

降脂

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

众多专家联手推荐的养生美食图书

带一本书=请一位专家，到您家厨房

本草养生美食丛书



中国药膳研究会副会长李宝华

中国药膳技术制作专业委员会秘书长张文彦

首都医科大学中医药学院教研室主任高忠英教授

著名营养学家、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛

著名营养药膳大师焦明耀

联合推荐



 北京出版社 出版集团
北京出版社

北京市东城区图书馆



012Z0320849

降脂

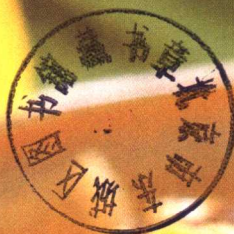
R558.0/67

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书



北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

降脂 / 王其胜主编. —北京: 北京出版社, 2005

(本草养生美食丛书)

ISBN 7-200-06017-8

I. 降… II. 王… III. 高血脂病—食物疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041557 号

本草养生美食丛书

降脂

JIANGZHI

王其胜 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 24 开本 4 印张 76 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1 — 8000

ISBN 7-200-06017-8

R·295 定价: 18.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572419

专 家 委 员 会 名 单

- | | |
|-----|---|
| 高忠英 | 首都医科大学中医药学院教研室主任、教授,国家级名老中医 |
| 郭献瑞 | 原北京市副市长,原北京市烹饪协会会长 |
| 姜 习 | 原国家商业部副部长,原中国烹饪协会会长 |
| 林则普 | 中国烹饪协会特邀顾问,中国烹饪文化研究会会长,世界中国烹饪联合会司库 |
| 李宝华 | 中国药膳研究会副会长,药膳技术制作专业委员会主任,药膳技术制作培训专业委员会主任 |
| 张文彦 | 北京应用技术大学饭店旅游学院院长,中国药膳研究会副秘书长,药膳技术制作专业委员会秘书长 |
| 王文桥 | 北京烹饪协会副秘书长,原北京市旅游局餐饮管理处处长 |
| 李淑媛 | 著名营养学家,中国营养学会临床营养分会主任,北京市糖尿病防治协会副理事长 |
| 边 疆 | 中国烹饪协会副秘书长 |
| 萧玉斌 | 北京市工贸技师学院培训鉴定处处长,国家题库命题专家 |
| 杜广贝 | 中国烹饪名师,高级烹饪技师,中国药膳烹饪大师 |
| 周世有 | 高级烹饪技师,国家职业技能鉴定高级考评员,金玖大厦餐饮总监 |
| 哈红星 | 北京市旅游行业协会理事,北京市旅游饭店协会副会长 |
| 焦明耀 | 中国烹饪名师,著名营养药膳大师 |

人類福造 孫子良蔭

林則普

林則普 中国烹饪协会特邀顾问
中国烹饪文化研究会会长
世界中国烹饪联合会司库

弘揚晉膳飲食文化
增進人民健康水平

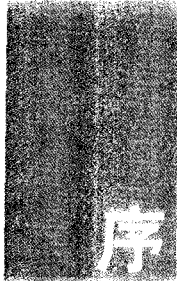
高忠英

高忠英
首都医科大学中医药学院教研室主任
国家级名老中医

研·
神州飲食養生文化
修·
華夏健康美食精髓

甲申夏月 王文橋書於小京

王文桥 北京烹饪协会副秘书长
原北京市旅游局餐饮管理处处长



中医本草养生学源远流长，有着悠久的历史。它是以中医理论为指导，以我国传统食疗养生方法为基础，经过历代养生家和广大劳动人民防病养生的实践，不断丰富和发展，并逐步形成的一套较为完整的理论和方法。尤其是在辨证施膳的方面更是突出本草养生康体的特点，用食癖的方法来矫正脏腑机能之偏，使其恢复正常，增强机体的免疫功能和抵抗力，是当今倡导的既古老又适应现代社会的养生膳食。

早在上古时期，人类就开始了利用本草养生的积累。养生一词最早见于《庄子养生主》。所谓养，即保养、调养、培养、养护之意。本草养生就是根据生命发展的规律，采取各种食疗养生方法保养身体、增强体质、预防疾患、增进健康，以达到推迟衰老、延年益寿的目的。本草养生是当今世界人们最关注的尖端课题，而历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。东汉医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中提出了调理身体要顺应四时之变、饮食寒热、五味宜调和适度以及利用食物防病治病，“养生当论食补，并且在调养”等养生观点。本质较弱之人，在日常生活中更应重视饮食养生保健。这就是中医本草养生的因人辨证论治施膳。

疾病对人体健康危害极大。中医养生的理论就是未病先防，而疾患的发生可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，甚至危及生命。适当选用合理的药膳，可以保养正气，提高机体抗病能力。身体是否健康，脏腑是否正常是健康长寿不可缺少的条件。摄养脏腑是

中医养生的重要原则。摄养脏腑以饮食为先。合理的饮食，可以提供营养，以增进健康、预防疾病，达到延年益寿的目的。“安身之本，必资于食”，“不知食益者，不足以存生也”，合理的膳食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。而《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

本草养生，有悠久的历史，更是在中医理论指导下，研究饮食防病康复的方法。一是将食物经过一定的烹饪加工，充分发挥其食疗、保健作用；二是配入适当的药物，通过技术处理，以食物形式进行疾疗，养生保健，具有良药而不苦口的特点。我国素有药食同源之说，而且有广泛的实践意义。为使这一宝贵的遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上运用现代科学理论和技术，逐步阐明本草养生的科学性，以使这一中医分支学科——本草养生药膳学更加完善和发展。

展望未来，本草养生药膳这门中医的分支学科，必将日臻完善，适应现代生活的需要。

原国家商业部部长
原中国烹饪协会会长

目录

CONTENT

- 7 引语
- 8 茄汁藕条
- 10 葱香牛肉丝
- 12 芹菜腐竹拌双菌
- 14 核桃韭香虾
- 16 雪耳里脊丝
- 18 双耳拌豆丝
- 20 蒜香草菇黄鳝
- 22 红果青瓜肉丁
- 24 枸杞子炖笋鸡
- 26 菇香炖野兔
- 28 红花汁扒水芝
- 30 红焖金钱冬瓜
- 32 小枣西芹
- 33 金粒莲子炒肉丁
- 34 海带炒凉瓜
- 36 爆木耳腰花
- 38 兰豆首乌猪肝
- 40 双菇豆腐

- 42 金粒百合清瓜
- 44 玉兰口蘑
- 46 花香仔鸡
- 48 果香菊花鱼片
- 50 脆皮炸什蔬
- 52 红根长生韭
- 54 红果碧蚕
- 56 干贝扒香菇
- 58 蒜仔鲶鱼煲
- 60 松香平菇
- 62 麦冬芹菜香菇
- 64 清香煮蜗牛
- 66 昆布夏威夷贝
- 68 红果芸豆
- 69 炒什香菜
- 70 竹笙雪耳番茄汤
- 71 红枣竹丝鸡
- 72 山楂炖乌鸡
- 73 芹苡肉茸粥
- 74 灵芝杞子肉茸羹

- 76 松竹鲍鱼羹
- 78 清汤菌皇羹
- 80 紫菜蛋皮昆布汤
- 82 昆布墨鱼丸
- 84 丹参鱼翅羹
- 86 养生人参鸡
- 88 黄菊杞子粥
- 89 菊花山楂茶
- 90 苓菇炒饭
- 92 三七金针炖竹丝鸡
- 94 杜仲鲍鱼炖柴鸭



引 语

近年来,随着人们生活水平的提高和膳食结构的改变,患高血脂的人群逐年增多。高血脂是指血液中脂质成分(胆固醇、甘油三酯、磷脂等)较高,因脂质过多地与血浆蛋白结合,故表现为高脂蛋白血症。高血脂是中老年人的常见病,病程较长且并发症多,对人类的健康有很大的危害。高血脂多因饮食不当引起,在饮食中加以调整,往往能预防或使病情减轻,因此运用本草养生药膳治疗和预防高血脂具有重要意义。根据其临床表现,高血脂属于中医“膏法”、“病湿”、“病阻”,调理宜理脾化痰活血降脂。

高血脂患者在生活中应注意以下两点:

1. 适当进行体育锻炼,多动少卧,这样可以让人气机舒畅,利于膏脂转化利用,减少脂质沉积从而缓解血脂的升高。

2. 保持心情舒畅,因思虑伤脾,郁怒伤肝,肝失调达,气血不畅,只有保持心情愉快,少思少虑,才能膏脂运化输布正常,血脂正常。

高血脂患者的膳食应注意以下几点:

1. 忌食高脂肪含量食物。研究表明,含饱和脂肪酸多的动物脂肪,如牛油、猪油、鸡油等均能升高血中胆固醇和甘油三酯的含量,而含有不饱和脂肪酸的油脂有豆油、玉米油、花生油等植物油,均能有效抑制胆固醇的吸收,从而促进胆固醇氧化,促使其随粪便排出,并可以增加微血管的弹性,防止血栓形成。因此在日常生活中,宜少食动物油脂、肥肉等,宜多食植物油。如患者血中甘油三酯含量高,也应限制植物油的摄入量。

2. 忌食高胆固醇含量的食物,如肉类、蛋类、奶类等食品。这些食物虽然营养价值高,但含胆固醇较多,也应限制其食用量。大多数的动物内脏和蛋黄中的胆固醇都很高。在日常膳食中,应适当食用些瘦肉、淡水鱼、脱脂奶。胆固醇的日摄入总量以不超过250~300毫克为宜。

3. 宜低糖饮食。现代医学研究表明,果糖能明显升高血甘油三酯,因白糖、冰糖可以分解成一半果糖,所以血甘油三酯高的患者,应少食白糖和冰糖,禁食含果糖多的蜂蜜、柿子、葡萄、香蕉等水果。

4. 饮食宜清淡。在日常饮食中应以素食为主,多吃五谷杂粮,因五谷杂粮不但含有丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、矿物质,而且其中含有的亚油酸等有降低胆固醇作用,如燕麦、荞麦、小米等。另外,鱼类中含有不饱和脂肪酸,对防治动脉硬化有非常好的效果,鱼类含有的鱼油能降低胆固醇、高血压,抑制血液凝固,促进血液循环。多食瓜果和蔬菜,可增加植物蛋白,特别是豆类蛋白的摄入,因其有较好的营养价值,并含有果胶、维生素C及大量的纤维素,可常食些大蒜、韭菜、茄子、白菜、黄瓜、芥菜、番茄、洋葱、芦笋、香菇。许多事实证明,以素食为主的人寿命较长。

只要我们改变一下自己的饮食习惯,就能有效防止高血脂,拥有健康的身体,享受美好的生活,营造幸福的未来。

功效

养阴清肺，柔肝健胃。适用于脾胃患者虚弱肥胖及高血脂、高血压患者的食疗。

茄汁藕条

原 料

莲藕 300 克

调味料

番茄酱 1 大匙

冰糖 1 小匙

做 法

- 1 莲藕洗净，去皮，切成厚片，再切成条状；
- 2 藕条用开水焯一下，捞出放冷水中过凉待用；
- 3 番茄酱用油炒香，加适量的冰糖，煮成茄汁晾凉，倒入藕条中，随吃随取。

营 · 养 · 分 · 析



◇ 本品色泽红亮，脆嫩酸甜。本品以消淤凉血、养阴清热、养胃滋阴、补中养神、除疾抗癌的莲藕作主料，配以降压、降脂、延缓细胞衰老、利便的番茄酱，共奏降血压、治胃溃疡、活血平肝之功效。



功效

葱香牛肉丝

益气增力，降脂降压。适用于高血脂与高血压的食疗。

原 料

洋葱	150 克
牛肉丝	150 克

调味料

精盐	1/3 小匙
味精	少量
酱油	1 小匙
姜花	适量
淀粉	1 小匙

做 法

- 1 洋葱洗净切丝，牛肉丝加精盐、味精、酱油抓匀；
- 2 洋葱丝调味炒熟放盘中；
- 3 净锅倒入油，油热煸香姜花，下牛肉丝调味炒熟，勾芡即可食用。

营 · 养 · 分 · 析



◇ 本品葱白肉红，味咸鲜。洋葱含维生素C、维生素B₂、胡萝卜素、烟酸等成分，还含有葱蒜辣，有降血糖、软化血管、防止胆固醇在血管上沉积的作用，与补中益气、健脾益胃、消肿利水的牛肉同烹，共奏降血脂、降血压之功效。



芹菜腐竹 拌双菌

功效

健脾开胃，润肺止咳。适于
血脂、血压、血糖三高及癌症者
食用。

原 料

芹菜	50 克
腐竹	50 克
香菇	50 克
平蘑	100 克

调味料

精盐	1/3 小匙
味精	少量
米醋	1 小匙
蒜茸	1 小匙
香油	1/2 小匙

做 法

- 1 芹菜洗净去筋切丝，腐竹用水煮软，切成细丝；
- 2 香菇切丝，平蘑撕成丝；
- 3 以上 4 味原料均用开水烫熟，过凉控水待用；
- 4 上述原料加调料拌匀即可食用。

营 · 养 · 分 · 析



◇ 本品爽嫩，微酸适口。本菜以宽中益气、清热散血、清肺养胃的腐竹，降脂、脂压的芹菜、香菇，配以补益胃肠、化痰理气、降血压、降血脂、降血糖、防癌和平蘑共组成菜，功效显著。



功效

补肾益脾，润肠通便。适用于高血脂、高胆固醇患者的食疗。

核桃韭香虾

原料

核桃仁	50 克
韭菜	150 克
白虾仁	200 克

调味料

精盐	1/2 小匙
味精	少量
葱末	适量
姜末	适量
料酒	1 小匙

做法

- 1 核桃仁用油炸香，虾仁加精盐、味精抓匀；
- 2 韭菜洗净，切段待用；
- 3 锅中倒入油，油热炒香葱姜末，下虾仁炒至八成熟时调味，放韭菜炒匀装盘，上面放炸香的核桃仁即可食用。

营·养·分·析



◇ 仁香虾嫩，韭香味浓。核桃仁补肾助阳、润肠通便；韭菜温中下气、滋阴补虚、有降低血脂、血糖，扩张血管的作用；虾仁具有益精通络、疗丹毒之功。合则具有降血脂、降胆固醇、健脑、补肾滋阴的作用。



功效

滋补润肺，清痰止咳，降血脂。适用于高血压、高血脂、动脉硬化及咳痰者食疗。

雪耳里脊丝

原 料

水发银耳	100 克
猪里脊	150 克
西芹	50 克

调味料

精盐	1/2 小匙
味精	少量
姜汁	1 小匙
淀粉	适量

做 法

- 1 银耳择净撕小朵，西芹洗净，去筋切丝；
- 2 猪里脊切丝，加精盐、味精、姜汁、淀粉抓匀入味；
- 3 锅中倒入油，油热下猪里脊丝炒至发白，放西芹、银耳，调味炒匀即可装盘食用。

营 · 养 · 分 · 析



◇ 本品鲜咸适口。猪里脊滋阴润燥、疗虚弱、生津液，银耳益气活血、滋阴养肺、降血脂、降血压、防动脉硬化。与健脾导滞、益肝散淤、降血脂的韭菜合则共奏滋补降压、降胆固醇之功效。