

轻·养·生

“三高”

专家教你吃和养

赠美食制作全视频



扫一扫，马上看
萝卜炖牛肉烹饪视频

30种降糖宜吃食物

30种降压宜吃食物

30种降脂宜吃食物

60道中药花草茶饮



以“食”养健康，吃对更健康

营养膳食+居家调养

“三高”患者必备的自疗手册

胡维勤 / 主编



▲油豆腐烧冬瓜 (P143)

▲四宝鳝鱼丁 (P085)

▲凉拌嫩芹菜 (P063)

▲丹参红花陈皮饮 (P095)

超级全面的“三高”调养书，您值得拥有

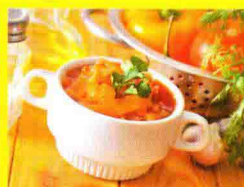
海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

“三高”

专家教你吃和养

胡维勤 主编

赠美食制作全视频



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE HAINAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三高：专家教你吃和养：赠美食制作全视频 / 胡维勤
主编. —福州：福建科学技术出版社，2015.10
ISBN 978-7-5335-4828-5

I . ①三… II . ①胡… III . ①高血压 - 食物疗法 - 食谱
②高血脂病 - 食物疗法 - 食谱③高血糖病 - 食物疗法 - 食谱
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 194944 号

书 名 “三高”：专家教你吃和养（赠美食制作全视频）
主 编 胡维勤
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号（邮编 350001）
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 16
图 文 256 码
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4828-5
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

CONTENTS



第1章

“富贵病” 三高来啦

- 014 “三高” 是什么
- 014 “三高” 已经流行全世界
- 015 血脂异常，易患“三高”
- 015 血压与你的生命线一起起伏
- 016 血糖高起来，人高兴不起来
- 017 “三高” 的你中有我，我中有你



- 017 高脂血症易引发高血压
- 017 “姐妹病”——糖尿病与高脂血症
- 017 高血压与糖尿病同根同源

018 “三高” 为何缠上我

- 018 饮食：罪魁祸首
- 019 遗传：追根溯源找“三高”
- 019 缺乏运动：懒惰要不得



020 抓住狡猾的“狐狸”——透过症状看“三高”

- 020 体重体型最直观
- 021 “三高” 患者缺乏营养的信号
- 022 只有头知道
- 023 吃多喝多还是不停地瘦

024 选择对的“三高” 测量仪器

- 024 血压计：水银、气压、电子各有利弊





- 025 血糖仪：准确度越高越好
- 025 体重秤——管理自己的体重
- 026 电子计步器——有效监测运动量
- 026 适合自己的才是最好的

027 “三高”都给你带来什么

- 027 高脂血症的并发症能瞬间要人命
- 028 高血压让你各个系统告急
- 028 高血糖是一把钝刀子
- 028 “三高”并发——“死亡三重奏”已经奏响

029 走出“三高”防治误区

- 029 轻视是致命伤
- 029 错误观念在作祟
- 030 病“好了”就不必再吃药
- 030 单纯依靠断食来控制体重

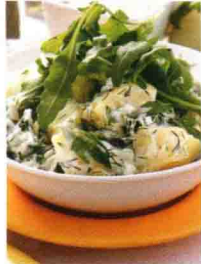
031 谁最容易受“三高”的青睐

- 031 工作狂，“三高”忙
- 031 中老年人，一查一个准
- 031 钱多多，应酬多，“三高”多
- 031 烟酒穿肠过，“三高”体中留

032 “三高”本质是生活方式病

- 032 晚上不愿睡，早上不愿起
- 033 暴饮暴食没规律
- 033 成天泡在网上
- 033 久坐不运动





目录

CONTENTS

第2章

管住糖衣炮弹：高血糖这么吃

- | | | | |
|-----|-----------------------|-----|------------|
| 036 | 控制血糖有学问 | 060 | 白菜 |
| 036 | 血糖从哪来到哪去 | 060 | 鸡汤肉丸炖白菜 |
| 038 | 饥饿、心慌、头晕，这是血糖的警报 | 061 | 菠菜 |
| 040 | 饮食控制后要注意餐后血糖 | 061 | 芝麻洋葱拌菠菜 |
| 042 | 把握血糖的时间节律 | 062 | 芹菜 |
| 044 | 小小技巧战胜大饥饿感 | 062 | 芹菜烧荸荠 |
| 045 | 糖尿病医学营养治疗的法则 | 063 | 素炒香菇芹菜 |
| 047 | 高血糖并发症患者饮食指南 | 063 | 凉拌嫩芹菜 |
| 052 | 降血糖的30种食物及推荐食谱 | 064 | 苋菜 |
| 052 | 燕麦 | 064 | 香菇苋菜 |
| 052 | 燕麦二米饭 | 065 | 空心菜 |
| 053 | 燕麦五宝饭 | 065 | 姜汁拌空心菜 |
| 053 | 糙米燕麦饭 | 066 | 西蓝花 |
| 054 | 薏米 | 066 | 杏鲍菇扣西蓝花 |
| 054 | 薏米燕麦粥 | 067 | 西蓝花炒什蔬 |
| 055 | 扁豆薏米冬瓜粥 | 067 | 彩椒西蓝花炒鸡片 |
| 055 | 薏米海藻粥 | 068 | 芦笋 |
| 056 | 荞麦 | 068 | 芦笋鲜蘑菇炒肉丝 |
| 056 | 绿豆荞麦燕麦粥 | 069 | 紫甘蓝 |
| 057 | 红豆 | 069 | 紫甘蓝拌豆腐皮丝 |
| 057 | 红豆薏米饭 | 070 | 豌豆苗 |
| 058 | 豆腐 | 070 | 凉拌豌豆苗 |
| 058 | 鸡蓉拌豆腐 | 071 | 豌豆苗炒豆皮丝 |
| 059 | 锅塌酿豆腐 | 071 | 豌豆苗炒鸡片 |
| 059 | 海带豆腐冬瓜汤 | 072 | 西红柿 |



072 西红柿炒包菜

073 茄子

073 凉拌蒸茄子

074 黄瓜

074 黄瓜炒木耳

075 香菇

075 枸杞子芹菜炒香菇

076 秋葵

076 海鲜鸡蛋炒秋葵

077 虾米炒秋葵

077 凉拌秋葵

078 黑木耳

078 白菜木耳炒肉丝

079 蒜薹木耳炒肉丝

079 胡萝卜炒木耳

080 魔芋

080 菠菜拌魔芋

081 素烧魔芋结

081 腐竹青豆烧魔芋

082 番石榴

082 番石榴雪梨菠萝沙拉

083 柚子

083 蜜柚苹果猕猴桃沙拉

084 猕猴桃

084 猕猴桃大杏仁沙拉

085 鳕鱼

085 四宝鳕鱼丁

086 草鱼

086 木耳炒鱼片

087 海参

087 菌菇烩海参

088 牡蛎

088 紫菜生蚝汤

089 兔肉

089 葱香拌兔丝

090 牛肉

090 酱牛肉

091 小炒牛肉丝

091 萝卜炖牛肉

092 让你远离高血糖的药茶

092 枸杞子菊花茶

092 西洋参三七茶

093 鱼腥草山楂饮

093 薏仁荷叶山楂茶

094 玉竹西洋参茶

094 三花清火茶

095 丹参红花陈皮饮

095 巴戟天牛膝茶

096 荷叶乌龙茶

096 当归党参枸杞子茶

097 党参麦冬茶

097 枸菊参须茶

098 灵芝玉竹麦冬茶

098 薄荷甘草太子参茶

099 灵芝冬瓜茶

099 党参北芪茯苓茶

100 枸杞子茯苓红茶

100 荷叶茶

101 青蒿荷叶甘草茶

101 太子参乌梅茶



目录

CONTENTS

第3章

给血液减减压：高血压这么吃

104 高血压到底怎么吃

- 104 你知道九大降压营养素吗
- 106 遵循“二多三少”的饮食原则
- 107 五色食物助你“抗战”高血压
- 108 高血压并发症患者饮食指南
- 113 饮食宜忌注意好，高血压自己跑
- 115 高血压患者四季调理要点
- 117 高血压特殊人群的饮食调养

120 降压的30种食物及推荐食谱

120 黑米

- 120 无花果红薯黑米粥
- 121 黑米红豆粥
- 121 百合黑米粥

122 薏米

- 122 薏米山药饭
- 123 牛奶薏米红豆粥
- 123 薏米炖冬瓜

124 绿豆

- 124 丝瓜绿豆粥
- 125 绿豆薏米豆浆
- 125 苦瓜绿豆汤

126 红豆

- 126 小麦红豆玉米粥

127 凉薯

- 127 凉薯银耳糖水

128 土豆

- 128 老醋土豆丝

129 包菜

- 129 豆腐皮枸杞子炒包菜

130 茼蒿

- 130 茼蒿饭
- 131 草菇扒茼蒿
- 131 茼蒿炒豆干

132 马齿苋

- 132 马齿苋薏米绿豆汤
- 133 马齿苋生姜肉片粥
- 133 马齿苋炒黄豆芽

134 苦菊

- 134 苦菊拌肉丝

135 茭白

- 135 虫草花炒茭白

136 胡萝卜

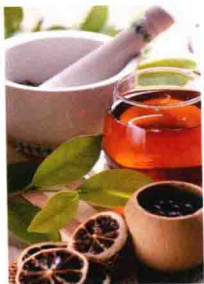
- 136 肉末西芹炒胡萝卜

137 白萝卜

- 137 白萝卜炖鹌鹑

138 荸荠

- 138 荸荠炒荷兰豆
- 139 腐竹玉米荸荠汤
- 139 猕猴桃荸荠汁



- 140 牛蒡
140 芝麻拌牛蒡丝
141 苦瓜
141 蜜汁苦瓜
142 冬瓜
142 冬瓜莲子绿豆粥
143 油豆腐烧冬瓜
143 淡菜海带冬瓜汤
144 南瓜
144 红枣南瓜麦片粥
145 竹荪
145 竹荪葛根海底椰汤
146 银耳
146 苹果雪梨银耳甜汤
147 西瓜翠衣
147 糖醋西瓜翠衣
148 香蕉
148 香蕉拌桃片
149 蓝莓
149 橙香蓝莓沙拉
150 山楂
150 山楂焦米粥
151 番石榴
151 番石榴西芹汁
152 鲫鱼
152 鸭血鲫鱼汤
153 甲鱼
153 枸杞青蒿甲鱼汤
154 虾
154 西芹炒虾仁
155 苦瓜黑椒炒虾球

- 155 娃娃菜鲜虾粉丝汤
156 紫菜
156 紫菜包饭
157 红烧紫菜豆腐
157 紫菜凉拌白菜心
158 鸭肉
158 胡萝卜豌豆炒鸭丁
159 鸭肉蔬菜萝卜卷
159 乌梅茶树菇炖鸭
160 让你远离高血压的药茶
160 生地莲子心饮
160 通草车前子茶
161 灵芝天麻茶
161 首乌银杏叶钩藤茶
162 决明子菊花枸杞子茶
162 夏枯草菊花决明子茶
163 丹参山楂三七茶
163 党参黄芪蜂蜜茶
164 玉米须茶
164 玉米须决明菊花茶
165 葛根茶
165 葛根桑叶茶
166 菊花普洱山楂饮
166 党参菊花枸杞子茶
167 银杏叶茶
167 银杏叶川芎红花茶
168 桑叶菊花饮
168 牛蒡子桔梗糖水
169 山楂菊花茶
169 柠檬薏米水



目录

CONTENTS

第4章

“抽掉”血管里的油：高脂血症这么吃

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|----------|
| 172 | 高脂血症饮食必须有原则 | 197 | 虾米韭菜炒香干 |
| 172 | 把握“四低一高”原则 | 197 | 韭黄炒牡蛎 |
| 173 | “3大17小”，营养均衡还管饱 | 198 | 西芹 |
| 177 | 饮食结构大调整 | 198 | 橄榄油拌西芹玉米 |
| 179 | 高脂血症并发症患者饮食指南 | 199 | 西芹炒肉丝 |
| 183 | 饮食宜忌注意好，高脂血症自己跑 | 199 | 蒜蓉西芹 |
| 188 | 降血脂的30种食物及推荐食谱 | 200 | 莴笋 |
| 188 | 燕麦 | 200 | 凉拌莴笋 |
| 188 | 南瓜糯米燕麦粥 | 201 | 青椒 |
| 189 | 荞麦 | 201 | 青椒炒莴笋 |
| 189 | 金针菇海蜇荞麦面 | 202 | 洋葱 |
| 190 | 高粱 | 202 | 洋葱炒豆腐皮 |
| 190 | 高粱红枣豆浆 | 203 | 洋葱排骨煲 |
| 191 | 小米 | 203 | 西红柿炒洋葱 |
| 191 | 小米南瓜粥 | 204 | 茄子 |
| 192 | 玉米 | 204 | 蒜泥蒸茄子 |
| 192 | 玉米红薯粥 | 205 | 鸡丝茄子土豆泥 |
| 193 | 腐竹 | 205 | 肉酱蒸茄子 |
| 193 | 洋葱拌腐竹 | 206 | 藕 |
| 194 | 红薯 | 206 | 蘑菇藕片 |
| 194 | 红薯板栗排骨汤 | 207 | 平菇 |
| 195 | 菠菜 | 207 | 芸豆平菇牛肉汤 |
| 195 | 菠菜拌金针菇 | 208 | 猴头菇 |
| 196 | 韭菜 | 208 | 香卤猴头菇 |
| 196 | 韭菜银芽炒木耳 | 209 | 猴头菇鲜虾烧豆腐 |
| | | 209 | 猴头菇煲鸡汤 |



- 210 茶树菇
- 210 茶树菇腐竹炖鸡肉
- 211 油焖茭白茶树菇
- 211 茶树菇炒鸡丝
- 212 金针菇
- 212 清拌金针菇
- 213 葡萄
- 213 百合葡萄糖水
- 214 菠萝
- 214 山楂菠萝炒牛肉
- 215 菠萝炒鸭丁
- 215 糖醋菠萝藕丁
- 216 山楂
- 216 山楂豆腐
- 217 鲈鱼
- 217 豆腐烧鲈鱼
- 218 蛤蜊
- 218 酒蒸蛤蜊
- 219 海藻
- 219 海藻绿豆粥
- 220 鸡胸肉
- 220 茄汁豆角焖鸡丁
- 221 白灵菇炒鸡丁
- 221 茭白鸡丁
- 222 兔肉
- 222 红枣板栗焖兔肉
- 223 兔肉萝卜煲
- 223 胡萝卜荸荠兔骨汤
- 224 脱脂牛奶
- 224 脱脂牛奶焦米粥

- 225 蒜
- 225 蒜泥拌海蜇丝
- 226 橄榄油
- 226 橄榄油芝麻苋菜
- 227 橄榄油蒜香蟹味菇
- 227 橄榄油蔬菜沙拉
- 228 让你远离高脂血症的药茶
- 228 杜仲绞股蓝茶
- 228 蒲公英金银花茶
- 229 莱菔子茶
- 229 荷叶丹参山楂茶
- 230 荷叶薏米茶
- 230 牛蒡子降脂茶
- 231 麦冬山楂茶
- 231 西洋参桂圆茶
- 232 决明子灵芝降脂茶
- 232 山楂决明子荷叶汤
- 233 玉米须山楂茶
- 233 大黄蒲公英茶
- 234 女贞子山楂茶
- 234 陈皮桑椹枸杞子茶
- 235 首乌决明子冬瓜茶
- 235 罗布麻茶
- 236 绞股蓝夏枯草茶
- 236 柠檬红茶
- 237 柠檬草瘦身茶
- 237 柠檬蜂蜜绿茶

第5章

防患于未然：让“三高”低下去

240 常食排毒食物

240 “血毒”：健康生活的拦路虎

241 排“血毒”食物大点名

242 药物有风险，用药需谨慎

242 服用降脂药物需注意

243 服用降脂药物的误区

244 高血压药物治疗有误区

245 高血糖用药误区要避免

246 外出就餐有讲究

247 良好的生活习惯是健康的基石

247 逐渐养成良好的生活习惯

247 好习惯贵在坚持

248 千万不能擅用保健品降“三高”

248 保健品是调理营养品，不能代替药

249 吃得多并不代表健康

249 三招看懂保健品

250 让“三高”消失在运动中

250 糖尿病患者这样做运动

251 高脂血症患者这样做运动

252 高血压患者这样做运动

252 适合“三高”人士的运动有这些

254 应对“三高”的“心理战术”

254 多听让心情舒缓的轻音乐

255 培养兴趣爱好

256 愉悦乐观面对每件事



友情提示：

1.本书食物功效宜忌等为营养学观点，可作为日常饮食参考，但不能替代医生建议。

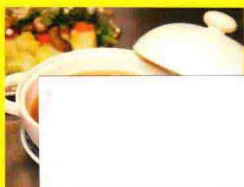
2.为便于计算，书中食物热量单位仍用“千卡”，1千卡约等于4.2千焦。

“三高”

专家教你吃和养

胡维勤 主编

赠美食制作全视频



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

三高：专家教你吃和养：赠美食制作全视频 / 胡维勤

主编. —福州：福建科学技术出版社，2015.10

ISBN 978-7-5335-4828-5

I . ①三… II . ①胡… III . ①高血压 - 食物疗法 - 食谱②高血脂病 - 食物疗法 - 食谱③高血糖病 - 食物疗法 - 食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 194944 号

书 名 “三高”：专家教你吃和养（赠美食制作全视频）

主 编 胡维勤

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号（邮编 350001）

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 16

图 文 256 码

版 次 2015 年 10 月第 1 版

印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4828-5

定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

CONTENTS



第1章

“富贵病” 三高来啦

- 014 “三高” 是什么
- 014 “三高” 已经流行全世界
- 015 血脂异常，易患“三高”
- 015 血压与你的生命线一起起伏
- 016 血糖高起来，人高兴不起来
- 017 “三高” 的你中有我，我中有你



- 017 高脂血症易引发高血压
- 017 “姐妹病”——糖尿病与高脂血症
- 017 高血压与糖尿病同根同源

018 “三高” 为何缠上我

- 018 饮食：罪魁祸首
- 019 遗传：追根溯源找“三高”
- 019 缺乏运动：懒惰要不得



020 抓住狡猾的“狐狸”——透过症状看“三高”

- 020 体重体型最直观
- 021 “三高” 患者缺乏营养的信号
- 022 只有头知道
- 023 吃多喝多还是不停地瘦

024 选择对的“三高” 测量仪器

- 024 血压计：水银、气压、电子各有利弊





- 025 血糖仪：准确度越高越好
- 025 体重秤——管理自己的体重
- 026 电子计步器——有效监测运动量
- 026 适合自己的才是最好的

027 “三高”都给你带来什么

- 027 高脂血症的并发症能瞬间要人命
- 028 高血压让你各个系统告急
- 028 高血糖是一把钝刀子
- 028 “三高”并发——“死亡三重奏”已经奏响

029 走出“三高”防治误区

- 029 轻视是致命伤
- 029 错误观念在作祟
- 030 病“好了”就不必再吃药
- 030 单纯依靠断食来控制体重

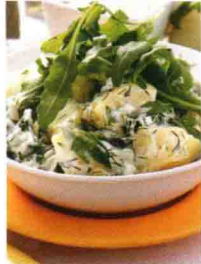
031 谁最容易受“三高”的青睐

- 031 工作狂，“三高”忙
- 031 中老年人，一查一个准
- 031 钱多多，应酬多，“三高”多
- 031 烟酒穿肠过，“三高”体中留

032 “三高”本质是生活方式病

- 032 晚上不愿睡，早上不愿起
- 033 暴饮暴食没规律
- 033 成天泡在网上
- 033 久坐不运动





目录

CONTENTS

第2章

管住糖衣炮弹：高血糖这么吃

- | | | | |
|-----|-----------------------|-----|------------|
| 036 | 控制血糖有学问 | 060 | 白菜 |
| 036 | 血糖从哪来到哪去 | 060 | 鸡汤肉丸炖白菜 |
| 038 | 饥饿、心慌、头晕，这是血糖的警报 | 061 | 菠菜 |
| 040 | 饮食控制后要注意餐后血糖 | 061 | 芝麻洋葱拌菠菜 |
| 042 | 把握血糖的时间节律 | 062 | 芹菜 |
| 044 | 小小技巧战胜大饥饿感 | 062 | 芹菜烧荸荠 |
| 045 | 糖尿病医学营养治疗的法则 | 063 | 素炒香菇芹菜 |
| 047 | 高血糖并发症患者饮食指南 | 063 | 凉拌嫩芹菜 |
| 052 | 降血糖的30种食物及推荐食谱 | 064 | 苋菜 |
| 052 | 燕麦 | 064 | 香菇苋菜 |
| 052 | 燕麦二米饭 | 065 | 空心菜 |
| 053 | 燕麦五宝饭 | 065 | 姜汁拌空心菜 |
| 053 | 糙米燕麦饭 | 066 | 西蓝花 |
| 054 | 薏米 | 066 | 杏鲍菇扣西蓝花 |
| 054 | 薏米燕麦粥 | 067 | 西蓝花炒什蔬 |
| 055 | 扁豆薏米冬瓜粥 | 067 | 彩椒西蓝花炒鸡片 |
| 055 | 薏米海藻粥 | 068 | 芦笋 |
| 056 | 荞麦 | 068 | 芦笋鲜蘑菇炒肉丝 |
| 056 | 绿豆荞麦燕麦粥 | 069 | 紫甘蓝 |
| 057 | 红豆 | 069 | 紫甘蓝拌豆腐皮丝 |
| 057 | 红豆薏米饭 | 070 | 豌豆苗 |
| 058 | 豆腐 | 070 | 凉拌豌豆苗 |
| 058 | 鸡蓉拌豆腐 | 071 | 豌豆苗炒豆皮丝 |
| 059 | 锅塌酿豆腐 | 071 | 豌豆苗炒鸡片 |
| 059 | 海带豆腐冬瓜汤 | 072 | 西红柿 |