

美食保健系列

高血脂症

饮食疗法

李秀才 编著

青 岛 出 版 社





高脂血症饮食疗法

李秀才 主编

青岛出版社

鲁新登字 08 号

书 名 高脂血症饮食疗法

主 编 李秀才

副 主 编 王作生 王娜娜

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8666

责任编辑 尹红侠

装帧设计 申 尧

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2003 年 12 月第 2 版,2003 年 12 月第 2 次印刷

开 本 32 开(787×960 毫米)

印 张 7

字 数 150 千字

书 号 ISBN 7-5436-1236-4

定 价 12.00 元

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承印公司调换。地址:胶南市珠山路 120 号 电话:0532-8183519 邮编:266400)

前 言

食疗亦称药膳治疗。药膳是药与食结合的产物,药膳治疗是中医治疗的传统方法之一。中医认为,病盛时以药为主,以食为辅,食养善后,相互依存,各取所长,相得益彰。在食疗的实施过程中,坚持因人、因症、因时、因地辨证施膳的原则。

高脂血症是一种常见病、多发病。近年来,高脂血症的发病率呈现出逐年增加的趋势。高脂血症可引起多种并发症,如动脉粥样硬化、冠心病、高血压病、脑血管疾病、脂肪肝、糖尿病、胆石症、肥胖症、性功能减退、衰老等。

本书简要介绍了高脂血症的病因和症状,介绍了常用中草药以及药膳常用原料的性味归经、功效、宜忌等,收集了历代防治高脂血症的药膳食疗方近300种,每一种都疗效确切,药和原料少而精,取材容易,制作简便,尽量保持药物和食物的原汁原味,以发挥药膳固有的功用。

编写本书,旨在为读者防病治病、自我保健提供方便。但由于水平所限,难免有不当之处,恳请读者批评指正。

编 者

2003年11月

目 录

第一部分 病因与症状	玫瑰花	12
一、病因	绿萼梅	12
二、发病率与危害	二、益脾药	13
三、症状与诊断	山药	13
四、高脂血症的中医分型	白术	13
..... 6	人参	13
五、高脂血症患者的饮食原则	西洋参	14
..... 7	党参	14
第二部分 常用中草药	太子参	15
一、理气药	黄芪	15
青皮	大枣	15
橘皮	甘草	15
木香	三、养血药	16
香附	阿胶	16
乌药	桂圆肉	16
厚朴	何首乌	17
白豆蔻	熟地	17
砂仁	当归	17
川楝子	桑葚子	18
佛手	白芍	18
香橼	四、消食药	18

山楂	18	十、生津药	26
神曲	19	石斛	26
麦芽	19	麦冬	26
莱菔子	19	百合	26
鸡内金	20	十一、除痞药	27
五、利水药	20	槟榔	27
玉米须	20	枳实	27
车前子	20	十二、止呕药	27
薏苡仁	21	半夏	27
茯苓	21	生姜	28
六、活血药	21	十三、固肠药	28
丹参	21	五味子	28
元胡	22	乌梅	28
郁金	22	莲子	28
七、温脾药	22	十四、润肠药	29
肉桂	22	火麻仁	29
干姜	23	郁李仁	29
草豆蔻	23	十五、驱虫药	29
吴茱萸	23	使君子	29
丁香	24	榧子	30
八、升阳药	24	十六、抗癌药	30
柴胡	24	白花蛇舌草	30
葛根	24	半边莲	30
九、泄火药	25	半枝莲	30
黄连	25	第三部分 常用原料	
蒲公英	25	粳米	31
栀子	25	糯米	31

豆油	52	紫菜	62
蜂蜜	52	西瓜	62
饴糖	52	苹果	63
牛肉	53	橘	63
猪肉	53	梨	64
鹌鹑	54	柑	64
羊肉	54	甜橙	64
鸡肉	54	柚	65
鸭肉	55	香蕉	65
蛇肉	55	葡萄	65
鹅肉	55	金橘	66
鲤鱼	56	菠萝	66
鳗鲡	56	桃	66
鲫鱼	56	杏	67
黄鳝	57	枇杷	67
海鳗	57	桑葚	68
泥鳅	57	山楂	68
鳖	58	橄榄	68
银鱼	58	栗子	69
海参	59	白果	69
海蜇	59	松子	70
淡菜	59	落花生	70
鲍鱼	60	大枣	70
牡蛎	60	荸荠	71
田螺	60	甘蔗	71
田鸡	61	樱桃	72
海带	61		

大黄红枣粥	91	竹荪汤	101
决明子核桃芝麻羹 ...	92	芹菜金针菇猪蹄汤 ...	102
醋熘平菇	92	雪羹萝卜汤	102
鳝鱼肉炒平菇	93	山楂决明粥	102
香菇炒草菇	93	黄瓜粥	103
草菇炒笋片	94	黄豆粥	103
炸藕饺	94	三金茶	103
焦三仙粥	95	山楂菊花茶	104
第五部分 防治高脂血症		纤维茶	104
并发症的药膳		健身降脂茶	104
一、防治高脂血症合并肥		健美茶	105
胖症的药膳	96	消脂减肥茶	105
三鲜冬瓜	96	黄豆醋方	105
大蒜炒鳝鱼片	96	蒜头炒饭	105
炒二瓜条	97	二、防治高脂血症合并	
炒魔芋	97	脂肪肝的药膳	106
素烧冬瓜	97	大蒜腐竹焖甲鱼	106
素焖扁豆	98	何首乌茶	107
冬瓜香菇菜	98	决明子茶	107
黄豆芽炖豆腐	98	泽泻乌龙茶	107
芝麻油凉拌绿豆芽 ...	99	大黄茶	108
芝麻油凉拌白萝卜丝		三子降脂饮	108
.....	99	何首乌粉	108
菜心炒平菇	100	丹参黄精蜜饮	109
茉莉花烩竹荪	100	三七百合煨兔肉	109
白鹅减肥利湿汤	100	陈皮茯苓粉	110
冬瓜薏苡仁兔肉汤 ...	101	人参黄精扁豆粥	110

黄豆丹参汁	132	芹菜拌花生米	142
芹菜苹果汁	132	芹菜叶拌豆腐干	142
黑白木耳汤	132	香脆芹叶	143
黄瓜肉片汤	133	素炒大白菜	143
山楂粥	133	芝麻油拌菠菜	143
山楂枸杞兔肉	134	菠菜炒香干	144
山楂桃仁露	134	蒜苗烧豆腐	144
山楂槐花茶	134	荠菜茶	145
金银花山楂菊花汤	135	荠菜山楂茶	145
青蒜豆腐	135	西红柿豆腐鱼丸汤	145
莴苣木耳肉片	136	茭白炒毛豆	146
韭菜炒三丝	136	莴苣炒香菇	146
卷心菜粥	137	洋葱饮	147
香辣五丝	137	洋葱炒牛肉丝	147
黑木耳炒卷心菜	137	素炒洋葱丝	147
山药小米粥	138	洋葱生地牛奶饮	148
芝麻苦瓜	138	大蒜酸牛奶	148
鸡肉骨烧香菇	139	蜂蜜蒜头	149
豆腐平菇羹	139	蒜头拌海带	149
四、防治高脂血症合并		山药豆沙糕	149
高血压病的药膳		山药红枣粥	150
.....	139	白萝卜粥	150
猪瘦肉烩竹荪	139	凉拌胡萝卜丝	151
番茄酸奶茶	140	山楂糕莲藕	151
番茄汤	141	鲜藕决明茶	152
芹菜鲜汁茶	141	辣味茄条	152
芹菜拌海蜇皮	141	苦瓜蜂蜜牛奶	152

鸡蛋冰糖炖银耳	165
五、防治高脂血症合并	
冠心病的药膳	165
大蒜粥	165
玉米粥	166
玉米赤豆芝麻球	166
大蒜泥拌黄瓜丁	166
蒜味素香肠	167
冰糖炖木耳	168
黄豆灵芝粉	168
素炒豆芽菜	168
洋葱豆腐	168
麦麸陈皮粥	169
麦枣糯米粥	169
红枣粽子	170
丹参红枣粥	170
焗胡萝卜丸子	170
黑木耳羹	171
蜜饯山楂	171
紫菜汤	172
仙人掌山楂消脂饮 ...	172
仙人掌紫菜黄瓜汤 ...	172
仙人掌玉米须饮	173
仙人掌香菇枣菊饮 ...	173
芹菜拌干丝	173
绿豆大黄饮	174
绿豆牛奶羹	174

绿豆银花粟米粥	175	鳅鱼粥	184
煨煮花生	175	茭白瘦肉丝	184
双耳汤	176	金钱草绿茶	185
双菇竹荪汤	176	七、防治高脂血症合并	
银杏叶红枣绿豆汤	176	慢性肝炎的药膳	
兔肉炒陈皮	177		185
六、防治高脂血症合并		黄瓜炒肉丁	185
胆囊炎、胆结石的药		银丝白菜	186
膳	177	豌豆茭白	186
绿豆汤	177	扁豆红枣白芍汤	187
山楂根茶	178	黑芝麻鱼片	187
腐竹黄瓜片	178	绿豆红枣糕	187
凉拌卷心菜	179	煎藕肉饼	188
金钱银花炖瘦肉	179	清炒蘑菇	188
二金玉枣瘦肉汤	179	栗子烧香菇	189
百合绿豆粥	180	冬笋豆腐炖香菇	189
苦瓜豆腐汤	180	菜心炒草菇	190
金菇拌银芽	180	豆腐炖草菇	190
清炒苦菜	181	草菇烧油菜心	191
香椿芽拌绿豆芽	181	黄瓜炒草菇	191
洋葱炒黄豆芽	182	茯苓粳米粥	192
蘑菇菠菜汤	182	薏苡仁茯苓粥	192
鲤鱼白菜粥	182	海带炖豆腐	192
绿豆银耳粥	183	鱼片煨豆腐	193
芹菜粥	183	燕麦面条	193
玉米蚌肉汤	183	燕麦糯米粥	193
鸡内金橘皮粥	184	粟米面赤豆糕	194

第一部分 病因与症状

一、病 因

血脂是血液中所含脂质的总称,包括血胆固醇、三酰甘油(甘油三酯)、磷脂、糖脂、脂肪酸等。高脂血症是指人体内脂质代谢紊乱,血液中的一种或多种脂质成分异常增高,引发一系列临床病理变化的病症。目前,一般认为成年人空腹血清总胆固醇超过 5.72 毫摩尔/升,三酰甘油超过 1.70 毫摩尔/升,可诊断为高脂血症。

西医认为,高脂血症基本上可分为两大类,即原发性高脂血症和继发性高脂血症。原发性高脂血症是指血脂和脂蛋白代谢存在着先天性缺陷(即家族性)引起的高脂血症,继发性高脂血症是指通过某些环境因素如饮食和药物等而致病。高脂血症的致病因素有以下几个方面:

1. 遗传因素:遗传因素在原发性高脂血症的发病机理中占有重要地位。家庭性高胆固醇血症患者多见于近亲结婚者。非近亲结婚可有效地遏制其发病率。

2. 饮食因素:饮食因素是引起高脂血症的重要因素。高脂肪和高胆固醇膳食易引起高脂血症和动脉粥样硬化。临床观察证明,给予低胆固醇和低饱和脂肪酸膳食,并适当增加不饱和脂肪酸的摄入量,随访 8 年后,发现血清总胆固醇、三酰甘油水平降低,致命性和非致命性动脉粥样硬化疾

病的总发病率也明显降低。无论是原发性高脂血症还是继发性高脂血症的发生都与饮食不当有关,例如肥胖症、糖尿病、冠心病伴发的高脂血症均与高脂肪饮食有关。可见,良好的饮食习惯对预防高脂血症有重要作用。

3. 吸烟饮酒:大多数长期饮酒者伴有高脂血症、脂肪肝或肥胖症。因为饮酒可造成热能摄入过多而致肥胖,同时饮酒可使脂肪酸在肝脏内合成三酰甘油的数量增多,还可使极低密度脂蛋白的分泌增多。另外,有的人解酒能力较差,长期大量饮酒可出现严重的高脂血症。

吸烟者(每日超过 20 支)可使血清总胆固醇及三酰甘油水平升高。另外,吸烟者冠心病的发病率是不吸烟者的 2~6 倍。所以,为预防和治疗高脂血症,应提倡戒烟限酒。

4. 精神紧张:资料表明,长期睡眠不佳、精神紧张、忧虑等均能影响血液脂质代谢。有些患高脂血症的老年病人,在离退休后,脱离了脑力劳动,消除了压力,升高的血脂水平便逐渐恢复正常。

5. 缺乏运动:生命在于运动。运动可以增加高密度脂蛋白一胆固醇的含量,减少低密度脂蛋白一胆固醇的含量。运动能增加能量消耗,防止脂肪在体内堆积,有利于预防和控制肥胖。经常运动会明显降低血清胆固醇和三酰甘油的水平,还可降低冠心病的发病率。

6. 滥用药物:现代医学研究表明,滥用某些药物可以引起胰岛素、甲状腺素、肾上腺皮质激素的分泌异常以及糖代谢的异常,从而可引起高脂血症。

二、发病率与危害

近年来,我国高脂血症、肥胖症、糖尿病、冠心病、高血压病的发病率明显上升。上海市组织调查了 10 万人