

天津科学技术出版社



# 高血脂

主编  
谭兴贵

家常  
食谱

中华食疗妙方佳肴

中华食疗  
妙方佳肴

中华食疗  
妙方佳肴

中华食疗

# 《中华食疗妙方佳肴》

## 编委会名单

主 编 谭兴贵  
副主编 廖泉清 欧林德  
编 委 叶锦先 周光优 顾良伯  
朱传湘 黎敬波 胡献国  
马 力 胡方林 邹万成  
陈兰玲 谭兴贵 廖泉清  
欧林德 旋恭炳 高益槐

## 延续生命的旋律

### 〔代序〕

如果说人的生命历程是一首歌，那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长，是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步，人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而，尽管医药科学的发展日新月异，但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此，寻找药物之外的治疗良方，就显得格外重要了。可以认为，延缓或阻断慢性疾病的发展进程，就是最好的治疗，饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始，我们的祖先就开始了了对健康和延寿良方的苦苦追寻。“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配。不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药食同理，药食同用”，更有“药疗不如食疗”之说。数千年来，中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视，并积累了丰富的内容和经验，形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏，并使之与现代医学的优秀成果相得益彰，造福人民，造福全人类；满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，怎样利用食物才能既满足身体健康的需要，同时又能享受美味大饱口福，天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题，建议由我担任主编，并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。目前已完成了《高血压家常

食谱》《高脂血症家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

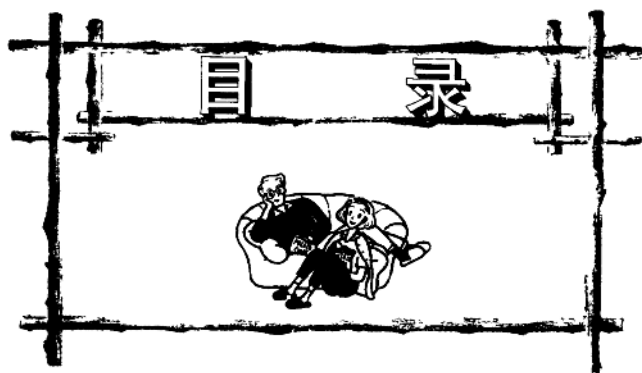
本丛书师法古人,汲取了祖国医学的经典遗产;立足现代,利用了现代科学的杰出成果;古今结合,甄别了各类膳食的特点功效。各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释;按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等,为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱;遵循辨证选膳的原则,对各类疾病的病因及病证进行细分,并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免。诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

此书的编写过程,得到了天津科学技术出版社的高度重视和关注;在编写中,我们参考了大量文献资料,请教了许多有丰富经验的专家教授,汲取了他们的宝贵经验,在此一并致以深切的谢意。

俾兴贵



## 概 述

高脂血症的定义/1

高脂血症的诊断/4

高脂血症的饮食调理原则/5

高脂血症的饮食宜忌/6

## 常用降脂中药和食物

### [常用降脂中草药]

人参/8

何首乌/9

灵芝/9

决明子/10

虎杖/11

大黄/11

姜黄/12

泽泻/13

梧桐叶/13

红花/14

桑寄生/14

荷叶/15

三七/15

丹参/16

蒲黄/17

瓜蒌/18

茶树根/19

乌梅/19

地骨皮/20

槐花/20

虫草/21  
黄精/22  
枸杞子/22  
女贞子/23  
益母草及茺蔚子/23  
没药/24  
月见草/25  
桑叶/25  
茵陈蒿/26  
陈皮/26  
青皮/27  
枳实/27  
枳壳/28  
香薷/28  
郁金/29

菝葜/30  
海藻/30  
昆布/31  
黄芪/31  
金樱子/32  
杜仲/32  
珍珠及珍珠母/33  
蜂胶/34  
菊花/34  
仙人掌/35  
绞股蓝/35  
银杏叶/36  
柿叶/36  
荷叶/37  
柴胡/37

#### [常用降脂食物]

龙眼肉/38  
大枣/38  
山楂/39  
胡桃仁/39  
松子/40  
葡萄/41  
葵花子/41  
橄榄/42  
柠檬/42  
苹果/43  
橘/43  
柑/44

柚/44  
番茄/45  
猕猴桃/45  
桑椹/46  
花生/46  
南瓜/47  
冬瓜/47  
苦瓜/48  
黄瓜/48  
芹菜/49  
韭菜/49  
枸杞苗/50

黄花菜/50  
茄子/51  
萝卜/52  
山药/53  
番薯/53  
魔芋/54  
竹笋/54  
芦笋/55  
洋葱/55  
大蒜/56  
香蕈/56  
蘑菇/57  
木耳/57  
银耳/58  
豆腐/58  
龙须菜/59  
紫菜/59  
海带/60

牛乳/60  
龟肉/61  
蟹肉/61  
鳙鱼/62  
茶叶/62  
食醋/63  
生姜/64  
燕麦/64  
绿豆/65  
黄豆/65  
黑豆/66  
云豆/66  
扁豆/67  
赤小豆/67  
玉米/67  
芝麻/68  
兔肉/68  
鸡蛋/69

### [常用降血脂药食的作用机理]

1. 抑制外源性脂类的吸收/69
2. 抑制 TC、TG 的合成/70
3. 影响血脂分布、运转及清除/70
4. 促进 TC 的排泄/70
5. 抑制血小板聚积,改善血流变异异常/70

### 高脂血症家常食谱

#### [主 食]

1. 大米饭/71
2. 大枣白鸽饭/71
3. 姜汁牛肉饭/72
4. 姜汁黄鳝饭/73

5. 萝卜大米饭/73
6. 南瓜大米饭/74
7. 红薯饭/74
8. 玉米大米饭/75
9. 萝卜菜饭/75
10. 绿豆米饭/75
11. 大枣花生米饭/76
12. 大麦大米饭/76
13. 粟米大米饭/76
14. 雀麦大米饭/77
15. 荞麦面饼/77
16. 内全山楂面饼/77
17. 内全芝麻面饼/78
18. 内全芝麻山药饼/78
19. 玉米饼/78
20. 山药玉米饼/79
21. 参枣米饭/79
22. 山楂山药饼/79
23. 山药糕/80

24. 山楂山药饼/80
25. 山药面条/81
26. 山药茯苓包子/81
27. 山药汤元/82
28. 山药扁豆糕/82
29. 白雪糕/82
30. 九仙糕/83
31. 核桃扁豆泥/84
32. 扁豆花馄饨/84
33. 桃酥豆泥/85
34. 枣泥桃酥/85
35. 玫瑰枣糕/86
36. 云豆枣卷/87
37. 茯苓包子/87
38. 茯苓造化糕/88
39. 茯苓薏米饼/88
40. 韭黄面条/89
41. 长命包子/89

## [菜肴]

1. 芹菜炒瘦肉/90
2. 冬笋爆鸡片/91
3. 软炸山药兔/91
4. 香酥山药/92
5. 冬瓜香菇菜/93
6. 麻油伴豆芽/93
7. 麻油拌萝卜丝/94
8. 一品山药/94

9. 豆花煎鸡蛋/95
10. 萝卜蜂蜜/96
11. 核桃鸡丁/96
12. 韭菜鸡蛋/97
13. 韭菜淡菜蒸排骨/97
14. 生姜鲢鱼/98
15. 杞叶猪肝羹/98
16. 枸杞肉丝/99



17. 枸杞兔丁/99
18. 枸杞烧活鱼/100
19. 枸杞鸡蛋/100
20. 杞子鸽蛋汤/100
21. 乳鸽枸杞汤/101
22. 银杞鸡肝羹/101
23. 枸杞桃仁鸡丁/102
24. 生煨杞叶/102
25. 桂元童子鸡/103
26. 芝麻兔/103
27. 香蕉蘸黑麻/104

28. 芝麻海带蜜粉/104
29. 山药藕鱼/105
30. 沙锅鱼头豆腐汤/105
31. 桃杞蒸鸭/105
32. 韭菜炒鹤鹑/106
33. 核桃仁炒韭菜/106
34. 核桃仁蒸鸭/106
35. 银耳蛋奶/107
36. 凉拌双耳/107
37. 海参羹/108

### [药膳]

1. 决明子炒茄子/108
2. 软炸山药花鸽/109
3. 薏米冬瓜鸡/109
4. 山药香菇炒瘦肉/110
5. 黄精炖鸭/110
6. 黄精炖白鸽/111
7. 黄精鱼丁/112
8. 黄精炖瘦肉/112
9. 陈皮鸭/113
10. 陈皮鲫鱼/113
11. 陈皮瘦肉羹/114
12. 陈皮槟榔/114
13. 大枣炖兔肉/115
14. 红枣木耳羹/115
15. 大枣全鸭/116
16. 核桃红枣炖羊骨/117

17. 茯苓梅花银耳羹/117
18. 茯苓泽泻鸡/118
19. 灵芝煲乌龟/119
20. 灵芝炖元鱼/119
21. 灵葛首乌瘦肉羹/120
22. 灵芝猪肉羹/121
23. 灵芝蚌肉羹/121
24. 清脑羹/122
25. 杜仲鹤鹑/122
26. 虫草鹤鹑/123
27. 虫草花鸽/123
28. 虫草全龟/124
29. 虫草猪肝羹/124
30. 虫草冬菇瘦肉羹/125
31. 虫草甲鱼羹/125
32. 半月沉江/126

33. 首乌煨鸡/127
34. 首乌肝片/127
35. 首乌鱼头/127
36. 首乌黑豆炖龟肉/128
37. 首乌蛋/128
38. 三七炖鸡/129
39. 三七红枣鲫鱼羹/129
40. 三七木耳肉/130
41. 红枣炖兔肉/130
42. 枸杞免丁/130
43. 兔肉山药羹/131

44. 木耳兔肉羹/131
45. 菊花瘦肉猪肝羹/131
46. 菊花鱼片/132
47. 菊花金针瘦肉羹/132
48. 杞菊鸡片/132
49. 鹌蛋黄鱼/133
50. 核桃炖龟肉/133
51. 玉米须炖龟/133
52. 鲜藕黄精排骨汤/134
53. 虫草枸杞炖飞鸽/134
54. 虫草枸杞全龟汤/134

### [药 粥]

1. 山楂粥/135
2. 粟米山药粥/135
3. 山药大枣粥/136
4. 山药大米粥/136
5. 薯蕷拔粥/137
6. 减肥粥/137
7. 轻身冬瓜粥/138
8. 玉米粥/138
9. 山药车前子粥/139
10. 山药赤小豆粥/140
11. 山莲葡萄粥/140
12. 二豆粥/141
13. 三豆粥/141
14. 白木耳粥/142
15. 荷叶粥/142
16. 杜仲粥/143

17. 黄精粥/143
18. 黄精山药粥/144
19. 黄精决明子粥/144
20. 山药糯米粥/144
21. 陈皮粥/145
22. 扁豆山药粥/145
23. 扁荷粥/145
24. 山药扁豆大米粥/146
25. 玉米豆枣粥/146
26. 何首乌粥/146
27. 红枣首乌粥/147
28. 红枣元肉粥/147
29. 茯苓薏米粥/148
30. 赤豆内金粥/148
31. 赤豆桑皮粥/148
32. 茯神粥/149

33. 茯苓枣粟粥/149
34. 白茯苓粥/150
35. 泽泻粥/150
36. 薏米糯米粥/151
37. 薏米莲米粥/151
38. 薏米粥/152
39. 薏米杏仁粥/152
40. 杏仁薏米粥/153
41. 薏米山药大枣粥/153
42. 山药薏米粥/154
43. 杜仲山药粥/154
44. 核桃仁粥/155
45. 韭白粥/155

46. 生姜粥/156
47. 枸杞子粥/156
48. 桑仁粥/157
49. 桑仁芝麻糊/157
50. 龙眼肉粥/158
51. 二胡松仁糊/158
52. 芝麻胡桃糊/159
53. 山药芝麻糊/159
54. 胡麻仁粥/160
55. 三七米粥/160
56. 菊花粥/160
57. 黑豆粥/161
58. 荷叶二花粥/161

#### [药 汤]

1. 冬瓜排骨汤/161
2. 山楂黄芪汤/162
3. 昆布海藻炖黄豆/162
4. 银耳山楂汤/163
5. 黄精当归鸡蛋汤/163
6. 黄精二米汤/164
7. 黄精大枣汤/164
8. 莲米豆仁汤/165
9. 薏米百合汤/165
10. 海带薏米蛋汤/166
11. 核桃大豆汤/166

12. 菊花鹌鹑蛋汤/167
13. 菊花鸡汤/167
14. 菊菜鸡汤/168
15. 人参莲肉汤/168
16. 红枣木耳汤/168
17. 黄芪猴头汤/169
18. 参芪鲜鲍汤/169
19. 赤豆鲤鱼汤/169
20. 赤豆冬瓜生鱼汤/170
21. 赤小豆鹌鹑汤/170
22. 虫草冬菇瘦肉汤/170

#### [药 茶]

1. 决明子茶/171

2. 荷叶茶/171

3. 山楂茯苓茶/172
4. 山楂茶/172
5. 柿叶茶/173
6. 首乌枸杞茶/174
7. 葶苈子茶/174
8. 牛奶茶/175
9. 玉米须茶/175
10. 海带茶/176
11. 姜茶/176
12. 银杏茶/177
13. 枣梨茶/177
14. 泽泻楂决茶/178
15. 茯苓陈皮生姜茶/178

16. 香蕉蜂蜜茶/179
17. 乌龙消脂茶/179
18. 山楂枸杞茶/180
19. 芝麻茶/180
20. 绞股蓝茶/181
21. 核桃葱姜茶/181
22. 石斛茶/181
23. 山楂核桃茶/182
24. 荷花猕猴桃茶/182
25. 荷花桂圆茶/182
26. 苦瓜茶/183
27. 仙人掌茶/183
28. 菊花茶/183

#### [药 饮]

1. 山楂蜂蜜饮/184
2. 食醋饮/184
3. 一味山药饮/185
4. 柿叶饮/185
5. 黄精饮/186
6. 五鲜饮/187
7. 姜汁蜜饮/188
8. 丝瓜花蜜饮/188
9. 丹参蜜饮/189
10. 橙子蜜饮/189
11. 牛乳胡桃饮/190
12. 山楂核桃饮/190

13. 姜韭牛奶/191
14. 牛乳蜂蜜芝麻饮/191
15. 山楂桃仁饮/191
16. 三汁蜜饮/192
17. 百合雪梨饮/192
18. 百合二汁饮/193
19. 柚皮百合饮/193
20. 薏米百合饮/193
21. 荷花茶叶饮/194
22. 决明西瓜饮/194
23. 青果萝卜饮/194

[药 酒]

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 山楂酒/195     | 13 首乌延寿酒/201  |
| 2 山药煮酒/196    | 14 杞子泡黄酒/201  |
| 3 黄精酒/196     | 15 龙眼肉酒/202   |
| 4 葡萄酒/197     | 16 胡麻仁酒/202   |
| 5 茯苓酒/197     | 17 三七人参酒/202  |
| 6 薏米酒/198     | 18 菊花酒/203    |
| 7 灵芝补酒/198    | 19. 人参枸杞酒/203 |
| 8 虫草浸酒/198    | 20. 参芪精杞酒/204 |
| 9 虫草大枣酒/199   | 21. 大枣脂酒/204  |
| 10. 虫草田七酒/199 | 22. 海参酒/204   |
| 11. 虫草黑枣酒/200 | 23. 仙人掌酒/205  |
| 12. 何首乌酒/200  |               |

[药 膏]

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. 黄精膏/205   | 5. 五汁核桃蜜膏/207  |
| 2. 菊花延龄膏/205 | 6. 金髓膏/208     |
| 3. 香橼饴糖膏/206 | 7. 黑芝麻膏/209    |
| 4. 秋梨膏/206   | 8. 牛乳麻油芝麻膏/209 |

[果 脯]

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. 蜜饯柚肉/209 | 6. 芝麻核桃糖/211 |
| 2. 蜜饯百合/210 | 7. 姜汁糖/212   |
| 3. 蜜饯双仁/210 | 8. 丁香姜糖/212  |
| 4. 核桃蜂蜜/211 | 9. 糖渍龙眼/213  |
| 5. 核桃柿饼/211 | 10. 蜜饯红枣/213 |

## 辨证选膳

脾虚湿盛型/215

气血不足型/218

痰浊中阻型/220

肝肾阴虚型/223

主要参考文献/234

肝胆湿热型/226

肝火上炎型/228

气滞血瘀型/231

## 概 述

随着物质生活的改善和人民生活水平的提高,人们“食不厌精”“脍不厌细”,高血脂患者越来越多。高脂血症的最大危害是引起动脉粥样硬化和冠心病,迄今为止,这两种疾病仍是严重危害人类健康的疾病之一,因此,加强高脂血症防治知识的宣传,有助于提高人们的健康教育意识,保护人民身体健康。

### 高脂血症的定义

血脂是血液中所含脂质的总称。脂质是一大类化学物质,血脂中主要包括胆固醇、甘油三酯、磷脂、脂肪酸等,它们是血液的重要组成部分。当脂肪代谢或运转异常使血浆中一种或多种脂质高于正常时,称为高脂血症。脂质不溶或微溶于水,必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在,才能在血液循环中运转,因此,高脂血症常为高脂蛋白血症的反应,可表现为高胆固醇血症、高甘油三酯血症或两者兼而有之。临床上一般分为两种:

第一种:原发性。罕见、属遗传性脂代谢紊乱疾病。

第二种:继发性。常见于肥胖症、糖尿病、甲状腺功能减退症、肾病综合征、肾透析、肾移植、慢性肝病、胆道阻塞、口服避孕药等。

人们血液中血脂的来源主要有两个,一个是外源性,这部分主要来自富含脂肪和胆固醇的食物,如蛋黄、奶油、动物的脑组织、内脏(特别是肝脏)及脂肪丰富的鱼、肉类等;另一个是内源性,这一部分主要由体内自身合成。当食物中的脂肪在胃中经过加温软化后,从胃进入小肠,此时胆囊在食物和胃、肠道中一些特殊激素的影响下发生收缩,将胆汁从胆囊中挤出排入肠道内,从而将脂肪乳

化,形成细小的脂滴分散于水溶液中;这时从胰腺分泌出来的脂肪酶,就可以有效地将脂肪分解成甘油和脂肪酸;随后,胆汁中的胆酸又与之结合,形成水溶性复合物,促进其在小肠的吸收。内源性血脂主要在肝脏或小肠合成,占内源性血脂的90%。

正常情况下,内源性血脂和外源性血脂两者相互配合,以维持体内血脂的动态平衡。当摄入的食物中脂肪、胆固醇含量增高时,肠道吸收增加,血脂浓度上升,同时,肝脏的合成受到抑制;当限制摄入时,肝脏合成加速,同时清除也加速。当肝脏代谢紊乱时,便不能正常地调节脂质代谢,此时若继续进食高脂肪食物,势必导致血脂浓度继续升高,从而形成高脂血症。久而久之,可造成心脑血管疾病和其他系统的严重损害。

**胆固醇:**食物中的胆固醇(外源性)主要为自由胆固醇,在小肠腔内与磷脂、胆酸结合形成微粒,在肠黏膜吸收后与长链脂肪酸结合形成胆固醇酯。大部分胆固醇酯形成乳糜颗粒,少量组成极低密度脂蛋白(VLDL),经淋巴系统进入体循环。食物中的胆固醇40%被小肠吸收。内源性胆固醇在肝和小肠黏膜由乙酸合成而来,从碳水化合物、氨基酸、脂肪酸代谢产生的乙酰辅酶A是合成胆固醇的基质,生成的胆固醇也以脂蛋白的形式输入体循环。胆固醇的去路包括构成细胞膜、生成类固醇激素、维生素D、胆酸盐,储存于组织内。未被吸收的胆固醇在小肠下段转化成类固醇随粪便排出。排入肠腔的胆固醇和胆酸盐可再吸收经肠肝循环回收肝内再利用。胆固醇形成胆固醇酯是以血浆中的高密度脂蛋白(HDL)为底物在卵磷脂的胆固醇转酰酶(LCAT)催化下进行。血浆胆固醇浓度受多种因素调节,高热量、高脂、高饱和脂肪酸饮食促进胆固醇合成,使其血浓度增高。饥饿、低热量饮食或肝吸收胆固醇较多时,可使胆固醇合成减少。饮食中含丰富不饱和脂肪酸可促进卵磷脂形成,提高LCAT活性,生成较多胆固醇酯,使血浆胆固醇降低。此外,食物中的纤维素可减少胆固醇的吸收,阻止胆酸盐肝肠循环的药物均可降低血浆胆固醇。



**甘油三酯:**外源性甘油三酯来自食物、消化、吸收合成为乳糜微粒的主要成分。内源性甘油三酯主要由小肠(利用吸收的脂肪酸)和肝(利用乙酸和脂肪酸)合成,构成脂蛋白后(主要是 VLDL)进入血浆。血浆中的甘油三酯是机体恒定的供给能量来源,甘油三酯在脂蛋白酶的作用下分解为游离脂肪酸供肌肉、细胞氧化或储存于脂肪组织。在脂肪动员过程中,脂肪被组织细胞内的组织脂肪酶水解为游离脂肪酸和甘油,进入血液循环后供其他组织利用。任何甘油三酯来源过多(包括进食和自身合成)或分解代谢障碍或两者兼有均可引起高甘油三酯血症。

**磷脂:**血浆中磷脂主要由肝及小肠黏膜合成,来自其他组织。食物中如蛋黄、瘦肉中也含有磷脂,但需经小肠液磷脂酶水解,形成溶磷脂、含磷脂、脂肪酸和甘油后才被吸收。磷脂是生物膜的重要组成部分,对脂肪的吸收、运转、储存也起重要作用,是维持乳糜微粒结构稳定的因素。

**游离脂肪酸(FFA):**FFA 由长链脂肪酸与白蛋白结合而成,也是机体一个主要的能量供给来源。其代谢途径一是供肌肉、细胞利用,二是被肝摄取,再合成甘油三酯,组成 VLDL 或氧化成乙酰辅酶 A。糖尿病人血浆 FFA 水平上升,在酮血症时更为明显。

胆固醇是人体生命活动的守护神,许多重要的生命活动都需要胆固醇的参与,它是一种动物性甾醇,是体内许多重要激素的原料。胆固醇在体内经过代谢后,转化成孕醇酮,再由孕醇酮进一步合成为皮质激素、孕酮、雄性激素和雌性激素,人体每天约 250 毫克胆固醇用于合成这些激素。这些激素可在体内调节三大代谢(糖、蛋白质、脂肪)及水、电解质代谢,对应激反应、免疫功能均有重大影响。孕酮和孕醇酮是主要的孕激素,若胎盘不能正常分泌孕酮,就容易发生流产。雄激素和雌激素不仅促进和维持生殖细胞的成熟和性发育,还对糖、蛋白质、胆固醇代谢有明显的促进作用。