

图说常见病食疗菜谱丛书

图说高脂血症

食療

食疗菜谱

高

吴杰主编

金盾出版社





内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一,全书为高脂血症患者精选食疗菜肴 34 种,选料讲究,搭配科学,营养丰富,图文对照,易学易做,既可供高脂血症患者日常食疗使用,亦是广大家庭科学饮食的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说高脂血症食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,
2005. 6

(图说常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 7-5082-3548-7

I. 图… II. 吴… III. 高脂血症-食物疗法-菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025249 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3 彩页:72

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



猴头

功效：味甘、性平。入脾、胃经。有补脾益气，助消化，滋养强身的功能。现代医学研究表明，猴头所含不饱和脂肪酸有利于血液循环，能降低胆固醇含量，对高血压、高脂血症患者有益。

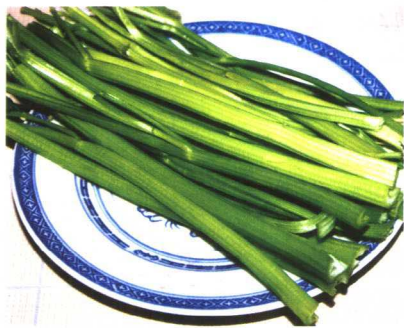
食用方法：以炖食、烧食、扒食、烩食为最佳，也可以蒸食、炒食、焖食、煨食、卤食。



白鸽

功效：味咸、性平。有滋肾益气，祛风解毒的功能。现代营养学研究认为，鸽肉蛋白质含量高，脂肪含量低，营养价值类似鸡肉，比鸡肉易消化、吸收，适合高脂血症、高血压、冠心病患者食用。

食用方法：蒸食、炖食、扒食、卤食、炒食。



芹菜

功效：味甘、性凉。入肝、胃、肺经。有清热平肝，祛风除湿，润肺止咳的功能。现代药理研究表明，芹菜含蛋白质、糖类、脂肪、维生素及无机盐等，有明显的降压、降脂作用。

食用方法：炒食、凉拌。



香菇

功效：味甘、性平。入胃经。有补脾益气，化痰祛风的功能。现代药理研究表明，香菇含多种氨基酸、脂肪、糖类、蛋白质及维生素，可降低血脂，是高脂血症患者的理想食物。

食用方法：炒食、炖食、拌食、烧食。



茄子

功效：味甘、性凉。入脾、胃、大肠经。有清热解毒，活血消肿的功能。现代医学研究表明，茄子纤维中含有大量皂甙，能降低血液中胆固醇含量，适合高脂血症患者食用。

食用方法：蒸食、炒食、烧食、炖食、扒食。



番茄

功效：味甘酸、性平。入脾、胃、肺经。有清热生津，健胃消食，凉血平肝的功能。现代药理研究认为，番茄含丰富的维生素、胡萝卜素、烟酸、苹果酸、柠檬酸及无机盐等，有降压、降脂作用。

食用方法：凉拌、炒食、制汤。



海带

功效：味咸、性寒。入肺经。有化痰软坚，去湿止痒的功能。现代医学研究表明，海带含粗纤维、蛋白质、脂肪，大叶藻素、藻氨酸等，有降压、降脂作用。

食用方法：凉拌、炒食、烧食、煮食、焖食、求汤。



大枣

功效：有补中益气，养血安神，调和药性的功能。现代药理研究认为，大枣含皂甙、生物碱、黄酮、氨基酸、糖类、无机盐和多种维生素。有降胆固醇、降血压、扩张血管、改善心肌营养等作用。

食用方法：炖食、蒸食。可在开始做菜时下入锅中，亦可在做菜的过程中下入锅中。



山楂

功效：味酸甘、性温。入脾、胃、肝经。有消食化积，活血化淤的功能。现代药理研究表明，山楂中的三萜类和黄酮成分有软化血管和降血脂、降血压的作用。

食用方法：蒸食、炒食、炖食。可在开始做菜时下入锅中，亦可在做菜的过程中下入锅中。



何首乌

功效：味苦甘涩、性微温。有补益肝肾，滋养精血，润肠通便的功能。何首乌含大萘酚、大萘素、大萘酸、大萘酚萘酮、卵磷脂、淀粉等。有降血脂、抗菌、强心、缓解动脉粥样硬化的作用。

食用方法：蒸食、炖食。在做菜开始时便下入锅中。



黄精

功效：味甘、性平。黄精含粘液质、淀粉、糖类、烟酸、萘醌类化合物、生物碱、强心甘等。可增加冠状动脉血流量，改善心肌营养血流供应，有降血脂、增强免疫功能、延年益寿的作用。

食用方法：蒸食、炖食。做菜开始时便下入锅中。



红花

功效：有活血化淤、通经的功能。主治经血不调，产后腹痛，外伤淤血肿痛，痈疽肿痛等症。对中老年人气血淤滞、湿热内蕴型高脂血症患者有效。

食用方法：炒食、蒸食。蒸食在做菜开始时便可下入容器内。炒食可在做菜过程中下入锅中。

图说 高脂血症 食疗菜谱

主 编 吴 杰
编 著 郭玉华 夏 玲 吴昊然 刘 捷 宋美艳 陆春江 李 松 马桂华 王彦武
摄 影 吴 杰
菜例制作 吴 杰 郭玉华 刘 捷 夏 玲



金盾出版社

序

现代医学研究证实，高脂血症（人体内脂质代谢紊乱，使血液中的一种或几种脂蛋白升高，也称作高脂蛋白血症）的严重后果是产生动脉粥样硬化，损害心脑血管，导致冠心病、高血压病、心肌梗死、脑梗塞、脑萎缩等严重疾病。高脂血症引起的心脑血管疾病是人类高患病率、高致残率、高死亡率的主要原因。

目前，治疗高脂血症仍以降低血清低密度脂蛋白胆固醇视为治疗目标。通过对症的药物治疗和有效的体能锻炼，可以控制和改善病情，同时科学合理的饮食调养确实也是一种行之有效的办法，而且可以将防治高脂血症寓于日常的饮食之中，使患者在每日享受美味佳肴的同时，防治疾病，吃出健康。

本高脂血症食疗菜谱，选料讲究，搭配科学，制作精细，营养丰富，是食疗与食补相结合的菜谱书。全书图文对照，形象逼真直观，简明实用，易学易做。所选菜肴不仅适合高脂血症患者食用，对想把高脂血症拒之门外的健康人更适用，更有益，对广大家庭来说，更是一本非常科学、实用的理想饮食保健指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、
北京营养学会常务理事

薛彤

目 录

虫草羊排焖枣 / 4
虫草猪肝炒苦瓜 / 6
山楂肉片 / 8
山楂糕拌八宝丁 / 10
山楂炖兔肉 / 12
首乌冬瓜煲仔鸡 / 14
首乌黑豆焖兔肉 / 16
灵芝排骨炖猴头 / 18
灵芝玉米煲排骨 / 20
黄精鱼段 / 22
黄精山药炖白鸽 / 24
鱼丝芹菜 / 26
香菇韭菜炒肉丝 / 28
干贝香菇煲 / 30
薏米兔肉炖冬瓜 / 32
三鲜烧冬瓜 / 34
决明子烧茄子 / 36

鳙鱼头炖茄子 / 38
杞子鱿鱼炒韭菜 / 40
参杞山药鹌鹑煲 / 42
红花杞子烧鸡块 / 44
金针洋葱炒牛肉 / 46
牛肉炖番茄 / 48
糖醋海带扣 / 50
松仁菇丁 / 52
黑色丸子 / 54
凤凰趴窝 / 56
陈皮玉米炖鹿肉 / 58
豌豆鸡丁 / 60
红枣焖羊肉 / 62
红枣银耳羹 / 64
首乌香菇降脂汤 / 66
五丝降脂汤 / 68
蒜烧茄子武昌鱼 / 70

虫草羊排焖枣

功效

羊排骨含有丰富的蛋白质和钙、磷等无机盐，与虫草、大红枣、蒜片同煮食用，具有降脂、滋阴、养血等作用。



【原 料】



羊排骨 300克，虫草 10克，大红枣 15枚，葱姜汁 25克，蒜片 5克，酱油、湿淀粉各 10克，精盐 3克，味精 2克，胡椒粉 0.5克，鸡汤 500克，豆油 30克。

【操作步骤】



① 大红枣用水洗净。羊排骨剁成段，下入沸水锅中氽去血污捞出。



② 锅内放油烧热，下入羊排骨段煸炒，烹入酱油、葱姜汁，加鸡汤，下入虫草烧开，炖至七成熟。



③ 下入大红枣、精盐，加盖，炖至排骨肉熟烂，收浓汤汁，放入蒜片，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【操作提示】

要用小火焖制，火太急不易烂，用大火收浓汤汁。



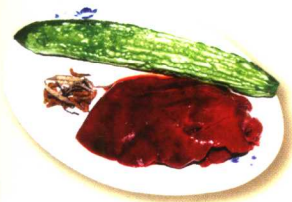
虫草猪肝炒苦瓜

功效

苦瓜含苦瓜甙、氨基酸及果胶，可降血脂。此菜可降血脂、血糖，具有养肝、益血等功效。



《 原 料 》

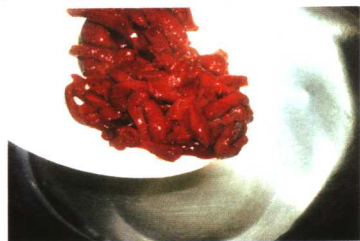


猪肝 150 克，苦瓜 200 克，虫草 5 克，鸡蛋清 1 个，葱姜汁 25 克，料酒 15 克，精盐 3 克，鸡精 4 克，味精 2 克，干淀粉、湿淀粉各 5 克，汤、花生油各 50 克。

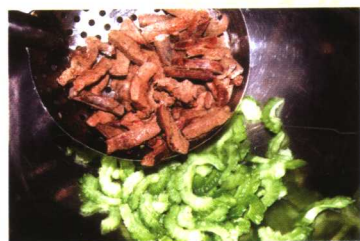
《 操作步骤 》



① 苦瓜顺长剖开，挖去瓜瓢，斜切成条。猪肝切成条，用料酒 5 克、葱姜汁 10 克、精盐 1 克腌渍入味，再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。



② 虫草放入容器内，加汤，入锅蒸 5 分钟左右取出，加入鸡精、味精、湿淀粉和余下的葱姜汁、料酒、精盐对成的芡汁。锅内放油 25 克烧热，下入猪肝条炒散至熟，倒入漏勺。



③ 锅内放入余下的油烧热，下入苦瓜条炒熟，加入猪肝条，烹入虫草芡汁翻匀，出锅装盘即成。

《 操作提示 》

猪肝条入锅时火不可过大。



山楂肉片

功效

山楂含有黄酮、三萜类及丰富的维生素C、钾等物质，具有降血压、降血脂的作用。此菜具有降脂、降压、开胃、消食等功效。



【原料】



猪瘦肉 350克，山楂50克，洋葱25克，姜15克，精盐3克，味精2克，鸡蛋清1个，料酒、干淀粉、湿淀粉各10克，汤30克，植物油800克。

【操作步骤】



① 山楂挖去子，横切成片。洋葱、姜均切成片。猪瘦肉抹刀片成片，用精盐1克腌渍入味，再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。



② 锅内放油烧至四成热，下入肉片滑散至熟，捞入漏勺。锅内留适量底油，下入姜片炝香，下入山楂片、洋葱片煸炒。



③ 下入肉片，烹入用料酒、味精、汤、湿淀粉和余下的精盐对成的芡汁翻匀，出锅装盘即成。

【操作提示】

肉片入油时要准确掌握油温。



山楂糕拌八宝丁

功效

山楂、苹果、嫩藕、黄瓜、香菇等均有降压、降脂作用。此菜是高脂血症患者的理想食疗菜肴。



原料



山楂糕 100 克, 苹果、香蕉、鸭梨、菠萝、嫩藕、熟香菇各 75 克, 黄瓜、白菜心各 50 克, 精盐 2 克, 白糖 100 克。

操作步骤



① 山楂糕放入容器内, 捣成泥。苹果、香蕉、鸭梨、菠萝、黄瓜均去皮(核), 同嫩藕、香菇、白菜心分别切成丁。



② 苹果丁、香蕉丁、鸭梨丁、菠萝丁放入一容器内, 加入白糖, 拌匀入味。黄瓜丁、白菜丁、香菇丁、嫩藕丁放入另一容器内, 加入精盐, 拌匀入味。



③ 腌渍好的果料丁、蔬菜丁放入同一容器内, 放入山楂泥拌匀, 装入盘内, 入冰箱镇凉即成。

操作提示

山楂糕要捣成泥状, 与果料丁、蔬菜丁拌匀。



山楂炖兔肉

功效

兔肉富含蛋白质，而脂肪含量低。山楂中的三萜类和黄酮成分有软化血管、降血脂和降血压的作用。此菜具有开胃消食、降血脂、软化血管等功效。

