

吃特效减脂食物 每时每刻都降脂

高血脂 吃什么 特效食物速查



李宁◎主编

	<p>苹果 类黄酮 吸收胆固醇和甘油三酯</p>		<p>西兰花 类黄酮 阻止胆固醇的氧化</p>		<p>桃子 膳食纤维 减肥、降脂</p>		<p>猕猴桃 维生素C 降低血清总胆固醇含量</p>
<p>黄豆 卵磷脂 去掉血管壁上的胆固醇</p>		<p>山楂 有机酸、维生素C 调节脂质代谢</p>		<p>空心菜 钾、烟酸、维生素 清洁和疏通血管脂质</p>		<p>海参 海参黏多糖 降低血黏度及血浆黏度</p>	
	<p>油菜 膳食纤维 减少脂类吸收</p>		<p>茄子 维生素P 提高微血管的弹性</p>		<p>牛肉 亚油酸 软化心脑血管 促进血液循环</p>		<p>苦瓜 苦瓜素、皂苷 降低血脂含量</p>



吃出健康食物速查系列

高血脂 吃什么 特效食物速查

李宁◎主编

 <p>苹果 类黄酮 吸收胆固醇和甘油三酯</p>	 <p>西兰花 类黄酮 阻止胆固醇的氧化</p>	 <p>桃子 膳食纤维 减肥、降脂</p>	 <p>猕猴桃 维生素C 降低血清总胆固醇含量</p>		
 <p>黄豆 卵磷脂 去掉血管壁上的胆固醇</p>	 <p>山楂 有机酸、维生素C 调节脂质代谢</p>	 <p>西蓝花 类黄酮 阻止胆固醇的氧化</p>	 <p>空心菜 膳食纤维 清除胆固醇、脂肪</p>	 <p>海参 海参粘多糖 降低血黏度及血浆黏度</p>	 <p>香菇 香菇多糖 降低血黏度及血浆黏度</p>
 <p>油菜 膳食纤维 减少脂类吸收</p>	 <p>茄子 维生素P 提高微血管弹性</p>	 <p>茄子 维生素P 提高微血管弹性</p>	 <p>牛肉 亚油酸 软化心脑血管 促进血液循环</p>	 <p>苦瓜 苦瓜素、皂苷 降低血脂含量</p>	

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血脂吃什么特效食物速查 / 李宁主编. —北京：电子工业出版社，
2013.2

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-05982-7

I. ①高… II. ①李… III. ①高血脂病—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 275924 号

责任编辑：白桦

文字编辑：刘兆忱 于剑侠

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印次：2013 年 2 月第 1 次印刷

定价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

中国是一个具有悠久的饮食文化与传统的国家，在饮食上讲究“色香味俱佳”，尤其注重“味”。现在，人们的口味更是变得越来越重，不断追求更咸、更鲜、更辣。可是，当人们大饱口福时，却经常疏忽了营养问题。这种饮食方式，使越来越多的中国人陷入“生活方式病”的困扰，如高血脂、糖尿病、高血压……究其原因，都在于热量过剩、营养不足。

因此，饮食疗法是医治高血脂的重要方法，也是调脂治疗必须经历的过程。但在日常生活中，高血脂患者往往不明白以怎样的饮食尺度去权衡自己吃得是否“合格”？饮食搭配是否合理？什么样的烹饪方法才能让高血脂患者既觉得“好吃”又能“吃好”呢？

对于这些问题，本书一一为您解答。此外，本书还介绍了以下内容：

(1) 49种有效降低血脂的食物及菜谱，让您吃得清楚，吃得明确，吃得健康。

(2) 7种高脂血症并发症对症饮食，可有效维持血脂水平，改善高血脂症状。

(3) 11种能降脂的营养素，帮您全面了解营养素，尽早改良饮食结构。

本书帮助高血脂患者做到早发现、早治疗，减少并发症的发生几率；帮助患者家属掌握一定的饮食调理技巧，使亲人早日康复。

愿所有高血脂患者能从此书中受益，早日回归正常生活！

目录 CONTENTS

绪论

了解高血脂	10
高血脂的危害	10
怎样判断是否得了高血脂	11
高脂血症患者应该知道的饮食常识	13
高脂血症患者的合理饮食原则	13
调节血脂不可忽视的饮食细节	17
调脂饮食要避免陷入“误区”	20
体重、热量对高脂血症患者的重要性	23
体重与高脂血症的关系	23



第1章

49种有效降低血脂的食物

水果

山楂 消脂除淤，有效降脂	28
山楂炖牛肉 ● 山楂荞麦饼	29
菊花山楂茶 ● 首乌山楂茶	30
苹果 分解甘油三酯，排出胆固醇	31
苹果麦片粥 ● 苹果什锦饭	32
苹果百合番茄汤 ● 荸荠银耳汤	33
香蕉 降低脂肪的吸收，促进胆固醇的排泄	34
香蕉百合银耳汤 ● 香蕉冰糖汤	35
香蕉西米羹 ● 香蕉拌桃	36
猕猴桃 分解脂肪，降低胆固醇总含量	37
猕猴桃杏汁 ● 猕猴桃炒肉丝	38
猕猴桃冰沙 ● 猕猴桃虾仁沙拉	39
桃子 控制胆固醇水平	40
拔丝鲜桃 ● 桃梨焖牛肉	41
柚子 降低血液中低密度脂蛋白水平	42
柚子炖鸡 ● 西柚汁	43
蔬菜	
西兰花 预防高脂血症并发症	44
西兰花粥 ● 清炒双花	45



- 芹菜** 降低血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平 46
- 什锦芹菜 ● 芹菜叶粉丝汤 47
- 美肤芹菜汁 ● 芹菜拌花生米 48
- 空心菜** 疏通淤阻, 软化血管 49
- 腐乳炒空心菜 ● 蒜蓉空心菜 50
- 菠菜** 增强脂蛋白脂肪酶的活性, 改善血脂水平 51
- 三彩菠菜 ● 肉酱淋菠菜 52
- 菠菜土豆汤 ● 蒜泥菠菜 53
- 韭菜** 减少胆固醇的深色绿叶菜 54
- 蚕豆炒韭菜 ● 韭菜银芽汤 55
- 虾皮炒韭菜 ● 韭菜粥 56
- 苋菜** 降脂、瘦身、补铁 57
- 蒜末苋菜 ● 苋菜清汤 58
- 苋菜玉米粥 ● 苋菜虾肉粥 59
- 油菜** 减少脂类的吸收, 促进多余脂肪的排出 60
- 海米拌油菜 ● 油菜香菇汤 61
- 芝麻油菜 ● 虾仁油菜 62
- 圆白菜** 预防血栓, 防止胆固醇异常分泌 63
- 炆拌圆白菜粉丝 ● 糖醋圆白菜 64
- 番茄圆白菜汤 ● 木耳圆白菜 65
- 蒜薹** 预防冠心病和动脉硬化 66
- 蒜薹木耳炒蛋 ● 蒜薹炒肉丝 67
- 蒜薹炒鱼片 ● 蒜薹香菇炒鸡丁 68
- 洋葱** 降低血液黏度, 防止血栓形成 69
- 洋葱汤 ● 洋葱炒土豆片 70
- 洋葱丝瓜 ● 洋葱炒鸡蛋 71
- 茄子** 显著降低血脂和胆固醇 72
- 尖椒炒茄子 ● 蒜蓉茄子 73
- 剁椒粉丝蒸茄子 ● 鱼香茄子 74
- 胡萝卜** 含有多种降血脂营养素的红色蔬菜 75
- 火龙果胡萝卜汁 ● 胡萝卜炒木耳 76
- 小白菜胡萝卜汤 ● 胡萝卜小鱼粥 77
- 白萝卜** 能预防动脉粥样硬化等高脂血症并发症 78
- 海蜇拌萝卜丝 ● 白萝卜粥 79
- 炆白萝卜条 ● 鲫鱼萝卜丝汤 80



- 冬瓜** 同时含有三种减肥降脂成分的蔬菜81
- 冬瓜薏米瘦肉汤 ● 凉拌冬瓜 82
- 虾仁冬瓜 ● 冬瓜腔骨汤 83
- 苦瓜** 降血脂、降血糖 84
- 肉丝炒苦瓜 ● 香菇苦瓜 85
- 黄瓜** 加快胆固醇的排出 86
- 黄瓜海蜇丝 ● 蓑衣黄瓜 87
- 黄瓜炒柿子椒 ● 黄瓜肉片汤 88
- 丝瓜** 促进胆汁酸排出, 防止血脂升高 89
- 蒜蓉蒸丝瓜 ● 甜椒炒丝瓜 90
- 丝瓜肉片汤 ● 丝瓜豆腐汤 91
- 番茄** 防止低密度脂蛋白受到氧化作用 92
- 番茄丝瓜 ● 鸡肉番茄羹 93
- 糖拌番茄 ● 番茄焖虾 94

- 芦笋** 保护心血管, 对降血脂有好处 95
- 黑椒芦笋拌双椒 ● 百合芦笋汤 96
- 蘑菇炒芦笋 ● 芦笋鸡片 97
- 魔芋** 减少血清中甘油三酯和胆固醇的积累98
- 清炒魔芋丝 ● 凉拌魔芋 99

主食

- 荞麦** 降低血脂, 改善血脂水平 100
- 荞麦南瓜粥 ● 桂圆荞麦粥 101
- 荞麦红枣饭 ● 葱香荞麦饼 102
- 燕麦** 降低血清总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白 103
- 牛奶麦片粥 ● 黑芝麻燕麦粥 104
- 燕麦饭 ● 虾仁香芹燕麦粥 ● 燕麦苦瓜粥 105
- 玉米** 减肥并预防并发症 106
- 玉米燕麦粥 ● 红薯玉米粥 107
- 玉米面发糕 ● 肉末炒玉米 108
- 红薯** 既能降低血脂又能预防血脂沉积109
- 红薯烧南瓜 ● 醋炒红薯丝 110
- 栗子红薯粥 ● 烤红薯 111
- 黄豆** 阻碍胆固醇的吸收, 减轻和预防动脉硬化 112
- 香椿芽拌黄豆 ● 黄豆小米粥 113
- 酒香黄豆佛手茄 ● 凉拌香辣苦瓜黄豆114

菌类

- 香菇** 有溶解胆固醇的作用 115
- 香菇炒大白菜 ● 口蘑香菇鸡肉粥 116
- 鲈鱼冬笋香菇汤 ● 香菇油菜 117
- 黑木耳** 避免胆固醇附着并使其加速排出体外 118
- 爽口木耳 ● 木耳莴笋肉片 119
- 双菇木耳汤 ● 木耳拌黄瓜 120



- 海带** 清除血管壁上过多脂质沉积 121
 姜拌海带 ● 海带豆腐汤 122
 肉末烧海带 ● 海带拌豆腐丝 123
紫菜 降低血清中的有害胆固醇含量 124
 紫菜包饭 ● 紫菜虾皮粥 125

肉类

- 带鱼** 有益于破损血管的修复 126
 糖醋带鱼 ● 煎焖带鱼 127
三文鱼 降低甘油三酯, 升高“好”胆固醇 128
 清蒸三文鱼 ● 烤三文鱼沙拉 129
牡蛎 抑制血小板凝集, 降低血脂 130
 牡蛎萝卜丝汤 ● 海带牡蛎汤 131
鳕鱼 提升“好”胆固醇的含量 132
 韭菜炒鳕鱼丝 ● 鳕鱼粉丝 133
甲鱼 有效降低高脂饮食后的胆固醇 134
 枸杞甲鱼汤锅 ● 清蒸甲鱼 135
海参 调节血清胆固醇和甘油三酯水平, 降低血液黏稠度 136
 木耳海参虾仁汤 ● 海参羊肉汤 137
鸭肉 特别适宜动脉粥样硬化患者的肉类 138
 鸭丝绿豆芽 ● 白菜鸭肉汤 139
 芹菜拌烤鸭丝 ● 薏米老鸭煲 140
鸡肉 降低“坏”胆固醇的含量 141
 土豆鸡肉粥 ● 扁豆鸡丁 142
 番茄鸡块粥 ● 鸡肉虾仁炸面 143
兔肉 降低血脂, 预防动脉粥样硬化症的发生和发展 144
牛肉 预防心脑血管疾病 145
 萝卜牛肉汤 ● 洋葱炒牛肉 146
 番茄牛肉 ● 牛肉土豆汤 147

其他

- 生姜** 有与治疗性药物类似的降脂效果 148
 姜汁菠菜 ● 葱姜大虾 149
 姜片木耳 ● 姜汁鲜藕粥 150
大蒜 降低血液黏稠度, 防止动脉硬化 151
 蒜泥三丝 ● 蒜泥白肉 152
 蒜香海带 ● 蒜味饭 153
酸奶 抑制体内胆固醇的合成 154
 菠萝酸奶 ● 自制酸奶 155
 鲜果酸奶 ● 芦荟酸奶 156
脱脂牛奶 减少胆固醇的吸收 157
 牛奶焖饭 ● 牛奶蒸蛋 158



第2章

7种高脂血症并发症对症饮食

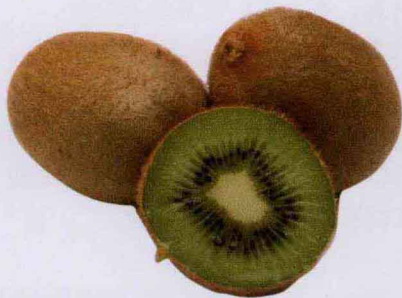
血脂异常并发脂肪肝	160	过水面 ● 拍黄瓜	175
二米饭 ● 凉拌心里美萝卜	161	血脂异常合并心力衰竭	176
海带焖饭 ● 清炒豌豆苗	162	鱼肉馄饨 ● 鲜橘子汁	177
菠菜鸡肉 ● 鲜虾西芹粥 ● 番茄烧豆腐	163	南瓜焖饭 ● 凉拌藕片	178
血脂异常并发动脉硬化	164	鲫鱼豆腐汤 ● 五色豆粥 ● 肉末海带	179
生姜粥 ● 海米冬瓜	165	血脂异常并发糖尿病	180
香芋饭 ● 葱椒鱼片	166	素馅荞麦蒸饺	181
葡萄梨汁 ● 芋头红薯粥 ● 肉末口蘑烧豆腐	167	烩豆腐脑 ● 鲜蘑菠菜 ● 红豆饭	182
血脂异常并发冠心病	168	冬瓜鱼丸汤 ● 绿豆饭 ● 蒜蓉茼蒿	183
红豆粥 ● 香菇油麦菜	169	血脂异常并发肥胖症	184
白果焖饭 ● 炆扁豆丝 ● 鸡丝紫菜汤	170	豆渣馒头	185
胡萝卜素包 ● 香菇白玉汤	171	清炒西芹 ● 炆油麦菜	186
血脂异常合并心肌梗死	172	清蒸鲈鱼 ● 栗子焖饭	187
麦片粥 ● 白菜心拌海蜇	173	香菜拌豆腐 ● 珊瑚菜花	188
蘑菇瘦肉汤 ● 凉拌莖蓝丝	174		



第3章

11种能降脂的营养素

- | | | | |
|------------------------------|-----|--------------------|-----|
| 膳食纤维 可降低胆固醇 | 190 | 烟酸 血管清新剂 | 208 |
| 燕麦南瓜粥 ● 醋熘白菜 | 191 | 西葫芦瘦肉汤 ● 薏米糙米饭 | 209 |
| 香菇炒芹菜 ● 黄豆饭 | 192 | 青红椒炒鸡丁 ● 清蒸武昌鱼 | 210 |
| 维生素C 减少低密度脂蛋白及三酰甘油
酯的含量 | 193 | 锌 有效降低胆固醇 | 211 |
| 豆豉炒青椒 ● 猕猴桃水果 | 194 | 炒草菇面筋 ● 杏仁露 | 212 |
| 草莓蛋糕卷 ● 番茄蜂蜜汁 | 195 | 白果扒香菇 ● 虾肉水饺 | 213 |
| 维生素E 阻挡血清低密度脂蛋白与氧分
的结合 | 196 | 镁 促进脂肪代谢 | 214 |
| 芹菜拌核桃仁 ● 花生馒头 | 197 | 双仁拌茼蒿 ● 五彩虾仁粥 | 215 |
| 椒盐鳗鱼 ● 芝麻核桃露 | 198 | 芝麻核桃粥 ● 桂圆莲子粥 | 216 |
| 维生素B ₂ 消脂减肥, 减轻体重 | 199 | 硒 防止血管硬化, 保护心血管 | 217 |
| 韭菜炒绿豆芽 ● 奶汁西兰花 | 200 | 西芹拌金针菇 ● 芝麻糊 | 218 |
| 肉末粉丝炒小白菜 ● 拌大白菜心 | 201 | 蒜蓉木耳菜 ● 蘑菇肉片 | 219 |
| 钙 强壮体质, 增加“好”胆固醇 | 202 | 钾 溶解胆固醇 | 220 |
| 虾皮蒿子秆 ● 牛奶红薯糊 | 203 | 蒜蓉金针菇 ● 木耳炒莴笋条 | 221 |
| 茴香鸡蛋饺子 ● 清蒸鳕鱼 | 204 | 附录一: 中药降脂食疗茶饮 | 222 |
| β-胡萝卜素 降脂并预防并发症 | 205 | 附录二: 常见食物的胆固醇含量分析表 | 223 |
| 虾皮烧南瓜 ● 豆腐酿青椒 | 206 | | |
| 家常蚕豆泥 ● 青椒绿豆芽 | 207 | | |



吃出健康食物速查系列

高血脂 吃什么 特效食物速查

李宁◎主编

	苹果 类黄酮 吸收胆固醇和 甘油三酯		西兰花 类黄酮 阻止胆固醇的 氧化		桃子 膳食纤维 减肥、降脂		猕猴桃 维生素C 降低血清总胆 固醇含量
	黄豆 卵磷脂 去掉血管壁上 的胆固醇		山楂 有机酸、维生 素C 调节脂代谢		空心菜 膳食纤维 清肠通便、 降脂		海参 海参黏多糖 降低血黏度及 血浆黏度
	油菜 膳食纤维 减少脂类吸收		茄子 维生素P 提高微血管的 弹性		牛肉 亚油酸 软化心脑血管 促进血液循环		苦瓜 苦瓜素、皂苷 降低血脂含量

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血脂吃什么特效食物速查/李宁主编. —北京：电子工业出版社，
2013.2

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-05982-7

I. ①高… II. ①李… III. ①高血脂病—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 275924 号

责任编辑：白 桦

文字编辑：刘兆忱 于剑侠

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

中国是一个具有悠久的饮食文化与传统的国家，在饮食上讲究“色香味俱佳”，尤其注重“味”。现在，人们的口味更是变得越来越重，不断追求更咸、更鲜、更辣。可是，当人们大饱口福时，却经常疏忽了营养问题。这种饮食方式，使越来越多的中国人陷入“生活方式病”的困扰，如高血脂、糖尿病、高血压……究其原因，都在于热量过剩、营养不足。

因此，饮食疗法是医治高血脂的重要方法，也是调脂治疗必须经历的过程。但在日常生活中，高血脂患者往往不明白以怎样的饮食尺度去权衡自己吃得是否“合格”？饮食搭配是否合理？什么样的烹饪方法才能让高血脂患者既觉得“好吃”又能“吃好”呢？

对于这些问题，本书一一为您解答。此外，本书还介绍了以下内容：

(1) 49种有效降低血脂的食物及菜谱，让您吃得清楚，吃得明确，吃得健康。

(2) 7种高脂血症并发症对症饮食，可有效维持血脂水平，改善高血脂症状。

(3) 11种能降脂的营养素，帮您全面了解营养素，尽早改良饮食结构。

本书帮助高血脂患者做到早发现、早治疗，减少并发症的发生几率；帮助患者家属掌握一定的饮食调理技巧，使亲人早日康复。

愿所有高血脂患者能从此书中受益，早日回归正常生活！

目录 CONTENTS

绪论

了解高血脂	10
高血脂的危害	10
怎样判断是否得了高血脂	11
高脂血症患者应该知道的饮食常识	13
高脂血症患者的合理饮食原则	13
调节血脂不可忽视的饮食细节	17
调脂饮食要避免陷入“误区”	20
体重、热量对高脂血症患者的重要性	23
体重与高脂血症的关系	23



第1章

49种有效降低血脂的食物

水果

山楂 消脂除淤，有效降脂	28
山楂炖牛肉 ● 山楂荞麦饼	29
菊花山楂茶 ● 首乌山楂茶	30
苹果 分解甘油三酯，排出胆固醇	31
苹果麦片粥 ● 苹果什锦饭	32
苹果百合番茄汤 ● 荸荠银耳汤	33
香蕉 降低脂肪的吸收，促进胆固醇的排泄	34
香蕉百合银耳汤 ● 香蕉冰糖汤	35
香蕉西米羹 ● 香蕉拌桃	36

猕猴桃 分解脂肪，降低胆固醇总含量	37
猕猴桃杏汁 ● 猕猴桃炒肉丝	38
猕猴桃冰沙 ● 猕猴桃虾仁沙拉	39
桃子 控制胆固醇水平	40
拔丝鲜桃 ● 桃梨焖牛肉	41
柚子 降低血液中低密度脂蛋白水平	42
柚子炖鸡 ● 西柚汁	43

蔬菜

西兰花 预防高脂血症并发症	44
西兰花粥 ● 清炒双花	45



- 芹菜** 降低血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平 46
- 什锦芹菜 ● 芹菜叶粉丝汤 47
- 美肤芹菜汁 ● 芹菜拌花生米 48
- 空心菜** 疏通淤阻, 软化血管 49
- 腐乳炒空心菜 ● 蒜蓉空心菜 50
- 菠菜** 增强脂蛋白脂肪酶的活性, 改善血脂水平 51
- 三彩菠菜 ● 肉酱淋菠菜 52
- 菠菜土豆汤 ● 蒜泥菠菜 53
- 韭菜** 减少胆固醇的深色绿叶菜 54
- 蚕豆炒韭菜 ● 韭菜银芽汤 55
- 虾皮炒韭菜 ● 韭菜粥 56
- 苋菜** 降脂、瘦身、补铁 57
- 蒜末苋菜 ● 苋菜清汤 58
- 苋菜玉米粥 ● 苋菜虾肉粥 59
- 油菜** 减少脂类的吸收, 促进多余脂肪的排出 60
- 海米拌油菜 ● 油菜香菇汤 61
- 芝麻油菜 ● 虾仁油菜 62
- 圆白菜** 预防血栓, 防止胆固醇异常分泌 63
- 炆拌圆白菜粉丝 ● 糖醋圆白菜 64
- 番茄圆白菜汤 ● 木耳圆白菜 65
- 蒜薹** 预防冠心病和动脉硬化 66
- 蒜薹木耳炒蛋 ● 蒜薹炒肉丝 67
- 蒜薹炒鱼片 ● 蒜薹香菇炒鸡丁 68
- 洋葱** 降低血液黏度, 防止血栓形成 69
- 洋葱汤 ● 洋葱炒土豆片 70
- 洋葱丝瓜 ● 洋葱炒鸡蛋 71
- 茄子** 显著降低血脂和胆固醇 72
- 尖椒炒茄子 ● 蒜蓉茄子 73
- 剁椒粉丝蒸茄子 ● 鱼香茄子 74
- 胡萝卜** 含有多种降血脂营养素的红色蔬菜 75
- 火龙果胡萝卜汁 ● 胡萝卜炒木耳 76
- 小白菜胡萝卜汤 ● 胡萝卜小鱼粥 77
- 白萝卜** 能预防动脉粥样硬化等高脂血症并发症 78
- 海蜇拌萝卜丝 ● 白萝卜粥 79
- 炆白萝卜条 ● 鲫鱼萝卜丝汤 80



- 冬瓜** 同时含有三种减肥降脂成分的蔬菜81
- 冬瓜薏米瘦肉汤 ● 凉拌冬瓜 82
- 虾仁冬瓜 ● 冬瓜腔骨汤 83
- 苦瓜** 降血脂、降血糖 84
- 肉丝炒苦瓜 ● 香菇苦瓜 85
- 黄瓜** 加快胆固醇的排出 86
- 黄瓜海蜇丝 ● 蓑衣黄瓜 87
- 黄瓜炒柿子椒 ● 黄瓜肉片汤 88
- 丝瓜** 促进胆汁酸排出, 防止血脂升高 89
- 蒜蓉蒸丝瓜 ● 甜椒炒丝瓜 90
- 丝瓜肉片汤 ● 丝瓜豆腐汤 91
- 番茄** 防止低密度脂蛋白受到氧化作用 92
- 番茄丝瓜 ● 鸡肉番茄羹 93
- 糖拌番茄 ● 番茄焖虾 94



- 芦笋** 保护心血管, 对降血脂有好处 95
- 黑椒芦笋拌双椒 ● 百合芦笋汤 96
- 蘑菇炒芦笋 ● 芦笋鸡片 97
- 魔芋** 减少血清中甘油三酯和胆固醇的积累98
- 清炒魔芋丝 ● 凉拌魔芋 99

主食

- 荞麦** 降低血脂, 改善血脂水平 100
- 荞麦南瓜粥 ● 桂圆荞麦粥 101
- 荞麦红枣饭 ● 葱香荞麦饼 102
- 燕麦** 降低血清总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白 103
- 牛奶麦片粥 ● 黑芝麻燕麦粥 104
- 燕麦饭 ● 虾仁香芹燕麦粥 ● 燕麦苦瓜粥 105
- 玉米** 减肥并预防并发症 106
- 玉米燕麦粥 ● 红薯玉米粥 107
- 玉米面发糕 ● 肉末炒玉米 108
- 红薯** 既能降低血脂又能预防血脂沉积109
- 红薯烧南瓜 ● 醋炒红薯丝 110
- 栗子红薯粥 ● 烤红薯 111
- 黄豆** 阻碍胆固醇的吸收, 减轻和预防动脉硬化 112
- 香椿芽拌黄豆 ● 黄豆小米粥 113
- 酒香黄豆佛手茄 ● 凉拌香辣苦瓜黄豆114

菌类

- 香菇** 有溶解胆固醇的作用 115
- 香菇炒大白菜 ● 口蘑香菇鸡肉粥 116
- 鲈鱼冬笋香菇汤 ● 香菇油菜 117
- 黑木耳** 避免胆固醇附着并使其加速排出体外 118
- 爽口木耳 ● 木耳莴笋肉片 119
- 双菇木耳汤 ● 木耳拌黄瓜 120

- 海带** 清除血管壁上过多脂质沉积 121
 姜拌海带 ● 海带豆腐汤 122
 肉末烧海带 ● 海带拌豆腐丝 123
紫菜 降低血清中的有害胆固醇含量 124
 紫菜包饭 ● 紫菜虾皮粥 125

肉类

- 带鱼** 有益于破损血管的修复 126
 糖醋带鱼 ● 煎焖带鱼 127
三文鱼 降低甘油三酯，升高“好”胆固醇 128
 清蒸三文鱼 ● 烤三文鱼沙拉 129
牡蛎 抑制血小板凝集，降低血脂 130
 牡蛎萝卜丝汤 ● 海带牡蛎汤 131
鳕鱼 提升“好”胆固醇的含量 132
 韭菜炒鳕鱼丝 ● 鳕鱼粉丝 133
甲鱼 有效降低高脂饮食后的胆固醇 134
 枸杞甲鱼汤锅 ● 清蒸甲鱼 135
海参 调节血清胆固醇和甘油三酯水平，
 降低血液黏稠度 136
 木耳海参虾仁汤 ● 海参羊肉汤 137
鸭肉 特别适宜动脉粥样硬化患者的肉类 138
 鸭丝绿豆芽 ● 白菜鸭肉汤 139
 芹菜拌烤鸭丝 ● 薏米老鸭煲 140
鸡肉 降低“坏”胆固醇的含量 141
 土豆鸡肉粥 ● 扁豆鸡丁 142
 番茄鸡块粥 ● 鸡肉虾仁炸面 143
兔肉 降低血脂，预防动脉粥样硬化症的
 发生和发展 144
牛肉 预防心脑血管疾病 145
 萝卜牛肉汤 ● 洋葱炒牛肉 146
 番茄牛肉 ● 牛肉土豆汤 147

其他

- 生姜** 有与治疗性药物类似的降脂效果 148
 姜汁菠菜 ● 葱姜大虾 149
 姜片木耳 ● 姜汁鲜藕粥 150
大蒜 降低血液黏稠度，防止动脉硬化 151
 蒜泥三丝 ● 蒜泥白肉 152
 蒜香海带 ● 蒜味饭 153
酸奶 抑制体内胆固醇的合成 154
 菠萝酸奶 ● 自制酸奶 155
 鲜果酸奶 ● 芦荟酸奶 156
脱脂牛奶 减少胆固醇的吸收 157
 牛奶焖饭 ● 牛奶蒸蛋 158

