

常见病 **药膳** 调养丛书

丛书主编 周文泉 赵余庆

高脂血症

四季饮食



本书主编 薛 辉 李 浩



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病 **药膳** 调养丛书

高脂血症四季饮食

丛书主编 周文泉 赵余庆

本书主编 薛 辉 李 浩

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP)数据

高脂血症四季饮食 / 薛辉, 李浩主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2

(常见病药膳调养丛书)

ISBN 7-5381-3535-9

I. 高… II. ①薛…②李… III. 高脂血病—食物疗法 IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第077149号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 90 千字

印 张: 3.5

印 数: 1 ~ 6 000

出版时间: 2002 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 李丽梅

封面设计: 李若虹

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘 庶

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

丛 书 主 编	周文泉	赵余庆
丛书副主编	崔玉琴	张 宏
	刘 伟	顾悦善
	王占伟	范 颖
本 书 主 编	薛 辉	李 浩
本书编委	马丙祥	肖守贵
	李 浩	薛 辉
	魏从强	秦玖刚
	于洪涛	
摄 影	林 玉	祝 锐
制 作	王 文	舒 涵
	刘立克	李 斌

前言

食疗是在中医理论指导下经过千百年的实践形成的独特的理论体系，被历代医家所推崇，为历代百姓所应用。在科学技术高度发达的今天，人们仍喜欢用食疗来调整人体阴阳平衡，补充营养物质，达到防病治病的目的。然而，食疗并非人人有益，有的疾病与饮食关系密切，有的疾病则关系不大，而且，药膳是不可以乱用的。因为我国一年四季气候变化较大，中医学认为，干燥的气候容易伤肾，偏热偏寒的气候容易伤心肺，多风或大风气候容易伤肝，寒湿或湿热的气候易伤脾胃，所以，应根据气候变化特点，择时进行补益。但是，如何做到合理安排病人饮食，怎样用药食两用的物品做成药膳，则是摆在人们面前的难题。为了满足广大读者的愿望，我们组织这方面的专家，编写了“常见病药膳调养丛书”。

这套丛书包括《脂肪肝四季饮食》、《高血压四季饮食》、《高脂血症四季饮食》、《糖尿病四季饮食》、《胃炎四季饮食》、《肾炎四季饮食》、《癌症四季饮食》7个分册。均由临床经验丰富的药膳专家编写、制作。这7种书不仅介绍了疾病的防治常识、疾病与饮食的关系、四季饮食膳方以及常用防治疾病的食物和药物。还详细介绍了每款膳食的原料、制作方法、食用方法以及功效主治，并逐一用彩色图片表示。从而突出了可操作性和有效性，可使读者能够准确地使用补益类中药，正确地制作防病膳食，安全地择时应用，有利于强身保健。

人人需要健康，人人渴望健康，实现人人健康，重要的是要从自己做起，要养成健康的习惯，调整心态，平衡饮食，加强锻炼。愿本书能为您的健康提供帮助，成为您生活中的朋友。

编著者

目 录

一 高脂血症四季饮食

春季饮食

1. 黑木耳羹	1
2. 山楂肉丁	2
3. 菊花肉片	4
4. 核桃仁拌芹菜	6
5. 红薯粥	8
6. 三七大枣鲫鱼汤	10
7. 决明子粥	12
8. 将军鸡腿	14
9. 南瓜粥	16
10. 柏仁蒸鸡	18
11. 归芪乌鸡	20
12. 大枣桂芪粥	22

夏季饮食

1. 五味银叶大枣蜜	24
2. 鲤鱼山楂汤	26
3. 萝卜粥	28
4. 山楂粥	29
5. 沙锅白菜	30
6. 鸡片油菜	32
7. 赤豆粥	34
8. 虾米白菜	36
9. 羊肉冬瓜	38

10. 菊决饮	40
11. 双花枯草饮	42
12. 木耳山楂粥	43
13. 首乌大枣粥	44
14. 芡实薏米粥	46

秋季饮食

1. 山楂黄精粥	48
2. 首乌黑豆炖甲鱼	50
3. 酸枣仁粥	52
4. 银耳山楂羹	53
5. 糖醋带鱼	54
6. 参麦瘦肉汤	56
7. 山药萝卜粥	58
8. 蘑菇粥	60

冬季饮食

1. 花菇白菜	62
2. 兔肉紫菜豆腐汤	64
3. 猪肉炒洋葱	66
4. 丹参山楂粥	68
5. 草鱼炖豆腐	70
6. 大枣冬菇汤	72
7. 三杯鸡	74
8. 山楂益母茶	76
9. 花椒嫩鸡	78
10. 丹参茶	80

二 认识高脂血症

1. 血脂是什么	81
----------------	----

2. 何谓高脂血症	82
3. 血浆脂质的正常功能及其异常对机体的危害	82
4. 了解血浆中脂蛋白的代谢与功能	83
5. 高脂血症是怎样引起的	85
6. 高脂血症可分哪些类型	85
7. 如何判断是否患了高脂血症	86
8. 哪些人需要检查血脂	87
9. 性别与血脂水平有关吗	87
10. 高脂血症对人体有什么危害	88

三 高脂血症的预防与调控

1. 调节血脂的三大法宝	89
2. 血脂要调不要降	89
3. 高脂血症患者请快戒烟	90
4. 紧张情绪对血脂的影响	90
5. 高脂血症患者应禁酒	90
6. 高脂血症患者能否吃鸡蛋	90
7. 高脂血症患者应维持理想体重	91
8. 高脂血症患者应多运动	91
9. 高脂血症的药物治疗	92
10. 治疗高脂血症的方法应正确	92

四 正确掌握患高脂血症后的饮食调养

1. 高脂血症患者的饮食原则	93
2. 血胆固醇增高者应怎样“吃”	93
3. 甘油三酯高该怎么调养	94
4. 混合型高脂血症患者应怎样饮食	94
5. 四季饮食要有别	95

6. 不同体质者的食补原则	96
---------------------	----

五 对高脂血症有益的常用食物

1. 玉 米	98
2. 苹 果	98
3. 猕猴桃	99
4. 燕 麦	99
5. 绿 豆	99
6. 香 菇	100
7. 山 楂	100
8. 芹 菜	101
9. 茄 子	101
10. 胡萝卜	101
11. 花 生	101
12. 木 耳	102
13. 冬 瓜	102
14. 竹 笋	103
15. 黄 瓜	103
16. 甘 薯	103
17. 大 蒜	104
18. 番 茄	104



高脂血症四季饮食

1 黑木耳羹

〔春季饮食〕

【配料】黑木耳6克，白糖少许。

【制法】先将黑木耳洗净泡开，入锅后加水适量，继之先用武火煮沸后再用文火煨烂，调入白糖即可。

【用法】吃木耳喝汤，每日1~3次。

【功效】和血补虚，降低血脂。

【主治】适宜于冠心病、高脂血症、高血压等患者服食。

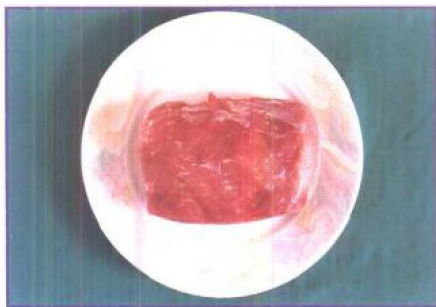
【来源】经验方。



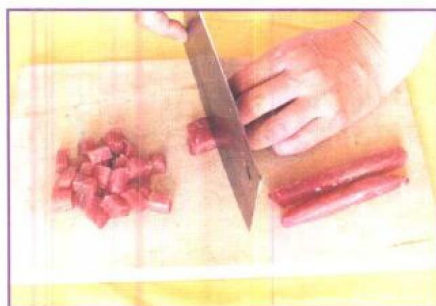
2 山楂肉丁

〔春季饮食〕

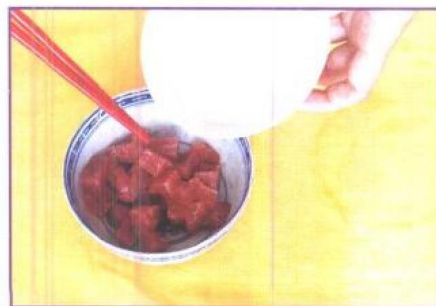
【配料】猪后腿肉 250 克，鲜山楂 10 个，酱油、白糖、料酒、精盐、葱、姜、淀粉适量。



猪肉、山楂



将猪肉切成方丁，用刀背轻拍。



拌料酒、精盐、淀粉糊备用。

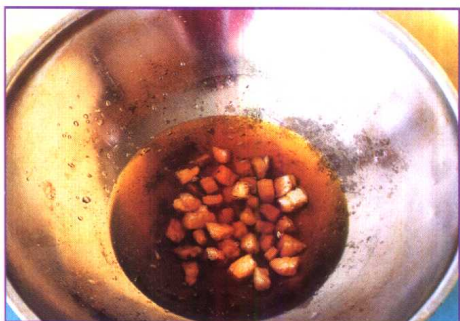
【制法】将肉切成小方丁，刀背轻拍，拌料酒、精盐、湿淀粉，拍上淀粉备用。将油烧至六成热，先爆香姜末，再将肉逐块炸一下，捞起沥油；油再烧热，再次将肉丁略炸捞起；待油温八成热时，再炸至脆备用。将山楂去核，加少许水煮烂，压泥，倒入余油中翻炒，加少许酱油、白糖，熬稠后倒入肉丁，翻炒均匀即可。

【用法】佐餐食。

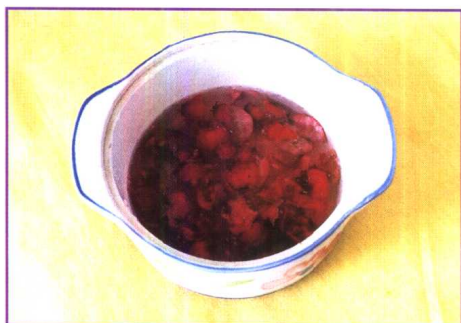
【功效】散瘀活血，消积化滞，降胆固醇。

【主治】为高血压、冠心病、动脉粥样硬化者的膳食。

【来源】《膳食保健》。



锅中油烧热，炸肉丁。



将山楂去核，加水煮烂，压泥。



3 菊花肉片

【春季饮食】

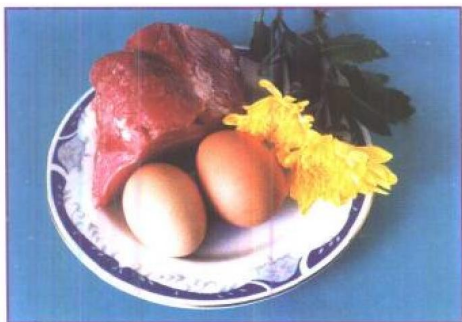
【配料】瘦猪肉500~600克,鲜菊花瓣100克,鸡蛋3只,精盐、料酒、味精及葱、姜、淀粉适量。

【制法】轻轻洗净菊花瓣;猪肉洗净切成片,将鸡蛋打入碗中,加入料酒、精盐、淀粉调成糊状,投入肉片拌匀备用。将拌好的肉片入油锅炸熟;锅内留油少许,投入葱、姜拌炒片刻,加入熟肉片、清汤、菊花瓣翻炒均匀,再加味精调味拌炒几下即成。

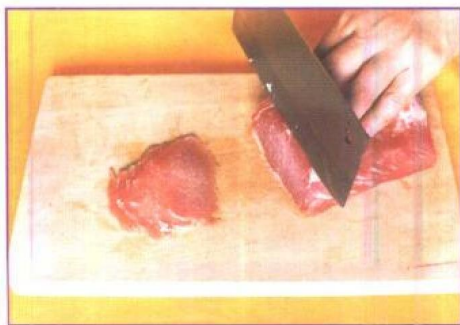
【功效】祛风清热,平肝明目,有降低血压、扩张冠状动脉、改善心肌供血的作用。

【主治】可作为高血压、冠心病患者的经常膳食。

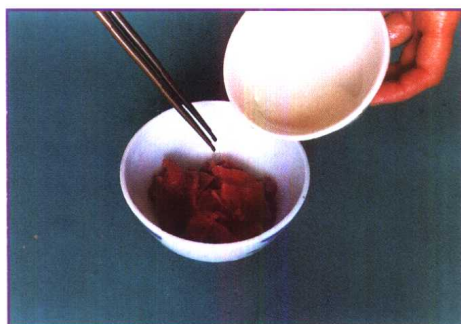
【来源】民间方。



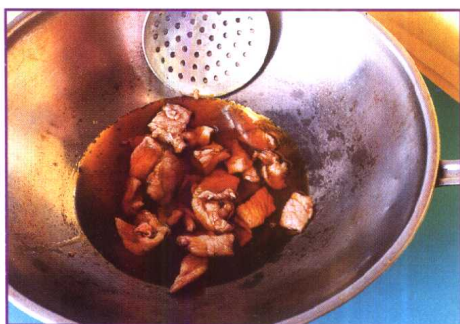
猪肉、菊花、鸡蛋。



猪肉切成薄片。瘦猪肉中含有高蛋白,具有滋阴润燥作用。



调精盐、料酒、淀粉蛋糊。



将锅烧热，放油，把拌好的肉片入油锅中炸熟。



4 核桃仁拌芹菜

【春季饮食】

【配料】核桃仁 50 克，芹菜 300 克，精盐、味精、香油适量。

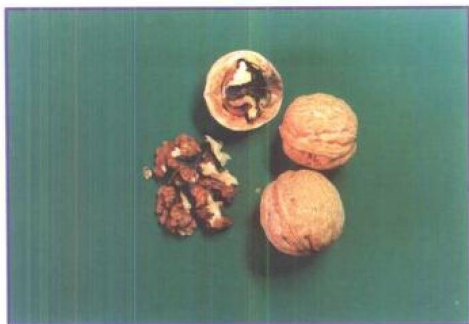
【制法】先将芹菜洗净切成丝，用沸水焯透，再用凉开水冲一下沥干后加精盐、味精、香油入盘备用。再将核桃仁用开水泡后去外皮，用开水再浸泡 5 分钟后取出放在芹菜上，食用时拌匀即可。

【用法】佐餐食之。四季均可食用。

【功效】降脂降压，润肠通便。

【主治】适宜于高脂血症、高血压、冠心病、便秘等症。

【来源】民间方。



核桃仁具有补肾固精，温肺定喘作用；芹菜含有丰富的生物类黄酮，能降低血管通透性，具有降低血压作用。

芹 菜





将芹菜择去叶，洗净切成段。



将切好的芹菜用沸水焯透与核桃仁一起，加调味品拌匀。

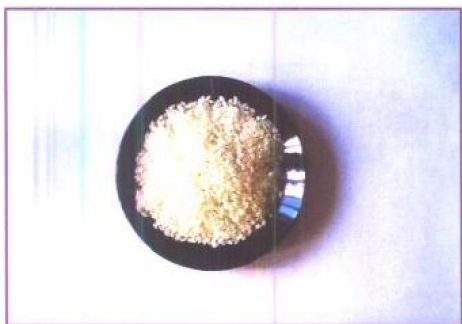


5 红薯粥

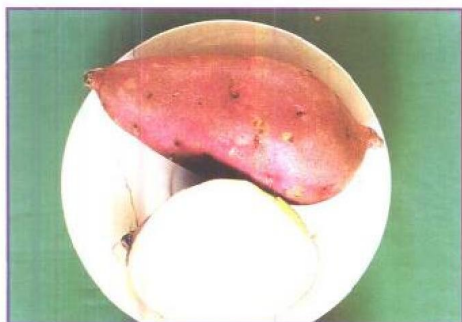
【春季饮食】

【配料】红薯 250 克，粳米 100 克。

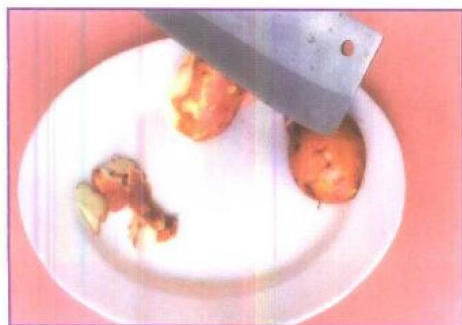
【制法】选用红皮黄心的红薯，洗净削去皮，切成小块，与淘净的粳米一起入锅中，加水熬煮成粥。



米



红薯



【用法】早晚两次温服或作点心服食，或佐餐早晨食用。

【功效】益气健脾，通便明目。

【主治】适用于便秘、夜盲症、大便出血等症，可防治动脉硬化、过度肥胖、高脂血症等。

【来源】《粥谱》。

红薯又叫地瓜，营养丰富，具有健脾胃、补肝肾作用。

将红薯洗净，削去皮。