

吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

GAOZHIXUEZHENG BAOJIA

高血脂血症

保健药膳

主编 胡献国

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 茶

药 酒

药膳糕点



海天出版社

健康

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

◇ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵

朱传湘 胡献国 王平南 周祖貽 苏晋南 朱 正

汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成

肖锦仁 马滴滴 杨 建

健康

高脂血症 保健药膳

GAOZHIXUEZHENG
BAOJIAN YAOSHAN

主 编 胡献国

保健药膳

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症保健药膳 / 胡献国主编. —深圳: 海天出版社,
2004. 1

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I. 高... II. 胡... III. 高脂血—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028872 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷 昕

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@tom.com

封面设计: 李 萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.25

插页: 8 字数: 150 千字 印数: 6001-10000 册

总定价: 180.00 元 (共 10 册 18.00 元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

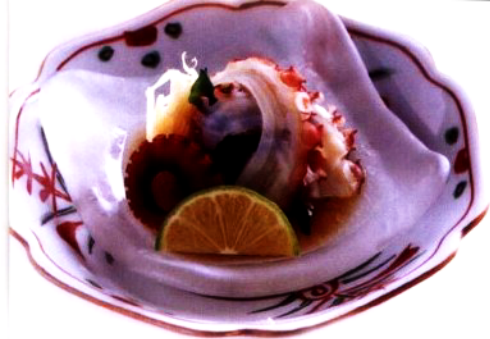


预防

1 高

脂血症重在
合理饮食

简单地说，预防高脂血症首先要从控制
饮食开始，归纳起来为“十个字”，即一、
二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。



饮食

调

理是治疗高脂血症的基础

无论是医生还是患者，都应充分认识饮食调理在高脂血症治疗中的重要性和必要性。





饮食

治

疗是治疗高脂血症
的首要的治疗措施

高脂血症患者，应长期坚持饮食治疗，才能达到降低血脂、防治疾病的目的。

饮食治疗

疗的目的在于降低
血浆胆固醇浓度，
保持均衡营养。

通过逐步减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入，使总热量的摄入减少，并通过有氧锻炼，降低血脂，减轻体重。





主编的话

自1990年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经济实惠、





高脂血症兼保健药膳

营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋





前言

历史已经跨入了新的世纪，“糠菜半年粮”，“早吃干，晚吃稀”，“农忙吃干，农闲吃稀”的格言已经进入了历史教科书。但是随着社会的进步和人们物质生活水平的提高，各种富贵性、营养性疾病也纷至沓来，高脂血症便是其中之一。迄今为止，高脂血症仍是诱发高血压、冠心病、动脉硬化的元凶之一，它不仅严重危害人体健康，而且给社会、家庭也带来沉重的经济负担。有感于此，笔者遍览食疗诸书，广收博辑，斟酌筛选，结合现代医学研究进展，编著了这本《高脂血症保健药膳》，奉献给广大读者，使广大读者足不出户便能“按图索骥”，选方疗疾，择膳养生，提高高脂血症的防治水平。

本书共分为八章。第一章概述了高脂血症的定义、诊断、膳食治疗原则及饮食宜忌。其余各章分别介绍高脂血症保健药膳，分为药膳主食、药膳菜肴、药粥、药汤、药茶（饮）、药酒、药膳糕点等七个方面。读者可根据自身需





高血脂症兼保健药膳

要，选择相应的食疗药膳方，达到食疗养生、祛疾延龄的目的。

本书系中医食疗临床参考用书，可供中医、西医、中西医结合的临床、科研及教学工作者参考选用，对食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医食疗爱好者、病人及家属也有实用价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、学者的帮助，尤其是湖南中医学院谭兴贵教授、湖北中医学院赵映前教授等，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。

由于作者水平所限，书中错讹在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。此外，在本书的编写过程中还参考引用了一些文献，限于篇幅，未能一一注明出处，盼请谅解。

编者





目 录

第一章 高脂血症药膳调治纲要

- 一、高脂血症的定义/1
- 二、高脂血症的诊断/5
- 三、高脂血症的药膳治疗原则/10
- 四、高脂血症的膳食宜忌/12

第二章 药膳主食

- | | |
|------------|-----------|
| 山药面条/15 | 山药茯苓包子/16 |
| 山药汤圆/16 | 扁豆花馄饨/17 |
| 桃酥豆泥/18 | 云豆枣卷/19 |
| 茯苓包子/19 | 茯苓苡仁饼/20 |
| 韭黄面条/20 | 长命包子/21 |
| 参枣米饭/22 | 薏米大枣饭/23 |
| 扁豆大米饭/23 | 茯苓扁豆饼/24 |
| 玉竹枸杞肉饼/24 | 猪肉山药面皮/25 |
| 茯苓面饼/25 | 莲米豆饭/26 |
| 花生大枣莲米饭/26 | 圆肉枣饭/27 |
| 蒲黄面饼/28 | 青皮枳壳面条/29 |





高脂血症

保健药膳

第三章 药膳菜肴

绿豆大米饭/29

姜汁牛肉饭/30

燕麦米饭/31

南瓜饼/32

山楂山药饼/33

槐花面条/29

姜汁黄鳝饭/30

燕麦荞麦饼/32

南瓜饭/33

大枣白鸽饭/34

芹菜炒瘦肉/36

软炸山药兔/38

冬瓜香菇菜/40

麻油拌萝卜丝/42

萝卜蜂蜜/43

韭菜鸡蛋/45

生姜鲢鱼/46

枸杞肉丝/47

杞烧活鱼/49

杞子鸽蛋汤/50

银杞鸡肝羹/50

生煸杞叶/52

芝麻兔/53

芝麻海带蜜粉/54

沙锅鱼头豆腐汤/56

韭菜炒鹌鹑/57

核桃蒸鸭/58

冬笋爆鸡片/37

香酥山药/39

麻油拌豆芽/41

一品山药/42

核桃鸡丁/44

韭菜淡菜蒸排骨/45

杞叶猪肝羹/46

枸杞兔丁/48

枸杞鸡蛋/49

乳鸽枸杞汤/50

枸杞桃仁鸡丁/51

桂圆童子鸡/52

香蕉蘸黑麻/54

山药藕鱼/55

桃杞蒸鸭/57

核桃仁炒韭菜/58

银耳蛋奶/59





- | | |
|------------|------------|
| 凉拌双耳/60 | 决明子炒茄子/60 |
| 软炸山药花鸽/62 | 苡仁冬瓜鸡/63 |
| 山药香菇炒瘦肉/63 | 黄精炖鸭/64 |
| 黄精炖白鸽/65 | 黄精鱼丁/65 |
| 黄精炖瘦肉/66 | 陈皮鸭/67 |
| 陈皮鲫鱼/68 | 陈皮瘦肉羹/69 |
| 陈皮槟榔/69 | 大枣炖兔肉/70 |
| 红枣木耳羹/71 | 大枣全鸭/72 |
| 核桃红枣炖羊骨/72 | 茯苓梅花银耳/73 |
| 茯苓泽泻鸡/73 | 灵芝煲乌龟/74 |
| 灵芝炖甲鱼/75 | 灵葛首乌瘦肉羹/76 |
| 灵芝猪肉羹/77 | 灵芝蚌肉羹/78 |
| 清脑羹/78 | 杜仲鹌鹑/79 |
| 虫草鹌鹑/80 | 虫草花鸽/80 |
| 虫草金龟/81 | 虫草猪肝羹/82 |
| 虫草冬菇瘦肉羹/82 | 虫草甲鱼羹/83 |
| 半月沉江/83 | 首乌煨鸡/84 |
| 首乌肝片/85 | 首乌鱼头/86 |
| 首乌黑豆炖龟肉/86 | 首乌蛋/87 |
| 三七炖鸡/88 | 三七红枣鲫鱼羹/89 |
| 三七木耳肉/89 | 红枣炖兔肉/90 |
| 枸杞兔丁/90 | 兔肉山药羹/90 |
| 木耳兔肉羹/91 | 菊花瘦肉猪肝羹/91 |





高脂血症兼保健药膳

- | | |
|-------------|---------------|
| 菊花鱼片/92 | 菊花金针瘦肉羹/93 |
| 杞菊鸡片/93 | 鹌蛋黄鱼/94 |
| 核桃炖龟肉/94 | 玉米须炖龟/94 |
| 鲜藕黄精排骨汤/95 | 虫草枸杞炖飞鸽/96 |
| 虫草枸杞金龟汤/96 | 炒芹菜/97 |
| 豆花煎鸡蛋/97 | 清炒荷梗/98 |
| 苡仁全鸭/98 | 芡实鱼块/99 |
| 人参黄瓜炒鸡丁/100 | 枳术鱼火锅/100 |
| 三七蒸龟肉/101 | 山楂肉丁/101 |
| 当归鱼火锅/101 | 甲鱼枳壳汤/102 |
| 木耳红枣煲瘦肉/103 | 牛肉豆腐汤/103 |
| 山药苡仁肉丸/104 | 胡桃龙眼鸡丁/104 |
| 扁豆山药烧鲫鱼/105 | 豆仁炖鸭/105 |
| 清炖雄鸭/106 | 茯苓泽泻鸡/106 |
| 牛肉海带汤/107 | 芝麻拌菠菜/108 |
| 虫草鱼头/108 | 红杞黑枣蒸鲫鱼/109 |
| 冬瓜甲鱼汤/109 | 苦瓜炒牛肉/110 |
| 白鸭冬瓜瘦肉汤/110 | 金龟鸭肉汤/111 |
| 杞笋鸡丁/111 | 苦瓜塞肉/112 |
| 枸杞西瓜鸡/113 | 海参汤/113 |
| 参杞烧海参/114 | 冰糖海参/115 |
| 海参猪肉饼/115 | 生地黄精海参猪胰汤/116 |
| 海参鱼鳔/116 | 海参木耳炖猪肠/117 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 海参大枣猪骨汤/117 | 海参荷包/118 |
| 海参羹/118 | 海参红杞鸽蛋/119 |
| 海参鸡肾汤/120 | 海参炖鸭/120 |
| 海参猪胰鸡蛋汤/120 | 银耳海参汤/121 |
| 益寿银耳汤/121 | 红杞乌参鸽蛋/122 |
| 海参玉兰片羹/122 | 虫草山参鱼翅/123 |
| 鲍鱼海参汤/124 | 沙参枸杞饮/124 |
| 山药海参羹/125 | 紫菜虾皮海参汤/125 |
| 凉拌仙人掌/126 | 仙人掌炒牛肉/127 |
| 牛肉冬瓜汤/127 | 拔丝苹果/128 |
| 松仁玉米/129 | 二子兔肝汤/129 |
| 首乌黑豆炖鱼/130 | 竹笋炒肉/131 |
| 清炒魔芋/131 | 核桃仁炖鱼头/132 |
| 翠皮爆鳝丝/133 | |

第四章 药 粥

- | | |
|------------|------------|
| 山楂粥/134 | 粟米山药粥/135 |
| 山药大枣粥/135 | 山药大米粥/136 |
| 薯蓣粥/137 | 减肥粥/137 |
| 轻身冬瓜粥/138 | 玉米粥/138 |
| 山药车前子粥/139 | 山药赤小豆粥/140 |
| 山莲葡萄粥/141 | 二豆粥/142 |
| 三豆粥/142 | 白木耳粥/143 |
| 荷叶粥/144 | 杜仲粥/144 |





高脂血症兼保健康膳

- | | |
|------------|-------------|
| 黄精粥/145 | 黄精山药粥/145 |
| 黄精决明子粥/146 | 山药糯米粥/146 |
| 陈皮粥/147 | 扁豆山药粥/147 |
| 扁荷粥/148 | 山药扁豆大米粥/148 |
| 玉米豆枣粥/149 | 何首乌粥/149 |
| 红枣首乌粥/149 | 龙眼肉粥/150 |
| 茯苓苡仁粥/150 | 赤豆内金粥/151 |
| 赤豆桑皮粥/151 | 茯神粥/152 |
| 茯苓枣栗粥/152 | 白茯苓粥/153 |
| 泽泻粥/154 | 薏米糯米粥/154 |
| 苡仁粥/155 | 薏米杏仁粥/155 |
| 李仁薏米粥/156 | 薏米山药大枣粥/157 |
| 山药苡仁粥/157 | 杜仲山药粥/158 |
| 核桃仁粥/158 | 韭白粥/159 |
| 生姜粥/159 | 枸杞子粥/160 |
| 桑仁粥/160 | 桑仁芝麻糊/161 |
| 乳粥/161 | 二胡松仁糊/162 |
| 山药芝麻糊/163 | 胡麻仁粥/163 |
| 三七粥/164 | 菊花粥/164 |
| 黑豆粥/164 | 荷叶二花粥/165 |
| 薏米莲米粥/165 | 芝麻胡桃糊/166 |
| 玉米扁豆粥/166 | 扁豆陈皮粥/166 |
| 桂圆莲米枣粥/167 | 桂圆八宝粥/167 |