

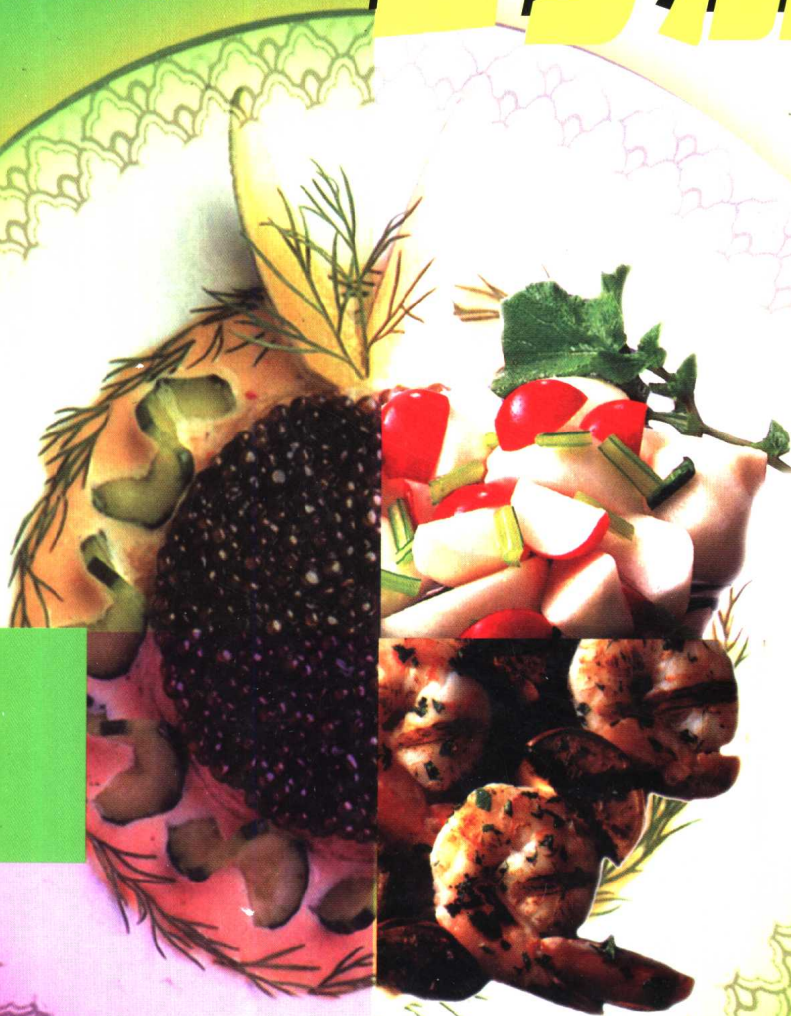


家常药膳丛书

高脂血症

黄业芳 编著

药膳



科学技术文献出版社



家常药膳丛书

高脂血症药膳

黄业芳 编 著

田 科学技术文献出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症药膳/黄业芳编著. -北京:科学技术文献出版社,2003.2

(家常药膳丛书)

ISBN 7-5023-4178-1

I. 高… II. 黄… III. 高脂血症-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083357 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:薛士滨

责 任 编 辑:李正德

责 任 校 对:李 征

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787×960 16 开

字 数:251 千

印 张:13.75 彩页 2

印 数:1~7000 册

定 价:22.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

丛书编委会名单

主 编：谭基明

罗上武

副主编：张连仁

余琪生

林万莲

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 萍	王文凤	王 岭
张小玲	张 云	张均倡
陈 冰	陈 珧	陈通文
陈 瑜	杨慧珊	卓士雄
林 芳	夏 旭	郭小培
袁丽萍	曹一敏	曹丽婷
黄业芳		

家常药膳

内容简介

本书介绍了适合高脂血症病人使用的食疗药膳中的一些常用方子和做法,从材料、药性、配伍意义、适合对象、准备工作、烹调方法、食用方式、注意事项、专家叮咛等9个方面详细论述了100多种高脂血症药膳。方中既有汤、粥、羹等主副食谱,又有糊、饼、糖等点心谱和茶、汁、露等佐餐谱,还有一些平时经常食用的家常菜谱。这些药膳做起来简单,用起来方便,可作为防治高脂血症的方法。

丛书前言

随着社会的发展和人民生活水平的不断提高,人们越来越注重生活的质量,也越来越关心身体的健康,因此,如何才能使健康水平更高、生活质量更好,已成为人们生活追求的目标。本着实用、方便的宗旨,我们编撰了这一套《家常药膳》丛书。本丛书是专门介绍如何利用原药材料(包括动物、植物、矿物等)或有食疗作用的食物作为饭食餐饮,使之充分融入日常生活中去,从而达到饮得舒服、食得健康的保健目的。

本套丛书一共六本,它们分别是《高脂血症药膳》、《手术病人药膳》、《肥胖症药膳》、《不孕不育症药膳》、《乙型肝炎药膳》、《胃十二指肠溃疡药膳》。编撰这套丛书的基本指导思想是选择一些能够用最简单的、最常见的或者是最普通的材料就可以加工做成的药膳方子入书,同时在加工方面,也介绍一些尽可能简单的方法。希望通过这样的编撰方法能够使本书真正达到介绍“家常药膳”的初衷。

由于本套丛书的作者分别来自全国各地的医学高等院校和医疗单位,他们在各自的临床、教学或科研工作岗位上有着丰富的经验,而这些丰富的经验给本套丛书增添了不少光彩。但由于作者较为分散,也使本套丛书在成书时的统一规格方面仍不十分理想,希望广大读者提出宝贵意见,以便再版时得以修正。

谭基明 罗上武

家常药膳

我国人口老龄化,已经是摆在我们面前的事实。而引起中老年人死亡的主要疾病之一是冠心病。与冠心病有关的重要因素是动脉粥样硬化,引起动脉粥样硬化的首要危险因素是高脂血症。因此,对于高脂血症的预防与治疗,是我们医药同仁们的一个重要任务,是关系到广大老年人延年益寿,保存生命的一个伟大工作。

所谓高脂血症,简单一句话,就是血中的脂质高于正常数值。具体来说主要是指高胆固醇和高三酰甘油血症,或高三酰甘油血症。导致高脂血症的机理是由于脂肪代谢的异常或运转的异常,使血中脂质(一种或多种)高于正常。血中的脂质来源于两个方面:其一,是从食物摄取的脂类经消化吸收进入血液;其二,是由体内的肝脏、脂肪细胞以及一些其他组织合成后释放入血液中。所以,对于高脂血症的防治,要注意减少食物中摄取的脂类,调节脂质代谢,增加或促进体内脂质的转化与排泄。

对于高脂血症的预防与治疗,方法很多。有药物的,有饮食的,有物理的,有化学的,有中药的,有西药的,有基因的,有内科方法,有外科方法等等。真可谓数不胜数。但不管何种方法都必须适合自己,都必须持之以恒。

在这里,我们向大家推荐一种有效的方法,就是药膳疗法。药膳疗法包括了我国传统的饮食疗法、中医中药疗法及药物疗法,是这三种方法的揉合。它既保留了“医食同源”的传统饮食疗法的优点,又集中了中医中药辨证施治的精华,更结合了近年来“回归大自然”的环保治疗意识。它可减少进食时摄取的脂类,减少机体内脂质的转化与合成,使脂质在体内的代谢恢复正常;它还可以促进体内脂质的转化,增加体内脂类的排泄。让我们的身体更适合于这种治疗,让我们降低血脂的效果更好,让我们的身心更协调于自然。

在本书编写过程中,我们希望尽量做到简、便、验、廉,立足于实用、易懂。来源于人民,回归于人民。但由于知识面不广,时间仓促,差错不足之处在所难免,恳请广大读者、同仁批评指正。

编者

目 录

家常药膳

第一部分 粥品类

- (3) 葛根薏苡仁粥
- (4) 山楂枸杞子粥
- (6) 香菇木耳粥
- (7) 豆腐浆粥
- (9) 绿豆粥
- (10) 芹菜粥
- (11) 淡菜皮蛋粥
- (13) 草决明菊花粥
- (14) 田七首乌粥
- (16) 白术泽泻粥
- (18) 山楂丹参粥
- (20) 三七瘦肉粥
- (21) 核桃仁瘦肉粥
- (23) 黑芝麻鸡肉粥
- (24) 枸杞子粥
- (26) 昆布绿豆粥
- (28) 茶叶粥
- (29) 黄精粥
- (31) 杜仲粥
- (32) 玉米粥
- (34) 银花槐花粥
- (36) 绞股蓝鸡肉粥
- (38) 发菜牡蛎肉粥
- (39) 杜仲大枣粥
- (41) 淫羊藿猪瘦肉粥
- (43) 龟板陈皮肉粥
- (45) 桑葚山楂粥
- (46) 蝮蛇粥

- (48) 银杏叶粥
- (50) 当归牛肉粥
- (52) 胡萝卜粥
- (53) 西洋参鸡粥
- (55) 芡实鲫鱼粥
- (57) 支竹白果粥
- (58) 双藤粥
- (60) 地骨皮猪瘦肉粥
- (61) 昆布海藻粥
- (63) 丹皮赤芍粥

第二部分 汤水类

- (69) 山楂红糖水
- (70) 二菜汤
- (71) 夏枯草猪瘦肉汤
- (73) 粉葛猪瘦肉汤
- (75) 昆布海藻黄豆汤
- (76) 粉葛根鲛鱼汤
- (78) 雪耳瘦肉汤
- (79) 海带决明子汤
- (81) 紫菜瘦肉汤
- (82) 海蜇荸荠汤
- (84) 丹参青蛙汤
- (85) 当归生姜羊肉汤
- (87) 桑寄生生地黄煲鸡蛋汤
- (89) 何首乌玉竹煲鸡蛋汤
- (91) 天麻玉竹炖鹌鹑汤
- (93) 草决明翠衣兔肉汤
- (95) 夜交藤煲鸡蛋汤
- (97) 玉米须猪排骨汤
- (98) 木耳香蕈瘦肉汤

家常药膳

目 录

第三部分 其他类

- (100) 龙须菜马蹄鸡肉汤
- (102) 海蜇胡萝卜汤
- (103) 西洋参炖乌鸡汤
- (105) 黄精杞子炖乳鸽汤
- (107) 党参圆肉炖猫肉汤
- (109) 川芎白芷炖鲮鱼头汤
- (111) 黄精炖猪瘦肉汤
- (112) 杞子淮山炖猪脑汤
- (114) 天麻炖猪脑汤
- (116) 何首乌煲鸡蛋汤
- (118) 桑寄生煲鸡蛋汤
- (119) 红花川芎鸭蛋汤
- (121) 昆布绿豆糖水
- (123) 杜仲寄生蝮蛇汤
- (125) 二甲鹌鹑肉汤
- (127) 首乌核桃兔肉汤
- (129) 川芎煲鸡蛋汤
- (131) 人参杞子炖鹌鹑汤
- (133) 银花荠菜兔肉汤
- (135) 三七人参炖瘦肉汤
- (137) 淮山杞子炖水鱼汤
- (139) 灵芝洋参鸡肉汤
- (141) 香菇韭菜肉丝汤
- (143) 枣仁枯草龟板汤
- (145) 丹参田七炖乌鸡汤
- (147) 首乌杞子圆肉汤
- (149) 天麻杞子乌龟汤
- (152) 枸杞子炖羊脑汤

- (157) 芹菜炒瘦肉
- (158) 地龙炒鸡蛋
- (160) 西红柿煮牛肉
- (162) 海参炖冰糖
- (163) 芝麻米糊
- (165) 山楂香橙露
- (167) 玉米须翠衣煲香蕉
- (168) 韭菜炒合桃肉
- (170) 山楂糖
- (172) 鲜榨芹菜汁
- (173) 海参鸭肉羹
- (174) 胡桃菊花茶
- (176) 银杏叶山楂茶
- (178) 菊花决明子茶
- (180) 洋葱炒牛肉
- (182) 大黄花
- (183) 蜂蜜芝麻糊
- (185) 鲜榨韭菜汁
- (187) 鲜榨芦笋汁
- (188) 芦笋烩海参
- (190) 海带粉
- (191) 益母草茶
- (193) 鲜食大蒜
- (194) 香菇木耳蒸鸡
- (196) 姜葱炒凤尾菇
- (198) 支竹胡子鲶煲
- (200) 冬菇大枣蒸兔肉
- (202) 三七炖大头龟
- (204) 胡桃仁五味子蜜糊
- (205) 灵芝粉蒸猪瘦肉饼
- (207) 枸杞子蒸鸡
- (209) 三七粉
- (210) 决明子泡茶

第一部分

粥品类

葛根薏苡仁粥

◆材料

生薏苡仁(干品)50克 鲜粉葛根 150克 大米 50克

◆药性

生薏苡仁味甘,性微寒,入脾、胃、肺三经。含脂肪油、薏苡素、甾醇、氨基酸、维生素 B₁ 等。功能除湿止痛,缓和拘挛,清热排脓,补益脾胃。药理研究发现,薏苡仁油能减少肌肉痉挛,缩短肌肉疲劳曲线,故对改善高血压病之筋脉痉挛、肢体麻木有一定作用。

粉葛根又称葛根,性凉,味辛甘。功能清热解肌,生津止渴。葛根含有的葛根黄酮、葛根素、黄豆甙等等,能扩张血管,使冠状动脉血流量增加,血管阻力降低。能抗心肌缺血,抗高血压,降低血脂,对心脏缺血反应有保护作用。

大米味甘,性平。含有淀粉、蛋白质、维生素等富含营养物质,为机体热量的主要来源之一。

◆配伍意义

粥中粉葛根能清热解肌,能抗高血压,能降低血脂质,并能扩张血管,降低血管阻力。薏苡仁能除湿清热,缓和拘挛,能改善高血压病之筋脉痉挛、肢体麻木。大米富含营养物质。三者配合在降压、降脂的同时还能保证营养而不伤身体。

◆适合对象

本粥男女均适合食用。尤其适合于高血压病、高脂血症、冠心病出现头晕头胀,颈项疼痛,口苦咽干,胸闷,肢体麻木,小便欠畅等症状患者。

◆准备工作

1. 先将鲜葛根去皮,洗净,切成小薄片。
2. 将生薏苡仁洗净,去杂皮,去霉粒。
3. 用清水洗净大米,去除尘土。



◆烹调方法

把全部材料准备就绪后,放入锅内,加入适量清水,先用武火煮沸后,再用文火煮成稀粥。

◆食用方式

本粥可作为主食,每天随量食用。粉葛根和薏苡仁可与粥一块食用。

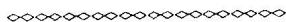
◆注意事项

1. 本粥性属凉,对于脾胃属寒者宜少食或不用。
2. 粥中苡仁,性属滑利之物,妊妇,尤有习惯性流产者不宜食用。

◆专家叮咛

本粥在冬季不宜在晚上食用,因薏苡仁有利尿作用(轻微),以免增加夜间小便。

山楂枸杞子粥



◆材料

山楂 30 克 枸杞子 15 克 粳米 50 克

◆药性

山楂味甘酸,性微温。能化积消食,活血祛瘀,止痛。是目前降血脂、减肥的常用品。药理分析发现:山楂肉,主要含有山楂酸、绿原酸、熊果酸、齐墩果酸、苹果酸等多种有机酸及黄酮类化合物。此外尚含有多种维生素(B₁、B₆、C)、微量元素等。具有降血脂、增加冠脉流量、强心、降压等作用。对高血压有明显降低血压作用。对高血脂有明显降低血脂作用。

枸杞子味甘,性平。能滋阴补血。具有延缓衰老作用,是目前延缓衰老、美容保健的常用品之一。据化学分析,枸杞子含有多种氨基酸、微量元素、多糖类、甜菜碱、维生素类及色素类。药理研究发现枸杞子有降低血脂,降低血糖,增强免疫,保

护肝脏以及降低血压,兴奋肠道等作用而常用于老年保健。

粳米味甘,性平,入脾、胃经。具有补中益气,健脾和胃,除烦渴作用。

◆配伍意义

粥中山楂,能降血脂、降血压并能强心。枸杞子能降血脂、降血压并能降血糖,提高免疫。配粳米以健脾和胃。三者配合既能降血脂、降血压又能健脾胃。

◆适合对象

男女老少均适合食用。尤适用于高脂血症、冠心病、高血压病表现有胸膈闷不适,心悸烦闷,甚或胸前区刺痛,饮食减少,舌色紫暗,脉涩患者。

◆准备工作

将山楂、枸杞子、粳米分别用清水洗净,去除杂质。

◆烹调方法

把全部材料准备就绪后,共放入沙锅内,加进适量清水,先用武火煮沸后,再用文火煮成粥。

◆食用方式

可作主食,随量食用。

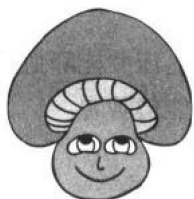
◆注意事项

1. 有溃疡病,有胃酸过多者不宜食用本粥。
2. 低血压患者不宜食用本粥。

◆专家叮咛

粥中的粳米及枸杞子宜煮糜。

香菇木耳粥



◆材料

香菇 15 克 黑木耳 12 克 猪瘦肉 50 克 粳米 100 克

◆药性

香菇又名冬菇,香蕈。味甘,性平,入胃经。功能益气助食,治风破血。据化学分析,其含有多种氨基酸、多种维生素、香菇多糖、不饱和脂肪酸。药理研究证实,其具有抗肿瘤,降胆固醇,抗血小板聚集,增强机体免疫作用。因此,常用于高脂血症和高血压病的防治。

木耳又称云耳,黑木耳,树鸡。味甘,性平,入胃、大肠经。具有凉血止血,益阴润燥,和血养荣之功效。据化学分析,它含有蛋白质、维生素、胡萝卜素、卵磷脂、脑磷脂等多种成分。药理研究证实,卵磷脂对防止动脉硬化症的发生有一定作用。

猪瘦肉味甘咸,性平,入脾、胃、肾经。有滋阴,润燥,益气之功能。

粳米味甘,性平,入脾、胃经。具有补中益气,健脾和胃,除烦渴功能。现代研究证实,粳米含有淀粉、蛋白质、维生素等物质,是我国人民的主食。

◆配伍意义

粥中取香菇能降低血中胆固醇,能抗血小板聚集及增强机体免疫作用。取木耳富含卵磷脂可防止动脉硬化,并可降低血中胆固醇。配以猪瘦肉、粳米,既能健脾胃又能养身体,并能增加粥品之美味。四样物品配合煮粥,使粥具有补益脾胃、降脂润燥的作用。

◆适合对象

男女老少均适合食用此粥。尤其适用于高脂血症、动脉粥样硬化症、高血压病表现有头昏眩晕,手足麻木,口干舌燥,食纳欠佳,胸闷心悸,眼花等症状者。

◆准备工作

1. 先将香菇、黑木耳用清水浸软,去杂质,然后用剪刀剪去蒂脚,洗净,切成细

丝备用。

2. 将鲜猪瘦肉洗净,切成瘦肉丝,加入生粉适量、味粉(食盐)、酱油少量,腌制15~20分钟。

3. 粳米用清水洗净,去除米尘。

◆烹调方法

先把粳米、备好的香菇、黑木耳,同放入沙锅内,加进适量清水,先用武火煮沸后,再用文火煮成稀粥。待粥将煮成时,加进已腌制好的猪瘦肉丝,煮5~6分钟。煮熟后,调味,待温食用。

◆食用方式

香菇丝、黑木耳丝、猪瘦肉丝与粥一起食用。可作为主食,随量食用。

◆注意事项

1. 本粥药材的用量为一个人的用量。
2. 平时易腹泻者,宜少量食用或不食此粥。

◆专家叮咛

1. 本粥宜煮至有粥糜为最好。
2. 若平时消化功能较弱者,可在粥将好时加进少量细小的生姜丝以祛风健胃则更宜。

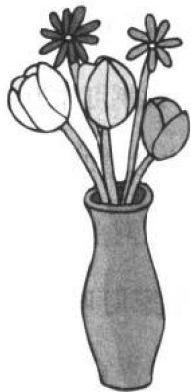
豆腐浆粥

◆材料

豆腐浆 500 毫升 粳米 50 克 白糖少量 食盐少量

◆药性

豆腐浆由黄大豆为原料制成。黄大豆性平,味甘,入脾、大肠经。有健脾宽中,益气之功效。黄大豆富含蛋白质,且



含氨基酸较全,尤其富含赖氨酸,正好补充以谷类为主食的人们的赖氨酸不足。研究发现黄大豆含胆固醇少,富含纤维素、皂甙,因此它有减少体内胆固醇作用。且黄大豆所含的微量元素钙、磷、铁对于老年人的骨质脱钙,缺铁性贫血,身体虚弱,都有很大好处。

粳米味甘,性平。能补中益气,健脾和胃,除烦渴,是机体热量的主要来源。

◆配伍意义

粥中取豆腐浆,益气健脾宽中,富含氨基酸,且含纤维素及皂甙,能减少体内胆固醇。粳米味甘性平,是人们的主食,能健脾和胃,是机体热量的主要来源。二者配合既能补益养胃,营养丰富,又能降低胆固醇。

◆适合对象

本粥男女老少均宜食用。尤其适合于高血压病、冠心病、血管硬化症、高脂血症出现食纳不多,精神倦怠乏力,头昏脑胀,睡眠不佳,记忆力下降,大便秘结难解者。

◆准备工作

1. 先将粳米洗净,备用。
2. 将黄大豆洗净,去除杂质及霉变颗粒,然后用打浆机打成豆浆,待用。

◆烹调方法

将粳米放进锅内,加适量清水煮粥,先用武火煮沸后再用文火煮粥。待粥煮至半熟时,加入豆浆汁同煮。待粥成后加白糖及食盐。

◆食用方式

此粥可作为主食,随量食用。

◆注意事项

此粥在身体发热时,或湿热较甚时,或有化脓性感染时,不宜食用。

◆专家叮咛

本粥宜煮至米烂粥稠,表面有粥油为适度。