



吉林科学技术出版社



GAOXUEYAGAOXUEZHIBAOJIAN

高血压、高血脂 **保健**

家常良典

**患了高血压、高血脂，
也可以享受丰富的美食！**

限制盐分，控制能量，拒绝胆固醇……虽然饮食上多了种种限制，但并不意味着患上高血压、高血脂，就要放弃享受美食的权利！只要按照书中的菜谱吃，便能轻松改变不良饮食习惯，吃得健康又美味！

胡大一教授

北京大学人民医院心脏中心主任

孙树侠教授

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

联合推荐

武警总医院营养科主任

武警部队医学营养专业委员会主任委员

全军医学营养专业委员会副主任委员

吕利 主任主编

赠送
降压、降脂
家庭按摩挂图

高血压、高血脂高危人群必备食典！

书中收录近100种有助降压、降脂的食物，由武警总医院吕利主任依据低盐、低热量、低胆固醇的饮食原则，精心编写近400道营养食谱。每道食谱都计算出了盐分含量和能量总值，完全符合您的健康需要！

图书在版编目(CIP)数据

高血压、高血脂保健家常食典 / 吕利主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3541-2

I. 高… II. 吕… III. ①高血压-食物疗法-食谱 ②高血脂病-食物疗法-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第100700号

高血压、高血脂保健家常食典

主 编: 吕 利

责任编辑: 李 梁 隋云平

特约编辑: 张 靖 郭迎节

图片摄影: 许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

邮 编: 130021

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄回出版社调换

710×1000 16 开 12.25 印张

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3541-2

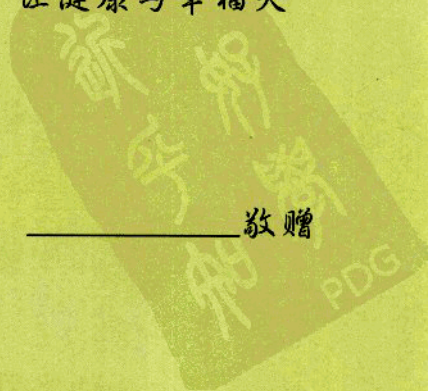
定价: 26.80 元



_____:

美好的生活是多姿多彩的，就像一道色香味俱全的佳肴，需要健康的身体才能尽情地享受！希望这份承载着美味与祝福的小礼物，能够为您的生活带来一些改变，让健康与幸福天天与您相伴！

_____敬赠



高血压、高血脂保健 家常食典

吕利 主任主编

胡大一教授 北京大学人民医院心脏中心主任

孙树侠教授 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

联合推荐

高血压、高血脂高危人群必备食典！

吉林科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



健康生活从合理膳食开始

21世纪人类健康最大的威胁是什么？世界卫生组织（WHO）指出：威胁人类健康的头号杀手是心脑血管疾病。导致心脑血管疾病最危险的三大元凶，分别是高血压、高血脂和吸烟。

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，同时我国也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。由以上因素引起的高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高，患病的年龄不断下降，因此，很多人谈起“三高”而色变，不但有躯体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。据世界卫生组织调查表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占总死亡人数的29.2%。据有关部门统计，目前，我国血脂异常患病人数已高达1.6亿，高血压患病人数1.6亿，烟民3.5亿。

高血压、高血脂隐秘地破坏着人体的心血管系统，被称为是“悄悄的杀手和无声的杀手”，严重威胁着身体的健康，半数左右的患者第一次临床症状是急性心肌梗死或猝死。侯耀文、王洪礼的悲剧与遗憾并非个别现象。

要控制高血压、高血脂，单纯依靠药物治疗是不够的。降血压、降血脂是一个长期的过程，只有广大高血压、高血脂患者们在日常生活中时刻注意，坚持健康、文明的生活方式，坚持合理饮食，适量锻炼，戒烟限酒，管住嘴，迈开腿，好心态，才能从根本上战胜“健康杀手”对健康的伤害。

对于患有高血压、高血脂的朋友而言，饮食治疗是最基本的治疗措施之一，也是难度较大、需要维持时间最长的一环。

饮食治疗的目的是在保证营养均衡的前提下，通过饮食量和种类、餐次的调整，协同运动和/或药物，将血压、血脂控制在理想的范围内。只要掌握好基本的营养学原则，控制好能量、脂类、盐分的摄取，高血压、高血脂患者同样可以享受丰富美味的食物。

这本书是由武警总医院营养科主任吕利编写，简单实用，图文并茂，容易理解，可操作性强，可以为患有高血压、高血脂的朋友科学地享受美味提供帮助。

北京大学人民医院心脏中心主任

胡大一 教授



中国医药出版社



心脑血管疾病的发病率在逐年上升，与人们生活水平、生活节奏有关。据统计，根据我国高血压、高血脂患病率和高发的35岁至74岁年龄段的患病率及2000年我国人口构成推算，高血压病患者达1.6亿，血脂异常患者达1.6亿，我国已成为世界上受高血压、高血脂疾病危害严重的国家之一。

高血压、高血脂对身体的损害是隐匿的、进行的和全身性的，且没有明显的临床症状，许多人往往是在体检时才发现异常。如果仍不介意往往就会在不知不觉中，逐渐造成血管壁弹性降低、血液黏稠度增高，血流缓慢，血液中过多的脂质沉积于血管壁，形成粥样斑块，导致动脉粥样硬化或堵塞的发生。这种血管硬化、堵塞发生在脑部动脉，可引起头晕、记忆力减退，甚至痴呆、脑血栓或脑溢血；心脏冠状动脉可引起心前区疼痛、心慌、胸闷、气短，严重者可导致心肌梗塞；眼底毛细血管可造成视力受损，甚至失明；肾脏毛细血管可导致肾功能衰竭。由于这些无声的病理性改变危及生命，所以高血压、高血脂又被称为“沉默的健康杀手”。

俗话说，“一分预防，胜过十分治疗”。从日常预防做起，培养健康的生活方式首先要从饮食习惯入手，通过饮食疗法来

控制血压、血脂是治疗过程中重要的一环。盐的主要成分是氯化钠，过多的氯化钠可引起人体内水分潴留，增加血容量，使血压升高，而急性钠负荷还可致敏感的没有高血压的人血压升高、头痛。因此，吃得淡一些，对血压的威胁就会明显少一些。多吃蔬菜和易消化食物，少吃富含脂肪的食物，特别是动物脂肪及其内脏，可防止体内脂肪堆积，加速动脉粥样硬化。采用煮、炖、蒸等烹调方法不会增加脂肪的摄入量。进食必须有所节制，避免集中进食大量富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物，前者包括蛋黄、鱼子、虾子、动物内脏、乌贼、肉类、乳制品、螃蟹、虾等，后者有猪、牛、羊肥肉及脂肪、全脂奶制品。

本书根据高血压、高血脂的饮食营养治疗原则，精心选择了近100种有助于降压、降脂的家常食物和近400道科学营养的美食，同时还为每一道食谱计算了所含的盐分量和能量总值，省却了您烦琐计算的烦恼。相信通过我们一起努力，可以使您解除血压、血脂的困扰，尽快恢复正常。在此预祝您早日康复！

武警总医院营养科主任
全军医学营养专业委员会副主任委员
武警部队医学营养专业委员会主任委员

吕利教授



Contents

目录

菌类
20 ~ 27页



蔬菜类
28 ~ 81页



水果类
82 ~ 95页



谷薯类
96 ~ 107页



血压、血脂与营养素
延伸阅读

16 ~ 19页
192 ~ 195页

菌类

草菇、平菇、香菇

香菇拌粉皮	20
余鱼花	20
磨菇炖鸡	21
葵仁多宝松	21
煎酿冬菇	21
素三鲜	22
紫菜冬菇肉丝汤	22
榄菜鲜冬菇炒藕片	22
香菇烧珍珠笋	23
开洋香菇汤	23
花浪香菇	23
素烩	24
柠檬银耳浸凉瓜	25
木耳炖豆腐	25
金针炒木耳	25
黑白双会	26
银耳炖双鸽	26
银耳杏仁苹果汤	27
银耳豆腐汤	27
银耳汤	27

银耳、木耳

蔬菜类

南瓜

南瓜肉丸汤	28
南瓜百合蒸饭	28
清香小炒	29
金瓜百合	29
鱼香南瓜	29

苦瓜

烧酿苦瓜	30
肉末苦瓜条	31
凉拌苦瓜	31
苦瓜番茄汤	31

冬瓜

清汤冬瓜	32
蟹味冬瓜银耳汤	32
泡橙汁冬瓜	33
鸡肉炖冬瓜	33

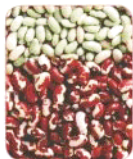
黄瓜

扒全素	34
青瓜玉米笋	34
猪肚青瓜夹	35
金丝瓜卷	35
鱼香黄瓜丁	35

丝瓜

香菇烩丝瓜	36
甜椒炒丝瓜	36

PDG



豆类
108 ~ 121页



坚果类
122 ~ 133页



奶蛋类
134 ~ 141页



肉类
142 ~ 155页



水产类
156 ~ 185页



调味品类
187 ~ 191页

	丝瓜粥	37		葱油莴笋	49
	丝瓜面筋	37		胡萝卜拌莴笋	49
	丝瓜肉片	37		泡莴笋	49
大白菜	素鸡烧白菜	38	荸 荠	瘦肉荸荠汤	50
	白菜心拌干丝	39		淡红虾枣	51
	猪肉白菜汤	39		荸荠豆腐紫菜汤	51
	醋熘白菜	39		荸荠粥	51
娃娃菜	绿茶娃娃菜	40	黄花草	扒素鱼翅	52
	娃娃菜鲜鱼汤	41	洋 葱	洋葱红烩鸡	53
	娃娃菜豆腐汤	41	绿豆芽、黄豆芽	鸭丝烹掐菜	54
卷心菜、甘蓝	卷心菜汤	42		酒醉银芽	54
	甘蓝泡菜	42		炒黄豆芽雪菜	55
	甘蓝猪肉苹果汤	43		香糟豆芽	55
	八宝时蔬小炒	43		鸡丁黄豆芽	55
	泡菜墩	43		豆芽肉片汤	56
番 茄	芙蓉番茄	44		银芽炒鸡丝	56
	百合拌番茄	44		银芽鹿肉丝	56
	番茄烧牛肉	45		绿豆芽拌干丝	57
	八宝番茄	45		芽菜扣冬瓜	57
	番茄虾仁炒饭	45	萝 卜	酿萝卜	58
芹 菜	芹菜鱼丝	46		萝卜烧牛肉	59
	芹笋泡菜	47		泡八仙菜	59
	芹菜海米粥	47		炸萝卜丸子	59
	西芹菠萝炒火腿	47	胡萝卜	红绿双片	60
莴 笋	冬笋莴笋汤	48		素炒胡萝卜	60
	莴笋鸡片	48		芥末双脆	61

总能量约390kcal



	山药胡萝卜鸡汤	61		香菇油菜	77
竹 笋	冬笋熘肉丝	62		肉片油菜汤	77
	红烧冬笋	62		炆油菜	77
	三鲜拌春笋	63	西葫芦	油焖西葫芦	78
	黄瓜炒冬笋	63		西葫芦炒肉片	78
藕	鲜藕粥	64		西葫芦鸡片汤	79
	牛肉莲藕黄豆汤	64		海虹西葫芦汤	79
	枸杞鲜藕	65	菜花、西兰花	炆拌双花	80
	奶汤藕块	65		西兰花瘦肉汤	80
茄 子	素烧茄子	66		青豆汁菜花	81
	杂菜烩	67		菜花烧火腿	81
	三丁茄子	67		兰花奶黄角	81
	海参豆腐烧全茄	68			
	烧茄子	68		水果类	
	羊肉茄夹	69	山 楂	京糕苹果	82
	白蘑茄脯	69		山楂银耳粥	82
	瓤茄汁	69		山楂小豆南瓜粥	83
蕨 菜	鸡丝蕨菜	70		银花山楂汤	83
	小葱拌蕨菜	70	大 枣	奶香大枣饭	84
	脆皮蕨菜卷	71		蜜枣发糕	84
	腌山蕨菜	71		桃仁红枣粥	85
芦 笋	扒鲜芦笋	72		红枣糯米粥	85
	芦笋菠菜汤	73		红松豆腐	85
茼 蒿	虾酱肉丝茼蒿杆	74	猕猴桃	猕猴桃西米粥	86
	银鱼茼蒿汤	75		香 蕉	香蕉拌桃片
油 菜	沙锅油菜	76	苹 果	糖水五珠	88
	油菜泡菜	76		华都沙拉	88



总能量约198kcal
柠檬汁拌苹果
89页

100页

魔芋拌球盖菌
总能量约204kcal



西 瓜	苹果豆腐	89
	柠檬汁拌苹果	89
	青苹果鲜虾汤	89
	美味西瓜皮	90
	水果沙拉	91
桃	西瓜酪	91
	拔丝西瓜	91
	桃子沙拉	92
	水晶桃	92
	冰汁凉桃脯	93
梨	冰糖蜜桃	93
	江米梨	94
	杞子雪梨蒸鱼骨	94
	雪梨青瓜粥	95
	八宝梨罐	95
	雪梨胡萝卜汤	95

玉 米	魔芋拌球盖菌	100
	米露煮香芋地瓜	101
	五柳素鱼	101
	芋头荸荠汤	101
	玉米樱桃肉	102
芝 麻	金玉满堂	102
	五彩玉米饭	103
	松仁玉米	103
	番茄玉米汤	103
	芝麻八宝饭	104
荞 麦	香煎芝麻饼	104
	麻酱烧饼	105
	黑芝麻甜奶粥	105
	芝麻粥	105
	荞麦面煎饼	106
	荞麦苦力	107
	山楂荞麦粥	107

谷薯类

马 铃 薯	马铃薯炖牛肉	96
	萝卜马铃薯猪骨汤	96
	肉末小马铃薯汤	97
	素炒三丁	97
	扒马铃薯条	97
红 薯	鳕鱼薯块洋葱汤	98
	红薯荷兰豆汤	99
	红薯粥	99
芋 头	果味蒸芋珠	100

豆 类

蚕 豆	鲜虾蚕豆马铃薯汤	108
	肉焖蚕豆瓣	108
	蚕豆虾仁	109
	冬瓜蚕豆壳粥	109
	鲫鱼蚕豆粥	109
毛 豆	雪菜毛豆	110
	卤毛豆	110
	素鸡毛豆炒飯	111

Contents

目录

117页
香煎老豆腐
总能量约360kcal



绿 豆

豆 腐

豆制品

毛豆兔丁	111
毛豆炒豆干	111
绿豆糕	112
消暑绿豆粥	113
烩冻豆腐	114
金银豆腐	114
皮蛋拌白玉	115
东坡豆腐	115
玛瑙豆腐	115
虾仁豆腐	116
豆腐生菜肉丝汤	116
八宝豆腐	116
四色豆腐	117
鸳鸯豆腐	117
香煎老豆腐	117
肉丝拌腐皮	118
腐竹瓜片汤	118
十香拌菜	119
煎腐皮卷	119
葱油腐竹	119
桂花腐竹	120
京酱素肉丝	120
草菇甜竹卷	120
海味青蔬卷	121
老汤卤豆腐丝	121

坚果类

板 栗

板栗蒸酥肉	122
香菇板栗	122
板栗花生汤	123
板栗山鸡	123
板栗烧白菜	123
板栗牛腩粥	124
桂花鲜栗羹	124
板栗豆腐	124
板栗猪肾粥	125
板栗烧肉	125
冬菇板栗鸡肉汤	125

核 桃

核桃酪	126
菊花核桃粥	126
素火腿	127
核桃粥	127
核桃木耳粥	127

松 子

松子粥	128
松仁鱼米	128
松子肉	129
松仁菜心	129

莲 子

冰糖湘莲	130
银花莲子粥	131
龙眼莲子粥	131
莲子粥	131

花 生

紫菜瘦肉花生汤	132
---------	-----



总能量约630kcal
明珠油菜心
141页

150页
鸡汤芸豆丝
总能量约450kcal



奶蛋类

牛奶、酸奶

牛乳蜜枣粥 134

奶香麦片粥 134

牛奶强身汁 135

奶汁菠菜心 135

牛乳粳米粥 135

鸡蛋

梅花鹿血糕 136

八宝水波蛋 136

大良煎虾饼 137

涨蛋 137

鸡蛋蒸肉丸 137

椿芽烘蛋 138

滑蛋蟹柳烩饭 138

瓤荷包鸡蛋 138

肉末蒸蛋 139

紫菜滑蛋汤 139

烧虎皮蛋 139

鹌鹑蛋

豆苗扒鹌鹑蛋 140

烧汁鹌鹑牛肉汤 140

明珠油菜心 141

冬瓜芦笋鹌鹑蛋汤 141

烧熠鹌鹑蛋 141

肉类

牛肉

烧烧蒸牛肉 142

炖牛肉 143

牛肉丸子 143

凉瓜炒牛肉 143

熘胸口 144

凉拌牛肉 144

海南牛肉卷 144

雪菜牛肉汤 145

牛肉番茄汤 145

碎烧牛肉 145

鱼香牛肉丝 146

芝麻牛排 146

脆皮牛肉 146

仔姜牛肉片 147

沙锅牛腩子 147

粉蒸牛肉 147

鸡肉

鸡丝扒豆苗 148

烩鸡丝豌豆 149

黄焖全鸡 149

沙锅鸡块 149

鸡汤芸豆丝 150

荷花鸡丁 150

鸡肉蘑菇毛豆汤 150

小煎仔鸡 151

番茄鸡淖 151

Contents

目录

169页
美味牛肝三文鱼
总能量约140kcal



兔 肉	兔肉香芋汤	152
	兔肉松	152
	兔肉山珍汤	153
	烤整兔	153
	莴笋黄焖兔	153
	花仁炒兔丁	154
	五香米粉蒸兔	154
	鱼香兔丝	154
	麻香兔肉	155
	美容兔肉	155
	葱香兔肉	155

水产类

鲫 鱼	葱焖鲫鱼	156
	一网情深	156
	葱烧鲫鱼	157
	豆瓣鱼	157
	家常鲫鱼	157
	鲫鱼余豆腐	158
	葱黄烧鲫鱼	158
	瓢荷包鲫鱼	158
	蒸拌凉粉鱼	159
	葱酥鱼	159
鲤 鱼	干烧鲤鱼	160
	鲤鱼苦瓜汤	160
	红焖鲤鱼	161

	宫保鱼丁	161
	家常鱼条	162
	鱼香酥鱼片	162
	五柳鲜鱼	163
	清蒸过江鱼	163
带 鱼	干收带鱼	164
	红烧带鱼段	165
	熘带鱼	165
	香煎带鱼	165
	带鱼煮南瓜	166
	双皮带鱼	166
	煎熬带鱼	167
	泡菜烧带鱼	167
三文鱼	酒酿三文鱼	168
	核桃鱼托	169
	美味牛肝三文鱼	169
	银丝三文鱼	169
甲 鱼	大蒜烧甲鱼	170
	虫草圆肉炖龟肉	170
鲍 鱼	鲍鱼鸡丝汤面	171
海 带	海带拌粉丝	172
	海带焖木耳	172
	芝麻海带结	173
	炸熘海带	173
	五香海带丝	173
海 蜇	拌蜇皮	174
	鸡茸海蜇	175



总能量约405kcal
烩虾仁
181页

190页
醋炒什锦

总能量约524kcal



田螺

- 炒鸡丝蜆头 175
- 芹末蜆丝 175
- 田螺金华煲水鸭 176

海参

- 田螺汤 177
- 田螺鸡 177
- 田螺酱汤 177
- 三鲜海参 178
- 海参鹅蛋菌汤 178
- 海参拌凤尾 179
- 香葱烧海参 179
- 五彩海参汤 179

虾

- 水晶虾仁 180
- 卤水青虾 180
- 烹虾段 181
- 烩虾仁 181
- 木耳香葱爆河虾 182
- 南烧虾丁 182
- 荷花金鱼虾 182
- 烩虾段 183
- 三彩大虾 183
- 油爆虾丁 183

青鱼

- 家常熬鱼 184
- 清炒鱼丁 184

- 牡蛎 牡蛎煎饼 185
- 牡蛎白菜年糕汤 185

调味品

- 大蒜 蒜泥拌凉粉 186
- 蒜茸凤爪 186
- 香泡蒜瓣 187
- 蒜子狗肉 187
- 姜丝肉 187
- 绿茶 龙井蒸牛肉 188
- 乌龙茶粥 189
- 龙井凤片 189
- 菊花茶粥 189
- 橄榄油、醋 醋炒什锦 190
- 醋熘绿豆芽 191
- 糖醋熘蛋酪 191
- 醋熘鸡球 191