话

排除一般以高汤为底的作法,改以低油、清淡、高纤维,为炎夏凉面的另一种吃法。另外,鸡肉的含油量比猪肉低,为本道菜的特色。

营养成分:(1人份)

热量 (千卡)	*脂肪 (克)	*膳食纤维 (克)	*胆固醇 (克)	*饱和脂肪酸 (克)	*单不饱和脂肪酸 (克)	*多不饱和脂肪酸 (克)
343.5	1.75	2.41	21.4	0.29	0.28	0.16

餐餐健康配:本道菜可提供4份主食(1碗饭),1份肉类,食用时可再选搭一道半荤素(如:凉拌海带沙拉或卤海带豆干),及一盘泡菜或烫青菜(半碗),饭后再来个水果。

材料

抹茶面条 160克,胡萝卜 20克,小黄瓜 30克,鸡胸肉 40克,火腿 20克。

调味料

明太鱼片 5克,酱油 2大匙。

作法

1. 将胡萝卜、小黄瓜、火腿、鸡胸肉切细丝,再将鸡胸肉丝烫熟。
2. 抹茶面条烫熟捞起、放凉。
3. 熬酱汁:明太鱼片加水煮 15 分钟、再加入酱油调色、调味。
4. 吃时先盛面条再放上胡萝卜丝、小黄瓜丝、火腿丝、鸡胸肉丝,最后淋上酱汁即可。



主食类

黄金燕麦饭

份数:2人份

材料

红心地瓜 120 克, 燕麦 120 克。

作法

先将燕麦洗净泡水 30 分钟, 再将红心地瓜去皮、洗净、剁块, 加入加水的燕麦中入电锅中煮成饭即可。

餐餐健康配: 本道菜可提供 4 份主食, 即 1 碗饭的量, 食用时可再搭配 1 道荤菜 (1~2 份肉类) (如: 腐乳烤鲭鱼) 或 2 个半荤素及 1 道蔬菜 (如: 蚝油拌芥蓝), 及 1 道清汤 (如: 精力鸡汤) 和水果 (如: 2 个枣子)。

主食类

健康高纤粥

份数: 2人份

材料

五谷米 80 克, 黄豆 20 克, 白果 10 克, 毛豆 20 克, 胡萝卜 20 克, 香菇末 10 克, 鸡胸肉丁 80 克, 湿花生 20 克。

调味料

色拉油 1 小匙, 盐 $1/2$ 匙, 酱油 1 大匙, 香油 1 小匙, 胡椒粉少许, 香菜少许。

作法

1. 将鸡肉丁用酱油腌渍备用。
2. 五谷米及黄豆先用温水浸泡 1 小时后, 与湿花生一起先煮熟成干饭。
3. 锅中加入色拉油炒香香菇末, 加入 6 碗水, 并放入胡萝卜丁及白果煮至滚。
4. 将煮好的五谷米饭及毛豆放入作法 3 中煮软后, 放入腌好的鸡肉丁煮至熟, 最后加入其余调味料即可。

餐餐健康配: 当一个正餐时, 可再加 1 份~1 份半 (40~60 克) 的肉类蛋白质食物, 可搭本书土豆炖肉 (肉类 80 克), 再加上一碟炒青菜及一份水果。

