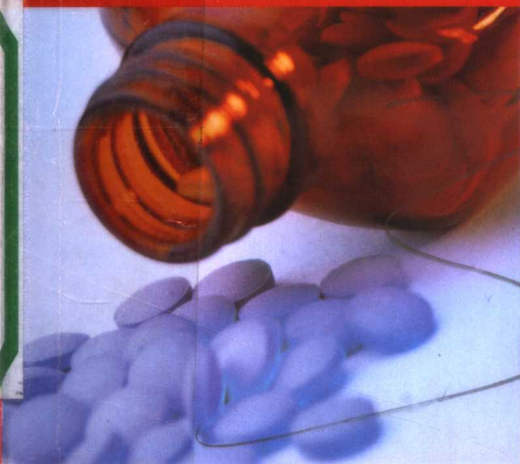


常见病食疗与用药系列



高脂血症 食疗与用药



槟榔 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

常见病食疗与用药系列



R247.1/31

2008

高脂血症食疗与用药



槟榔 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书着重介绍了高脂血症患者的保健食疗、保健药膳及用药知识。首先简述了高脂血症的基础知识,再针对各种类型高脂血症及其合并症,深入浅出地介绍了患者的饮食原则、药膳调养、食疗食谱、西药和中药治疗等。书末附有常用食物的热量及脂肪含量表、胆固醇含量表,以指导患者科学安排自己的饮食。

本书特别适合高脂血症患者及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症食疗与用药/槟榔主编. —北京:化学工业出版社, 2007. 11

(常见病食疗与用药系列)

ISBN 978-7-122-01423-8

I. 高… II. 槟… III. ①高脂血症-食物疗法②高脂血症-用药法 IV. R247.1 R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167114 号

责任编辑:蔡红 邹朝阳

装帧设计:关飞

责任校对:宋夏

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

装订:三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张9 字数240千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888 (传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00 元

版权所有 违者必究



前言

随着生活水平的提高,人们的饮食结构发生了巨大变化,导致人们在日常生活中大量食用含有高脂肪、高胆固醇的食品,致使高脂血症的发生率大大增高。高脂血症是冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的重要危险因素,它的最大危害是引起动脉粥样硬化以及由此并发的冠心病、脑卒中、肾病等。迄今为止,这些疾病仍是严重危害人类健康的疾病。但是高脂血症早期没有明显的症状,很多人都不知道早期预防和治疗。因此,尽快普及高脂血症知识已成为医务工作者的迫切任务,这也是我们编写本书的初衷。

本书系统介绍了高脂血症的基础知识、病因、自我检测、研究现状等相关知识,特别是用大量笔墨介绍了高胆固醇血症、混合型高脂血症、高甘油三酯血症、低高密度脂蛋白血症及其合并症(肥胖症、高血压、糖尿病、冠心病)的临床表现、药物治疗、药膳调养等方面知识,内容融会中西医学,文字简洁而明了,是一部全面反映高脂血症患者自我治疗和调养的科普读物,具有实用性和可读性强的特点。读者可根据自己的症状,选择具有针对性的药膳,实施食疗,防治疾病。编写人员根据多年从事高脂血症防治工作的经验并查阅大量的资料编写了这本书,但限于编写人员的经验和水平,书中难免存在的某些不足或错漏,望各位同仁予以批评指正。

编 者

2007年8月



目 录

高脂血症漫谈	1
什么是血脂	1
何谓高脂血症和高脂蛋白血症	1
西医识高脂血症	3
原发性高脂血症 [3]	
继发性高脂血症 [3]	
中医辨高脂血症	4
饮食失当 [4]	
喜静少动 [4]	
情志刺激 [4]	
年老体衰 [4]	
体质禀赋 [5]	
消渴、水肿、胁痛、 黄疸、症积等症不愈 [5]	
中医对高脂血症的分型	5
1. 脾虚痰积型 [5]	
2. 胃热腑实型 [6]	
3. 痰瘀滞留型 [6]	
4. 肝肾阴虚型 [6]	
高脂血症的危害	7
高脂血症早发现	7
哪些人需要做血脂检查	8
血脂检查包括哪些内容	8
血脂检查前后注意事项	8
哪些药物会影响血脂	9
1. 可使血脂升高的药物 [9]	
2. 可使血脂降低的药物 [9]	
饮食是如何影响血脂的	9
吸烟酗酒会影响血脂吗	10
怎样做自己的血脂管家	10
1. 非高脂血症者的血脂 管理 [10]	
2. 已有高脂血症者的 血脂管理 [11]	

高脂血症药物治疗现状	11
1. 苯氧酸类(贝特类) [11]	3. 烟酸类 [12]
2. HMG-CoA 还原酶抑制剂类(他汀类) [12]	4. 胆酸螯合剂 [12]
5. 其他 [12]	
高胆固醇血症的食疗与用药	13
引起胆固醇升高的主要因素有哪些	13
发病机制	14
临床表现	14
1. 纯合子型家族性高胆固醇血症 [14]	血症 [14]
2. 杂合子型家族性高胆固醇血症 [14]	3. 非家族性高胆固醇血症 [14]
诊断标准	15
用药原则	15
哪些病人不适合降胆固醇的治疗	16
西药治疗	16
1. 非家族性高胆固醇血症 [16]	2. 家族性高胆固醇血症 [17]
中药治疗	18
药膳调养	19
1. 银杏叶芹菜粥 [19]	13. 薏苡仁海带冬瓜汤 [22]
2. 泽泻荷叶粥 [19]	14. 白参毛豆甜浆 [22]
3. 黑豆枸杞饮 [19]	15. 山药莲薏汤 [22]
4. 金橘叶绿茶 [20]	16. 魔芋白术豆奶 [23]
5. 佛手茯苓牛肉汤 [20]	17. 佛手柑山药扁豆糕 [23]
6. 大枣麦麸茶 [20]	18. 茵陈麦芽大枣汤 [23]
7. 人参叶绿茶 [20]	19. 菊花绿豆茶 [23]
8. 山药内金木耳汤 [21]	20. 山楂麦芽饮 [24]
9. 薏苡仁猴头菇汤 [21]	
10. 党参大枣茶 [21]	
11. 苓术鲫鱼豆腐汤 [21]	
12. 赤小豆山药粥 [22]	

饮食原则	24
食疗食谱	25

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 柳橙胡萝卜沙律 [25] | 26. 炒空心菜 [35] |
| 2. 五彩素拼 [25] | 27. 土豆丝拌白菜 [35] |
| 3. 白果炒莴笋 [25] | 28. 三丝蒜苗 [35] |
| 4. 芝士田园蔬 [26] | 29. 杏仁拌三丁 [36] |
| 5. 蒜泥蒸丝瓜 [26] | 30. 香灼油麦菜 [36] |
| 6. 西红柿拌三丝 [27] | 31. 凉拌果汁白菜 [37] |
| 7. 木瓜沙律 [27] | 32. 蒸兰花蛋 [37] |
| 8. 西红柿山药 [27] | 33. 椒麻蚕豆 [37] |
| 9. 牛奶莲子银耳盅 [28] | 34. 蛋皮炒丝瓜 [38] |
| 10. 西红柿丝瓜 [28] | 35. 三丝抱豆 [38] |
| 11. 芹菜拌海带 [28] | 36. 竹荪瓜汤 [39] |
| 12. 川椒炆黄瓜 [29] | 37. 陈醋四拌 [39] |
| 13. 白萝卜烧墨斗鱼 [29] | 38. 韭菜炒豆干 [39] |
| 14. 酸辣黄瓜条 [30] | 39. 小葱松仁拌豆腐 [40] |
| 15. 墨斗鱼苦瓜 [30] | 40. 双菇扒菜心 [40] |
| 16. 荠菜黄瓜汤 [30] | 41. 虾仁烘韭菜鸡蛋 [40] |
| 17. 瓜茄熘鱼片 [31] | 42. 香椿拌豆腐 [41] |
| 18. 虾米西葫芦 [31] | 43. 莼菜牛肉粥 [41] |
| 19. 荠菜熘鱼片 [32] | 44. 双菌南瓜 [41] |
| 20. 蒜苗炒豆腐 [32] | 45. 青椒炒丝瓜 [42] |
| 21. 糖醋凤尾白菜 [33] | 46. 蒜苗蚕豆 [42] |
| 22. 苦瓜炒鸡蛋 [33] | 47. 西红柿炒西兰花 [43] |
| 23. 白菜豆腐丁 [33] | 48. 炒苋菜 [43] |
| 24. 炖菜核 [34] | 49. 蚕豆炒韭菜 [43] |
| 25. 白菜拌海带 [34] | |

高甘油三酯血症的食疗与用药 45

发病机制	45
临床表现	46

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. I型高甘油三酯血症 [46] | 2. II型高甘油三酯血症 [46] |
|-------------------|--------------------|

用药原则	47
西药治疗	47
中药治疗	48
药膳调养	48

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 银杏叶芹菜茶 [48] | 11. 荷叶粥 [51] |
| 2. 陈皮赤豆汤 [49] | 12. 白果桂花羹 [51] |
| 3. 大黄茶 [49] | 13. 美颜瘦身汤 [51] |
| 4. 刀豆壳田基黄茶 [49] | 14. 百合鸡蛋羹 [52] |
| 5. 蒲公英地丁绿豆汤 [49] | 15. 当归芦荟茶饮 [52] |
| 6. 大黄橘皮茶 [50] | 16. 三七首乌粥 [52] |
| 7. 玉米须冬葵子赤豆汤 [50] | 17. 健美降脂茶 [53] |
| 8. 黄芝泽香饮 [50] | 18. 荷叶牛奶面饼 [53] |
| 9. 红花山楂橘皮饮 [50] | 19. 菊花鲤鱼羹 [53] |
| 10. 南瓜麦麸薏苡仁粥 [51] | 20. 牛奶大枣粟米粥 [53] |

饮食原则	54
------------	----

食疗食谱	54
------------	----

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 辣椒腰果炒面 [54] | 17. 青柚凉粉 [61] |
| 2. 南瓜竹笋汤 [55] | 18. 西湖牛肉羹 [61] |
| 3. 凉拌紫甘蓝 [55] | 19. 凉拌青木瓜 [62] |
| 4. 农家大拌菜 [56] | 20. 鸭丝绿豆芽 [62] |
| 5. 酸辣菜 [56] | 21. 虾米拌豆腐 [62] |
| 6. 香菜胡萝卜丝 [57] | 22. 酸菜鱼 [63] |
| 7. 薏苡仁煲瓜皮 [57] | 23. 多彩金针菇 [63] |
| 8. 酸辣西葫芦 [57] | 24. 醋椒桂鱼 [64] |
| 9. 糖醋青萝卜丝 [58] | 25. 苋菜鲜笋汤 [64] |
| 10. 凉瓜浸土鸡 [58] | 26. 辣拌小黄瓜瘦肉片 [65] |
| 11. 萝卜丝泡菜 [58] | 27. 芝麻酱拌木耳菜 [65] |
| 12. 雪菜苦瓜 [59] | 28. 凉拌春蒜苗 [65] |
| 13. 拌洋葱 [59] | 29. 蛋末木耳菜 [66] |
| 14. 黑豆芒果糯米球 [60] | 30. 南瓜银耳粥 [66] |
| 15. 海米炒洋葱 [60] | 31. 山药炒肉丝 [67] |
| 16. 番茄块拌芦荟 [60] | 32. 凉拌三丝木耳 [67] |

33. 山药炒荠菜 [67]
34. 木耳豆腐 [68]
35. 山药萝卜粥 [68]
36. 豆腐皮拌菠菜 [69]
37. 糯米核桃粥 [69]
38. 盐水青豆 [69]
39. 海米菠菜粥 [70]
40. 凉拌馄饨皮 [70]
41. 银耳烩菜心 [70]

42. 冬瓜炒胡萝卜 [71]
43. 素什锦 [71]
44. 粟米菜花汤 [72]
45. 葱白拌银耳 [72]
46. 牛奶鸡蛋饮 [72]
47. 草菇清汤 [73]
48. 素烩茄子块 [73]
49. 尖椒苦瓜 [73]
50. 韭菜西葫芦 [74]

混合型高脂血症的食疗与用药 75

发病机制	75
临床表现	76

1. I 型混合高脂血症 [76]
2. II 型混合高脂血症 [76]
3. III 型混合高脂血症 [77]

用药原则	77
------------	----

西药治疗	77
------------	----

1. 2.3 毫摩尔/升 < 甘油三酯 < 5.6 毫摩尔/升时的用药 [78]
2. 甘油三酯 > 5.6 毫摩尔/升时的用药 [78]
3. 联合用药 [79]

中药治疗	79
------------	----

药膳调养	80
------------	----

1. 陈皮麦麸粥 [80]
2. 黄芪荠菜玉米粥 [80]
3. 玉竹煲豆腐 [81]
4. 楂果白菜 [81]
5. 苦瓜山药粥 [81]
6. 陈皮醋煮花生 [82]
7. 大黄山药粥 [82]
8. 鱼腥草麦冬烙藕包 [82]
9. 三七降脂藕 [83]
10. 洋参山楂粥 [83]
11. 菇菜花降脂汤 [83]
12. 桑叶荷叶粥 [84]
13. 丹栀芍地柴胡茶 [84]
14. 菊花山楂茶 [84]
15. 芩连牛板柴胡茶 [84]
16. 香菇羌活大枣粥 [85]
17. 核桃山楂饮 [85]
18. 降脂花生醋 [85]
19. 黑豆红枣降脂汤 [85]
20. 山楂萝卜汤 [86]

饮食原则	86
------------	----

食疗食谱	86
------------	----

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 姜汁菠菜 [86] | 26. 空心菜粥 [97] |
| 2. 虾仁韭菜 [87] | 27. 翡翠干贝冬瓜羹 [97] |
| 3. 虾仁烘蛋 [87] | 28. 凉拌芹菜叶 [97] |
| 4. 鲜虾扒豆苗 [88] | 29. 玉米西红柿羹 [98] |
| 5. 凉拌粉丝黄瓜 [88] | 30. 西红柿鸡块 [98] |
| 6. 鲜百合炒牛肉 [88] | 31. 香芹拌鸡丝 [98] |
| 7. 芝麻青椒丝 [89] | 32. 茄汁芹菜 [99] |
| 8. 百合黄花烩豆腐 [89] | 33. 芹菜黄花汤 [99] |
| 9. 鲜百合炒毛豆 [90] | 34. 排骨炖白菜 [100] |
| 10. 青笋拌粉皮 [90] | 35. 酸辣汤 [100] |
| 11. 笋香豆皮饭 [90] | 36. 山药白菜 [101] |
| 12. 青椒蒸香菌 [91] | 37. 菜皮烧卖 [101] |
| 13. 酸辣春笋 [91] | 38. 口蘑白菜 [102] |
| 14. 香菇烧丝瓜 [92] | 39. 佛手白菜 [102] |
| 15. 海米烧菜花 [92] | 40. 红烩菜花 [103] |
| 16. 莲藕拌蕨菜 [92] | 41. 五彩腊肉糯米饭 [103] |
| 17. 拌海米莴笋 [93] | 42. 蒜泥木耳菜 [104] |
| 18. 椒油藕片 [93] | 43. 海米拌黄瓜 [104] |
| 19. 荠菜莲藕粥 [93] | 44. 牡蛎蘑菇紫菜汤 [104] |
| 20. 辣椒鸡蛋炒苦瓜 [94] | 45. 菠菜丸子汤 [105] |
| 21. 苦瓜肉糜煲 [94] | 46. 青椒炒豆腐 [105] |
| 22. 四喜豆腐 [95] | 47. 香菇炒菜花 [105] |
| 23. 双蛋拌空心菜 [95] | 48. 双椒烘蛋 [106] |
| 24. 瘦身凤爪汤 [96] | 49. 乌龙豆腐 [106] |
| 25. 空心菜炒肉丝 [96] | 50. 萝卜粉丝汤 [107] |

低高密度脂蛋白血症的食疗与用药 108

发病机制	108
------------	-----

症状表现	108
------------	-----

用药原则	109
------------	-----

西药治疗	109
------------	-----

中药治疗 109

药膳调养 109

1. 枸杞双花粥 [109]
2. 虫草银耳炒苋菜 [110]
3. 罗布麻何首乌茶 [110]
4. 山楂螺旋藻茶 [110]
5. 首乌天麻麦芽饮 [110]
6. 绞股蓝莲心茶 [111]
7. 荷叶炒洋葱 [111]
8. 夏枯草枸杞茶 [111]
9. 决明菊花饮 [111]
10. 麻仁山楂香蕉羹 [111]
11. 丹参菊花莱菔粥 [112]
12. 首乌人参荷叶茶 [112]
13. 银杏双花粥 [112]
14. 灵芝玉米须茶 [112]
15. 玉竹天麻桑叶饮 [112]
16. 麦芽玫瑰山楂饼 [113]
17. 大黄大枣粥 [113]
18. 泽泻葛根粥 [113]
19. 菊花三七粥 [113]
20. 罗布麻荷叶茶 [113]

饮食原则 114

食疗食谱 114

1. 苋菜黄鱼羹 [114]
2. 蒜泥油麦菜 [115]
3. 凉拌空心菜梗 [115]
4. 清炒豆苗 [116]
5. 清炒芦笋 [116]
6. 多味木耳菜 [116]
7. 炒南瓜 [117]
8. 腊肉炒苋菜 [117]
9. 韭菜海参粥 [118]
10. 姜汁扁豆 [118]
11. 鹤鹑炒洋葱 [118]
12. 香椿芽炒鸡蛋 [119]
13. 菊花鲈鱼羹 [119]
14. 白扒猴头 [120]
15. 双豆炒鲜鱿 [120]
16. 剁椒炒魔芋 [121]
17. 冬笋炆黄豆芽 [121]
18. 绚彩南瓜丝 [122]
19. 芋头炒芹菜 [122]
20. 玉米笋炒肉片 [122]
21. 黑木耳炒黄花菜 [123]
22. 松仁玉米 [123]
23. 杏仁苹果豆腐羹 [124]
24. 素炒草菇 [124]
25. 木耳炒鲜鱿 [124]
26. 牛肉南瓜盅 [125]
27. 胡萝卜牛肉黄米粥 [125]
28. 木耳西芹炒肉片 [126]
29. 芦笋牛肉 [126]
30. 酸菜牛肉汤 [127]
31. 榄菜蘑菇蒸茄子 [127]
32. 木耳炒蒜薹 [128]
33. 干豆角炒肉 [128]
34. 豆芽炒萝卜丝 [129]
35. 全麦红枣饭 [129]
36. 绿豆饼 [129]

- | | |
|------------------|-----------------|
| 37. 胡萝卜炒肉丝 [130] | 44. 甜椒南瓜汤 [133] |
| 38. 山药鸡肉粥 [130] | 45. 海带豆芽汤 [133] |
| 39. 锅贴萝卜 [130] | 46. 西芹烧腐竹 [133] |
| 40. 咖喱茭白 [131] | 47. 双冬炒芥菜 [134] |
| 41. 燕麦南瓜粥 [131] | 48. 三丝鱼片 [134] |
| 42. 鲜蘑腐竹 [132] | 49. 洋葱炒豆腐 [135] |
| 43. 凉拌荷兰豆 [132] | 50. 芹菜炒香菇 [135] |

高脂血症合并肥胖症的食疗与用药

136

发病机制	136
临床表现	136
用药原则	137
西药治疗	137
中药治疗	138
药膳调养	139

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. 灵芝菇芽汤 [139] | 12. 金银花粥 [142] |
| 2. 草决明海带羹 [139] | 13. 姜黄海带萝卜粥 [142] |
| 3. 茯苓枸杞麻香饼 [139] | 14. 玉米须冬葵子赤小
豆粥 [142] |
| 4. 双叶茶 [140] | 15. 虫草糯米粥 [142] |
| 5. 山楂双花茶 [140] | 16. 三鲜绞股蓝 [143] |
| 6. 三宝减肥茶 [140] | 17. 山药虾仁豆腐 [143] |
| 7. 舒经明目汤 [140] | 18. 白术香酥饼 [143] |
| 8. 银花薄荷饮 [141] | 19. 黄芪洋参丝瓜汤 [144] |
| 9. 桃仁决明蜜茶 [141] | 20. 泽泻桂圆饮 [144] |
| 10. 玉米须白茅根汤 [141] | |
| 11. 金橘粥 [141] | |

饮食原则	144
------------	-----

食疗食谱	145
------------	-----

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 芹菜焖粉丝 [145] | 5. 雪片油菜 [146] |
| 2. 豆腐丝炒胡萝卜 [145] | 6. 菠菜鱼片汤 [147] |
| 3. 竹笋烧墨斗鱼 [146] | 7. 炒合菜 [147] |
| 4. 菠菜汤 [146] | 8. 绿豆芽炒鸡丝 [148] |

9. 豆浆凉面 [148]
10. 素烧菜花 [149]
11. 苦瓜炒虾仁 [149]
12. 葡萄干土豆泥 [150]
13. 炒胡萝卜肉酱 [150]
14. 凉拌莲藕 [150]
15. 平菇牛肉 [151]
16. 家常豆腐 [151]
17. 糖醋芋卷 [152]
18. 芥菜毛豆仁 [152]
19. 胡萝卜煮蘑菇 [153]
20. 茄汁意大利面 [153]
21. 鸡汁茄子 [154]
22. 南瓜炒鱼片 [154]
23. 鲜奶玉米酪 [154]
24. 平菇豆腐 [155]
25. 白玉翡翠 [155]
26. 洋葱海鲜汤 [156]
27. 虾仁豆腐羹 [156]
28. 麻辣豆腐 [156]
29. 腊肉土豆饭 [157]
30. 酸辣萝卜丝 [157]
31. 韭菜豆腐干丝 [158]
32. 淡菜炒笋尖 [158]
33. 玉兰茄子 [158]
34. 鱼香茄子 [159]
35. 嫩缸豆汤 [159]
36. 香菇冬瓜球 [160]
37. 聚三鲜 [160]
38. 香菜皮蛋 [161]
39. 菜拌蜆皮 [161]
40. 赛过鱼 [161]
41. 柿椒炒嫩玉米 [162]
42. 酸辣凉拌青木瓜 [162]
43. 兔肉米饭 [163]
44. 荠菜黄瓜粥 [163]
45. 鸡肉皮蛋粥 [163]
46. 馄饨香蕉卷 [164]
47. 鸭血羹 [164]
48. 凉拌绿豆芽 [165]
49. 尖椒炒苦瓜 [165]
50. 凉拌大白菜 [166]

高脂血症合并高血压的饮食与用药

167

发病机制	167
临床表现	167
用药原则	167
西药治疗	169

1. 高血压用药 [169]

2. 高脂血症用药 [170]

中药治疗	170
------------	-----

药膳调养	172
------------	-----

1. 钩藤双花粥 [172]

3. 罗布麻茶 [173]

2. 菊花银耳炒莼菜 [172]

4. 山楂荷叶茶 [173]

5. 山楂天麻麦芽饮 [173]
6. 银杏叶莲心茶 [173]
7. 桑寄生炒洋葱 [174]
8. 夏枯草荷叶茶 [174]
9. 柴胡菊花饮 [174]
10. 葛根山楂香蕉羹 [174]
11. 核桃菊花菜菔粥 [175]
12. 首乌人参菊花饮 [175]

13. 柴胡双花粥 [175]
14. 罗布麻玉米须茶 [175]
15. 桔梗天麻桑叶饮 [175]
16. 麦芽茯苓山楂饼 [176]
17. 钩藤山楂茶 [176]
18. 泽泻绞股蓝粥 [176]
19. 菊花决明子粥 [176]
20. 罗布麻荷叶粥 [177]

饮食原则 177

食疗食谱 177

1. 蛋羹豆腐 [177]
2. 五彩魔芋丝 [178]
3. 醋泡白菜胡萝卜 [178]
4. 蛤蚧丝瓜汤 [179]
5. 榛蘑炒西芹 [179]
6. 豆苗冬菇 [179]
7. 拌莴笋 [180]
8. 巧拌丝瓜 [180]
9. 炒鲜莴笋 [180]
10. 余鹤鹑丸 [181]
11. 韭菜炒黄喉丝 [181]
12. 白菜饼 [182]
13. 丝瓜发菜笋汤 [182]
14. 香干炒芹菜 [182]
15. 松仁豆腐 [183]
16. 冬瓜焖凤爪 [183]
17. 彩椒拌面片 [184]
18. 花丁群聚 [184]
19. 木耳拌蕨菜 [185]
20. 青菜丸子 [185]
21. 肉丝炒豆芽 [185]
22. 炆酸白菜丝 [186]

23. 松菇拌菠菜 [186]
24. 炒木犀黄瓜 [187]
25. 白菜豆腐牛肉汤 [187]
26. 芥末鸭掌 [188]
27. 开洋茭白 [188]
28. 白萝卜豆腐脑 [188]
29. 美味西红柿牛腩 [189]
30. 酸菜粉丝汤 [189]
31. 凉拌麻辣牛肉 [190]
32. 咖喱草菇 [190]
33. 芥蓝炒萝卜 [191]
34. 香脆三丝 [191]
35. 绿豆南瓜汤 [191]
36. 杂拌豆腐丝 [192]
37. 洋葱黑椒牛肉 [192]
38. 菠菜辣汁鸡 [193]
39. 三丝糊塌子 [193]
40. 红椒青笋 [194]
41. 三鲜豆腐 [194]
42. 淡菜冬瓜汤 [195]
43. 蒜苗炒冬瓜条 [195]
44. 八宝菠菜 [195]

45. 咖喱菜花 [196]	48. 醋鳊鱼 [197]	
46. 冻豆腐金针汤 [196]	49. 紫菜南瓜粥 [198]	
47. 粟米鱼肉粥 [197]	50. 豆浆粥 [198]	
高脂血症合并糖尿病的饮食与用药		199
发病机制		199
症状表现		199
1. 胰岛素依赖型(1型)糖尿病 尿病患者 [199]	2. 非胰岛素依赖型 (2型)糖尿病患者 [200]	
用药原则		200
西药治疗		201
1. 糖尿病用药 [201]	2. 高脂血症用药 [202]	
中药治疗		202
药膳调养		203
1. 虎杖茵陈汤 [203]	11. 苹果泥花粉粥 [206]	
2. 荷叶橘皮茶 [204]	12. 海藻薏苡仁粥 [206]	
3. 降脂降糖饮 [204]	13. 黄芪灵芝粥 [206]	
4. 荷叶莲子汤 [204]	14. 地骨皮玉米须饮 [207]	
5. 茵陈蒲公英 [204]	15. 葛根花粉荷叶粥 [207]	
6. 马齿苋荷叶绿豆汤 [205]	16. 白果冬瓜子饮 [207]	
7. 鸡骨草大枣粥 [205]	17. 人参茶 [208]	
8. 枸杞叶豆腐汤 [205]	18. 罗汉果茶 [208]	
9. 党参荷叶粥 [205]	19. 地骨皮粥 [208]	
10. 冬瓜皮薏苡仁粥 [206]	20. 天花粉银杏叶粥 [208]	
饮食原则		209
1. 一不准 [209]	3. 五低 [209]	
2. 二多 [209]		
食疗食谱		210
1. 蓑衣萝卜 [210]	5. 凉拌葱头 [212]	
2. 酱烧茄条土豆泥 [210]	6. 红烧冬瓜 [212]	
3. 橙汁莲藕西瓜皮 [211]	7. 白灼芥蓝 [212]	
4. 肉烧白菜 [211]	8. 无花果牛肉汤 [213]	

9. 素炒胡萝卜山药 [213]
10. 爽口四宝 [213]
11. 香菇西兰花 [214]
12. 水晶冬瓜卷 [214]
13. 胡萝卜牛肉小米粥 [215]
14. 清新水果粥 [215]
15. 海米木耳炒紫菜 [215]
16. 什锦炒伊面 [216]
17. 脆爽凉瓜 [216]
18. 双冬炒菜花 [216]
19. 五彩魔芋丝 [217]
20. 豆腐干拌贡菜 [217]
21. 双菌青椒 [217]
22. 双耳炒菠菜根 [218]
23. 三鲜珍珠丸 [218]
24. 腐皮素什锦卷 [219]
25. 巧炒豆渣 [219]
26. 蘑菇香焖饭 [220]
27. 水果山药 [220]
28. 时蔬炒百合 [221]
29. 酸菜肉丝炒年糕 [221]
30. 海带拌白菜 [221]
31. 青豆牛肉末 [222]
32. 青红椒煮土豆 [222]
33. 烩蔬菜五宝 [223]
34. 沙锅豆腐 [223]
35. 三色冬瓜丝 [223]
36. 清炒豌豆苗 [224]
37. 三丝燕菜 [224]
38. 西红柿芹菜汁 [225]
39. 茴香蚕豆 [225]
40. 大麦牛肉粥 [225]
41. 凉拌核桃黑木耳 [226]
42. 香椿焖蛋 [226]
43. 紫菜蛋皮卷 [227]
44. 韭菜炒鸡蛋 [227]
45. 芥末菜卷 [227]
46. 芹菜炒香菇 [228]
47. 什锦水果羹 [228]
48. 枸杞丝瓜 [229]
49. 糖醋白菜丝 [229]
50. 凉拌四季豆 [230]

高脂血症合并冠心病的食疗与用药 231

发病机制 231

1. 低密度脂蛋白致冠心病
的主要机制 [231]

2. 甘油三酯 (TG)
致冠心病的主要机制 [232]

症状表现 232

用药原则 232

西药治疗 233

中药治疗 233

药膳调养 235

1. 青皮菊花麦芽饮 [235]

2. 枸杞麦冬蛋丁 [235]

3. 黑鱼黑豆汤 [236]
4. 首乌鲤鱼汤 [236]
5. 沙苑子菊花茶 [236]
6. 黄精粥 [236]
7. 黑豆红花汤 [237]
8. 杜仲煲瘦肉 [237]
9. 薏苡仁黑米羹 [237]
10. 首乌玉米饼 [237]
11. 百合泽泻膏 [238]
12. 双冬枸杞叶 [238]
13. 大蒜萝卜汁 [238]
14. 银耳樱桃粥 [239]
15. 瓜皮茅根汤 [239]
16. 竹茹蒲公英饮 [239]
17. 葛根荷叶田鸡汤 [239]
18. 蒲公英红枣茶 [239]
19. 夏枯草瘦肉汤 [240]
20. 延胡木香蜜饮 [240]

饮食原则 240

1. 热量 [240]
2. 控制脂肪 [241]
3. 限制胆固醇 [241]
4. 碳水化合物 [241]
5. 蛋白质 [241]
6. 供给充足维生素和矿物质 [242]

食疗食谱 242

1. 豆芽炒肉丝 [242]
2. 五香菜花 [242]
3. 绿豆小白菜汤 [243]
4. 素扒菜花 [243]
5. 芹香牛肉丝 [244]
6. 木耳炒鱼片 [244]
7. 三鲜汁 [244]
8. 酸八宝菜 [245]
9. 银耳红豆羹 [245]
10. 蒜泥菠菜 [245]
11. 青椒莴笋 [246]
12. 玉米豆苗汤 [246]
13. 清水白菜 [247]
14. 松子香蘑 [247]
15. 干煸豇豆 [247]
16. 紫菜黄瓜汤 [248]
17. 鱼片木耳菜 [248]
18. 海参焖笋鸡 [249]
19. 姜豆腐 [249]
20. 小黄瓜拌海蜇 [250]
21. 清汤龙须菜 [250]
22. 佛手瓜炒鹌鹑 [250]
23. 冬菇菜胆 [251]
24. 拌豆腐干丝 [251]
25. 珍珠豆腐羹 [251]
26. 清蒸鲈鱼 [252]
27. 洋菇芥菜 [252]
28. 芝麻小白菜 [253]
29. 清汤燕菜 [253]
30. 蜂蜜南瓜饼 [254]
31. 山药鱼片汤 [254]
32. 开水白菜 [254]
33. 盐水虾 [255]
34. 炒豌豆夹 [255]