JIANG XUE ZHI

降血脂

食物与食疗方

SHI WU YU SHI LIAO FANG

吕文良 主编

金盾出版社

降血脂食物与食疗方

主　编
吕文良

副主编
杨　佼　闫　洁　李娟梅

编著者
吕文良　陈宇征　刘宪莉　吕　品
李娟梅　闫　洁　刘明坤　陈兰羽
孙婷婷　张莎莎　李　川　杨广栋
朱　丹　徐晨光　杨　佼　赵慧慧
张婷婷　万　方

金盾出版社

内容提要

本书收集具有降血脂功效的食物50余种，每种食物均介绍了性味归经、功效与应用、主要成分、降脂原理、适宜人群和食用注意事项。介绍具有降血脂作用药茶方、粥类方、汤类方、菜品类方、主食类方、羹膏及其他类方300余个，每方包括原料、制作、用法和功效。其内容通俗易懂，科学实用，适合广大基层医务人员、广大群众，尤其是高脂血症患者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

降血脂食物与食疗方/吕文良主编. -- 北京 : 金盾出版社，2013.6

ISBN 978-7-5082-8106-3

Ⅰ.①降… Ⅱ.①吕… 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(2013)第028008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：北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷：北京军迪印刷有限责任公司

装订：兴浩印刷厂

各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：6.5 字数：140千字

2013年6月第1版第1次印刷

印数：1～7 000册 定价：16.00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)

前言

高脂血症是指人体内脂肪代谢或运转异常，致使血浆中一种或多种脂质高于正常的全身性疾病。2007年《中国成人血脂异常防治指南》指出，近20余年来，我国以动脉粥样硬化为基础的冠心病和缺血性脑卒中发病率正在升高，且心血管病已成为我国城市和乡村人群的第一位死亡原因，而导致动脉粥样硬化最主要的原因是高脂血症，高脂血症是冠心病及缺血性脑卒中的独立危险因素之一。动脉粥样硬化后还可导致肾脏血管疾病、眼底病变、周围血管病等相关性疾病。高脂血症还可导致非酒精性脂肪性肝炎、胆石症、胰腺炎、高尿酸血症、眼眶周围黄色瘤等。高脂血症还与高血压、糖耐量异常及糖尿病、代谢综合征等的关系十分密切。

高脂血症的发生、发展与遗传因素，环境影响，饮食，药物，其他疾病（如糖尿病、肝病、甲状腺功能减退症、肾病综合征、肾衰竭）等有关。食疗从科学饮食入手，对高脂血症患者限制饮食数量和调整饮食结构是治疗高脂血症的基础。它不仅可以治疗因饮食不节及饮食结构不当而致的高脂血症，也可以有效地辅助治疗其他原因导致的高脂血症。高脂血症在未出现并发症时没有任何症

状，所以往往被忽视；或者发现后患者也不能坚持服药治疗。而调整饮食结构，容易被接受和坚持，且有益于患者的血脂调理。

对于高脂血症的食疗不能简单地只食用低热能食物，患者年龄、性别、体质及是否合并其他疾病都是食疗时需要考虑的重要因素。为了帮助广大的高脂血症患者做好饮食调理，我们组织临床一线有关专家和医务人员编写了《降血脂食物与食疗方》。本书首先介绍了各种常用的降脂食物，以便读者对这些降脂食物有清晰的认识；再者是在中医辨病辨证的基础上，配制了一些有针对性的食疗方，以便患者根据自己的实际情况选用。

对于高脂血症的食疗，必须注意三个方面的问题。一是有饱腹感，就是吃饱的感觉，不能一味地少吃，使胃肠处于饥饿状态，饥饿状态对治疗不利。二是要补充必需的糖、脂肪、纤维素、蛋白质等，是要采用健康的饮食治疗高脂血症，而不能因噎废食，不能怕糖、怕脂肪、怕水。三是饮食营养一定要全面，这是科学治疗高脂血症的基础。而合理膳食，控制体重，适量运动，慎用药物，是治疗高脂血症的十六字方针，患者要切记，切记！

本书在编写过程中，参考了许多公开发表的著作，在此，对有关作者表示衷心的感谢。

吕文良

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

第一章　概述 …… (1)
一、脂类的代谢 …… (2)
二、脂质的组成及功能特点 …… (4)
三、血脂及正常指标 …… (6)
四、高脂血症的危害 …… (8)
五、降血脂的治疗策略 …… (19)
六、高血脂的饮食调养 …… (22)
第二章　降脂食物 …… (38)
一、植物类降脂食物与降脂原理 …… (38)
白菜 …… (38)　大蒜 …… (51)
百合 …… (39)　冬瓜 …… (52)
荸荠 …… (40)　豆腐 …… (53)
扁豆 …… (42)　豆薯 …… (54)
菠菜 …… (43)　甘蓝 …… (55)
菠萝 …… (44)　海带 …… (56)
草菇 …… (45)　木耳 …… (57)
草莓 …… (46)　红薯叶 …… (58)
茶叶 …… (48)　猴头菇 …… (59)
醋 …… (49)　胡箩卜 …… (60)
大葱 …… (50)　黄瓜 …… (61)

黄花菜 …… (62)
小茴香 …… (63)
生姜 …… (64)
豇豆 …… (65)
芥蓝 …… (66)
金针菇 …… (67)
韭菜 …… (68)
菊花 …… (69)
蕨菜 …… (70)
苦菜 …… (70)
苦瓜 …… (71)
萝卜 …… (72)
绿豆 …… (73)
绿豆芽 …… (74)
藕 …… (75)
苹果 …… (77)
葡萄酒 …… (78)
荞麦 …… (79)
茄子 …… (80)
芹菜 …… (81)
桑葚 …… (82)
丝瓜 …… (83)
桃 …… (84)
茼蒿 …… (85)
西瓜皮 …… (86)
西葫芦 …… (87)
仙人掌 …… (88)
香椿 …… (89)
香菇 …… (90)
燕麦 …… (91)
洋葱 …… (92)
银耳 …… (93)
竹笋 …… (95)
二、动物类降脂食物与降脂原理 …… (96)
蚕蛹 …… (96)
海参 …… (97)
鲫鱼 …… (98)
甲鱼 …… (99)
鳝鱼 …… (100)
田螺 …… (101)
兔肉 …… (102)
第三章　降血脂的药茶方 …… (104)
山楂荷叶茶 …… (104)
川芎茶 …… (104)
菊花龙井茶 …… (104)
降压茶 …… (104)
人参茶 …… (105)
红花茶 …… (105)

安神茶 …… (105)
葱姜茶 …… (105)
驱火散热茶 …… (105)
丹参茶 …… (106)
石菖蒲茶 …… (106)
大黄茶 …… (106)
山药茶 …… (106)
双子茶 …… (106)
杜仲茶 …… (106)
槐花茶 …… (107)
玫瑰茉莉茶 …… (107)
绞股蓝茶 …… (107)
菊花茶 …… (107)
决明子茶 …… (107)
葛花荷叶茶 …… (108)
菊楂决明饮 …… (108)
山楂茶 …… (108)
荷叶茶 …… (108)
郁金茶 …… (108)
橘皮茶 …… (109)
柴胡茅根茶 …… (109)
茯苓茶 …… (109)
桑葚茶 …… (109)
花生壳茶 …… (109)
芪楂饮 …… (110)
灵芝饮 …… (110)
归枣茶 …… (110)
红花当归茶 …… (110)
龙枸茶 …… (111)
天冬饮 …… (111)
玉竹乌梅茶 …… (111)
枸杞茶 …… (111)
虫草茶 …… (112)
海马茶 …… (112)
杜仲牛膝茶 …… (112)
豆蔻良姜饮 …… (112)
甘草葛花茶 …… (113)
陈皮汤 …… (113)
葛花茶 …… (113)
山楂根茶 …… (113)
双红茶 …… (114)
玉竹长寿饮 …… (114)
黄芪桃仁茶 …… (114)
葛根参茶 …… (114)
健脾饮 …… (115)
二花桑楂汁 …… (115)
乌龙茶 …… (115)
枸杞降脂饮 …… (116)
山楂首乌饮 …… (116)
鱼腥草茶 …… (116)
郁金清肝茶 …… (116)
首乌茶 …… (117)

清之秀茶 …… (117)
玫瑰普洱茶 …… (117)
消脂健身饮 …… (117)
三花减肥茶 …… (118)
荷叶山楂陈皮饮
…… (118)
决明降脂饮 …… (118)
降脂减肥茶 …… (119)
减脂茶 …… (119)
醒脾茶 …… (119)
仙人掌饮 …… (119)
黄莲花茶 …… (119)
黄连茶 …… (120)
玉竹茶 …… (120)
去脂茶 …… (120)
翠衣决明茶 …… (121)
三宝茶 …… (121)
罗布麻柿叶茶
…… (121)
苦菊饮 …… (121)
玉菊茶 …… (122)
菊花银花茶 …… (122)
消脂减肥茶 …… (122)
杜仲乌龙茶 …… (122)
莲子心茶 …… (123)
玉米须茶 …… (123)
沙苑白菊茶 …… (123)
冬青子茶 …… (123)
桑蚕茶 …… (124)
绞股蓝银杏叶
煎剂 …… (124)
山明菊花茶 …… (124)
丹参绿茶 …… (124)
瓜蒌薤白茶 …… (125)
灵芝三七山楂
饮 …… (125)
冬青山楂茶 …… (125)
银杏叶茶 …… (126)
红花绿茶饮 …… (126)
消滞茶 …… (126)
茵陈茶 …… (126)
降脂饮 …… (127)
第四章　降血脂的食疗方 …… (128)
一、降血脂食疗的原则 …… (128)
二、降血脂粥类食疗方 …… (130)
山药粥 …… (130)
黄芪鲫鱼粥 …… (130)
枸杞莲子山药
粥 …… (130)

八宝粥 …… (131)
薏米粥 …… (131)
莲子狗鞭粥 …… (131)
菟丝子粥 …… (132)
羊骨粥 …… (132)
鹿角胶粥 …… (132)
山楂粥 …… (133)
虫草粟米粥 …… (133)
绞股蓝粥 …… (133)
龙眼玫瑰粥 …… (134)
茵陈莱菔子粥
…… (134)
百合大米粥 …… (134)
薏米赤豆粥 …… (135)
佛手粥 …… (135)
荷叶粥 …… (135)
加味人参粥 …… (136)
薏仁党参粥 …… (136)
萸肉粥 …… (136)
淮山栗子粥 …… (137)
黄芪粥 …… (137)
洋参粥 …… (137)
小米龙眼粥 …… (138)
当归黄芪粥 …… (138)
首乌大枣粥 …… (138)
杞贞粥 …… (139)
桑葚粥 …… (139)
神仙粥 …… (139)
锁阳粥 …… (139)
竹茹陈皮粥 …… (140)
参莲粥 …… (140)
黄精聪耳粥 …… (140)
山楂黄精粥 …… (141)
什锦乌龙粥 …… (141)
杏仁川贝粥 …… (141)
桑芝粥 …… (142)
梅花粥 …… (142)
菊苗粥 …… (142)
枇杷菊花粥 …… (142)
山药菟丝粥 …… (143)
藿香粥 …… (143)
茯苓薏仁粥 …… (143)
荷叶薏仁冬瓜
粥 …… (144)
槟榔粥 …… (144)
山楂丹参粳米
粥 …… (144)
荷叶绿豆粥 …… (145)
益气养阴粥 …… (145)
生地沙参南瓜
粥 …… (145)
荷扁粥 …… (146)

蚕蛹粥 …… (146)
冬瓜山药百合
粥 …… (146)
杜仲核桃韭菜
小米粥 …… (147)
天花粉粥 …… (147)
玉竹粥 …… (147)
槐花粥 …… (148)
花生壳粥 …… (148)
玉米粥 …… (148)
海带粥 …… (149)
泽泻粥 …… (149)
车前子粥 …… (149)
葛根粉粥 …… (150)
核桃赤豆粥 …… (150)
菊花决明子粥
…… (150)
山楂粥 …… (151)
燕麦粥 …… (151)
大黄粥 …… (151)
三七乌药粥 …… (152)
茵陈粥 …… (152)
芹苹粥 …… (152)
三、降血脂汤类食疗方 …… (153)
黄芪白鸡汤 …… (153)
黄鳝里脊汽锅
汤 …… (153)
黄芪当归乳鸽
汤 …… (153)
虫草甲鱼汤 …… (154)
冬瓜草鱼汤 …… (154)
泥鳅豆腐汤 …… (154)
鸡肫汤 …… (154)
茵陈红豆汤 …… (155)
三仙鸡汤 …… (155)
当归生姜猪蹄
汤 …… (155)
赤小豆鲤鱼
汤 …… (156)
玉米须冬葵子
赤豆汤 …… (156)
金苓菠菜汤 …… (156)
菠菜鸡金汤 …… (157)
黄芪猴头菇汤
…… (157)
参莲汤 …… (157)
甘麦大枣汤 …… (158)
归姜鲤鱼汤 …… (158)
阿胶鸡蛋汤 …… (158)
补阳乳鸽汤 …… (159)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

鲫鱼汤 …… (159)
大枣芹菜根汤 …… (159)
五豆汤 …… (160)
黄精玉竹牛肉汤 …… (160)
人参银耳汤 …… (160)
山楂甲鱼汤 …… (161)
首乌黑豆乌鸡汤 …… (161)
芹菜黑枣汤 …… (162)
夏枯草木耳冬瓜汤 …… (162)
决明子海带汤 …… (162)
香菇汤 …… (163)
香菇木耳春笋汤 …… (163)
党参泥鳅汤 …… (163)
红白萝卜汤 …… (164)
淡菜荠菜汤 …… (164)
黑木耳豆腐汤 …… (164)
菠菜豆腐汤 …… (165)
双耳汤 …… (165)
鲜菇汤 …… (165)
四、降血脂菜品类方 …… (166)
地黄鸡 …… (166)
莲子百合煲瘦肉 …… (166)
清蒸团鱼 …… (166)
砂仁鲫鱼 …… (167)
菠萝鱼 …… (167)
黄芪兔肉 …… (168)
黄芪炖乳鸽 …… (168)
茵陈五味蛋 …… (168)
胡椒蛋 …… (169)
菠菜拌藕片 …… (169)
清炒芥蓝 …… (169)
山楂汁拌黄瓜 …… (170)
清蒸山药 …… (170)
木耳芹菜 …… (170)
三色百合 …… (171)
绿豆海带煲 …… (171)
凉拌苋菜 …… (172)
麦冬烧苦瓜 …… (172)
苡仁烧萝卜 …… (172)
水煮冬瓜 …… (173)
凉拌苦瓜丝 …… (173)
清淡西瓜皮 …… (173)

仙人掌膳 …… (174)
绿豆萝卜灌大藕
…… (174)
冬瓜海带炖豆腐
…… (175)
菊花泡西芹 …… (175)
香椿小葱拌豆腐
…… (175)
霸王菜 …… (176)
红花炖牡蛎 …… (176)
橘皮韭黄炒豆芽
…… (176)
凉拌佛手瓜 …… (177)
蚯蚓炒鸡子白
…… (177)
西芹炒百合 …… (177)
莴笋叶豆腐羹
…… (178)
凉拌萝卜叶 …… (178)
黄豆芽拌海带
…… (178)
素炒洋葱 …… (179)
蒜香茄子 …… (179)
清炒空心菜 …… (179)
双冬菜心 …… (180)
凉拌芹菜 …… (180)
五、降血脂主食类方 …… (180)
山药饼 …… (180)
活血止痛饼 …… (181)
茯苓饼 …… (181)
山楂消食饭 …… (181)
补血饭 …… (182)
沙参麦冬饭 …… (182)
三豆饭 …… (183)
六、降血脂羹膏及其他方 …… (183)
龙眼洋参饮 …… (183)
百合鸡蛋黄 …… (183)
当归芝麻薏米
膏 …… (184)
姜糖蛇蜕膏 …… (184)
白术枣 …… (184)
菠萝杏仁冻 …… (185)
山药大枣羹 …… (185)
海参银耳露 …… (185)
琥珀莲子 …… (186)
龙眼莲子羹 …… (186)
银耳山楂羹 …… (186)
莲子百合羹 …… (187)
楂橙荸荠糊 …… (187)

山楂嚼食方 …… (187)
五汁饮 …… (188)
百合枇杷藕羹
…… (188)
芹菜汁 …… (188)
五味银叶大枣
饮 …… (189)
丹参黄豆汁 …… (189)
大黄绿豆饮 …… (190)
番茄苹果汁 …… (190)
黄连泥鳅粉 …… (190)
首乌粉 …… (191)
解酒散 …… (191)
橘皮醒酒散 …… (191)
大黄散 …… (191)
蒲黄散 …… (192)
泽泻散 …… (192)

第一章 概 述

高脂血症是体内脂质代谢紊乱导致血脂水平增高的一种病症，也就是指血液中一种或多种脂质成分异常增高并由此引发一系列临床病理表现的病症，现代医学称之为血脂异常。通常情况下，血清总胆固醇＞5.72 毫摩/升，三酰甘油检测＞2.3 毫摩/升 ，就可以被诊断为高脂血症。

肝脏是脂类代谢的中心，能合成和储存各种脂质，以供应肝脏和全身的需要。正常人每 100 克肝脏(湿重)约含 4～5 克脂质，主要用于构成生物膜的脂质双层结构，其中磷脂占 50%以上，三酰甘油占 20%，游离脂肪酸(FFA)占 20%，胆固醇占 7%，其余为胆固醇酯等。在正常肝组织内，仅贮存维生素 A 的肝星状细胞(HSC)的胞质内含有少量脂滴，而肝细胞由于其脂质的合成与排泄保持动态平衡，一般并无脂质堆积，偶见于营养良好者肝小叶内散在性肝细胞脂滴存在。

当肝脏脂肪代谢功能发生障碍，致脂类物质的动态平衡失调，脂肪在肝细胞内蓄积过多，脂质含量超过肝脏湿重的 5%，或肝组织切片光镜下每单位面积见 1/3 以上肝细胞有脂滴存在时，称为高血脂。病理状态下，肝细胞内异常蓄积的脂质主要为三酰甘油，其他脂类成分、糖原含量、蛋白质及水分也相应增加，但磷脂/胆固醇酯比例常下降。由于脂代谢酶的遗传性缺陷而导致类脂在单核巨噬细胞系统异常沉积的类脂质沉积病不属于普通高血脂的范畴。此外，丙型肝

炎、Wilson 病、自身免疫性肝病等虽也可引起明显的肝细胞脂肪变性，但根据惯例一般也不称之为高血脂。

一、脂类的代谢

肝脏是脂类代谢的中心（主要器官），包括脂类的消化吸收、运输、分解、分解代谢和合成代谢，都与肝脏有密切关系。能合成和储存各种脂类，不仅供应自身，而且供应全身的需要。吸收入血液的部分脂肪进入肝脏被转化为体脂而贮存。脂肪动员时，贮存的体脂先被输送至肝脏，再分解利用。在肝内中性脂肪可水解成甘油和脂肪酸。肝脏还是体内合成磷脂和胆固醇的主要场所，胆固醇是合成类固醇激素的中间物质，同时又可转变为胆酸盐排入肠道，或直接分泌入胆汁而排出体外。肝脏还通过分泌到胆汁内的胆酸来调节肠管对脂类的吸收。

1. 脂类的消化吸收 脂类的消化吸收又分为脂肪的消化吸收和类脂的消化吸收。肝脏在脂类的消化、吸收、分解、合成及运输等代谢过程中起着重要的作用。

（1）脂肪的消化吸收

①肠腔内脂肪的消化吸收。脂肪消化主要在小肠中进行。食物中的脂肪几乎全部属长链脂肪酸，因胆汁盐微团的掺入和小肠蠕动的搅拌而形成微胶粒。在肠微绒毛膜上，胰脂酶催化脂肪分子内甘油 1 位酯键水解，生成脂肪酸和甘油二酯，后者继续水解生成脂肪酸、甘油一酯和胆固醇。这些消化产物能通过微绒毛的细胞膜而进入黏膜细胞，留下胆盐用于微胶粒的重合成或在回肠末端重吸收经门静脉入肝。

②细胞内脂肪乳糜微粒的再合成。长链脂肪酸分解出来的脂肪酸和甘油一酯被黏膜上皮吸收，借细胞内的脂肪酸结合蛋白输送到内质网上，经过一系列酶促作用，最终变成一种生物大分子——乳糜微粒。

(2)类脂的消化和吸收

①食物中的磷脂在小肠内受胰脂酶 A 的作用，被催化分解为溶血磷脂酰胆碱和脂肪酸、甘油、磷脂或胆胺，胆碱经淋巴吸收，磷酸以钾盐和钠盐的形式吸收。约有 25% 的磷脂未经水解，在胆汁盐的作用下，分解成极微细的乳液状态，直接被吸收入门静脉。肝脏可以迅速摄取血液中的磷脂，再逐渐释放到其他器官。

②食物胆固醇来自肥肉、蛋黄、鱼子、虾米，以及家畜的内脏，主要与脂肪酸结合成胆固醇酯，胆固醇酯在胆盐的作用下，经胰胆固醇酶水解成游离胆固醇。游离胆固醇与胆盐、甘油一酯及脂肪酸组成微胶粒，胆固醇随微胶粒进入小肠黏膜上皮细胞。在小肠上皮细胞中，部分胆固醇重新酯化，并与未酯化的胆固醇、磷脂、三酰甘油及载脂蛋白等组成乳糜微粒，经淋巴系统进入血液。此外，小肠黏膜细胞也可将乙酰辅酶 A 合成胆固醇，参与组成乳糜微粒。

(3)抑制胆固醇吸收的因素：有 3 种食物成分会抑制胆固醇的吸收。一是植物固醇，如 β-谷甾醇自身难被吸收，且阻碍胆固醇与肠黏膜细胞的接触，故可以减少胆固醇的吸收；二是食物纤维素易与胆盐结合成微胶粒，从而减少胆固醇的吸收；三是豆油所含植物固醇与胆固醇相似，可竞争性抑制胆固醇水解和肠黏膜内游离胆固醇的酯化。

(4)促进胆固醇吸收的因素：食物脂肪促进胆汁分泌，胆

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com