

“三高”人群生活宜忌与调养食谱丛书

# 高血脂

## 生活宜忌与调养食谱

主 编：于帆



人民卫生出版社

“三高”人群生活宜忌与调养食谱

# 高 血 脂

生活宜忌与调养食谱

于 帆 主 编

人民日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

“三高”(高血压、高血脂、糖尿病)人群的生活宜  
忌与调养食谱/于帆编著. —北京:人民日报出版社,  
2005.6

ISBN 7 - 80208 - 244 - 7

I. 三... II. 于... III. ①高血压 - 保健②高血脂  
病 - 保健③糖尿病 - 保健 IV. ①R544.1 ②R58

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 051739 号

**书 名:**“三高”人群生活宜忌与调养食谱

**责任编辑:**言午

**封面设计:**孔誉臻

---

**出版发行:**人民日报出版社

**社 址:**北京金台西路 2 号

**邮政编码:**100733

**发行热线:**(010)65369527 65369529

**经 销:**新华书店

**印 刷:**北京市昌平长城印刷厂

---

**开 本:**850 × 1168mm 1/32

**字 数:**360 千字

**印 张:**24

**印 数:**8000

**印 次:**2005 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

---

**书 号:**ISBN 7 - 80208 - 244 - 7/Z · 002

**定 价:**54.00 元(全三册)

## 前 言

近些年来,随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快,高血压、高血糖、高血脂——“三高”的发病率逐年增高,严重危害了人民群众的生命健康。由于对“三高”的认识不够,许多人谈“高”色变。在大多数人的意识中,“三高”病魔一旦沾身,终生就与其结下不解之“冤”;至于日常生活中的防治误区,更是不一而足。

其实,“三高”病魔虽然可怕,但并不是不可防治。根据中、西医在防治高血压、高血脂、高血糖方面的经验,以及临床治疗方面的实践,只要遵循以下几点,“三高”是完全可以防治的:

第一,树立正确的疾病观,切忌陷入思想误区;

第二,合理进行饮食调养,切忌忽视饮食治疗;

第三,养成规律正常的生活习惯,切忌忽略生活小节;

第四,积极采取运动疗法,切忌盲目选择运动方式;

第五,科学用药,切忌胡乱用药。

本套丛书本着科学严谨的态度,以实用性为目标,采取通俗易懂的语言,从认识、饮食、生活、工作、运动、用药等诸多方面,指导“三高”人群从一点一滴做起,掌

握“三高”防治的“宜”与“忌”。只要“三高”人群能按照书中的引导,相信“三高”一定会得到控制,“三高”所带来的痛苦也会随之解除。

在防治“三高”的众多方法中,饮食疗法既可免去打针吃药之苦,又能通过合理安排日常饮食起到防病治病的作用,具有药物不可替代的特殊疗效,是“三高”人群的重要疗法之一。对于必须使用药物的人群,饮食疗法往往可以起到减轻症状,缩短病程和加快体质康复的作用。鉴于此,本套丛书精选了包括主食、菜肴、汤粥、茶饮等在内的大量食谱,每一款食谱都考虑到“三高”人群的饮食宜忌,患者可以根据自己的品味进行合理搭配。

通俗易懂、科学实用是编写本套丛书的要旨,但是由于编者水平所限,疏漏、不足之处在所难免,恳请广大读者朋友批评指正。

编者联系方式:shuijbook@126.com



# 目 录

## 高血脂病人的生活宜忌

一、思想认识——4 宜 3 忌 .....	(3)
宜 .....	(3)
1. 正确看待高血脂 .....	(3)
2. 了解高血脂的基本知识 .....	(4)
3. 坚定战胜疾病的信心 .....	(6)
4. 重视高脂血症对人体的危害 .....	(8)
5. 重视高脂血症对儿童的影响 .....	(8)
忌 .....	(10)
1. 存在恐惧心理 .....	(10)
2. 忽视老年头晕 .....	(11)
3. 认为胆固醇越低越好 .....	(11)
二、生活方式、饮食习惯——15 宜 10 忌 .....	(13)
宜 .....	(13)
1. 养成良好的生活习惯 .....	(13)
2. 注意季节的变化 .....	(14)
3. 保存“好”胆固醇 .....	(14)
4. 经常进行有氧运动 .....	(15)
5. 养成良好的饮食习惯 .....	(17)
6. 掌握高脂血症病人的饮食原则 .....	(18)



7. 多食用植物油 .....	(20)
8. 常吃海鱼 .....	(21)
9. 适量饮用低度酒 .....	(22)
10. 食用含膳食纤维的食物 .....	(23)
11. 食用含维生素的食物 .....	(24)
12. 多食燕麦和黑木耳 .....	(26)
13. 及时补充卵磷脂 .....	(26)
14. 常食淡水鱼 .....	(29)
15. 多吃苹果 .....	(30)
忌 .....	(30)
1. 烹饪方法不当 .....	(30)
2. 经常食用糖类食品 .....	(31)
3. 多食含胆固醇的食物 .....	(32)
4. 经常吃瘦肉 .....	(33)
5. 饮咖啡 .....	(34)
6. 限制饮食 .....	(35)
7. 淘米次数太多 .....	(35)
8. 大量吸烟 .....	(36)
9. 彻底拒绝脂质 .....	(37)
10. 在外就餐要谨慎 .....	(38)
三、运动保健——6宜5忌 .....	(39)
宜 .....	(39)
1. 经常进行体育锻炼 .....	(39)
2. 利用空闲时间进行锻炼 .....	(41)
3. 打太极拳 .....	(41)
4. 经常游泳 .....	(42)
5. 坚持步行锻炼 .....	(43)
6. 运动与饮食调养相结合 .....	(44)
忌 .....	(45)



1. 不遵循运动原则 .....	(45)
2. 运动时间太长 .....	(46)
3. 随意运动锻炼 .....	(47)
4. 运动鞋不合适 .....	(48)
5. 早晨进行剧烈运动 .....	(48)
<b>四、预防治疗——23 宜 15 忌</b> .....	(50)
<b>宜</b> .....	(50)
1. 明白高脂血症的形成原因 .....	(50)
2. 了解高脂血症的发病过程 .....	(51)
3. 掌握高脂血症的症状 .....	(51)
4. 正确对待高血脂 .....	(53)
5. 早发现、早治疗 .....	(54)
6. 清楚血脂的标准量 .....	(56)
7. 了解高脂血症的分型方法 .....	(57)
8. 了解脂肪与血脂的关系 .....	(58)
9. 清楚动脉粥样硬化的发病原因 .....	(59)
10. 宜了解胆固醇的特性 .....	(60)
11. 科学选用降脂药 .....	(61)
12. 终生服药 .....	(63)
13. 正确看待降脂药的不良反应 .....	(64)
14. 正确选用中草药 .....	(65)
15. 科学选用降脂中成药 .....	(70)
16. 了解中药降脂的常用组方 .....	(72)
17. 了解高脂血症的常用方剂 .....	(73)
18. 采取痰浊辨证治疗法 .....	(73)
19. 掌握老年人的降脂疗法 .....	(75)
20. 重视脂肪肝 .....	(76)
21. 正确对待脂肪肝 .....	(77)
22. 晚上服用他汀类药物 .....	(78)





23. 抽血前禁食 12~14 个小时 ..... (78)
- 忌 ..... (79)
1. 病情恶化时才检查血脂 ..... (79)
  2. 忽视检查前注意事项 ..... (80)
  3. 看不懂血脂化验单 ..... (81)
  4. 忽视高血压 ..... (83)
  5. 忽视肥胖 ..... (85)
  6. 完全依靠药物控制高血脂 ..... (86)
  7. 盲目进行降胆固醇治疗 ..... (87)
  8. 降脂幅度太大 ..... (88)
  9. 用保健品代替正规治疗 ..... (88)
  10. 漏服、误服药物 ..... (89)
  11. 长期服用避孕药 ..... (89)
  12. 服用影响血脂的降压药 ..... (90)
  13. 盲目采取或不采取措施 ..... (91)
  14. 随便停药 ..... (92)
  15. 采用“洗血”疗法 ..... (93)

## 高血脂病人的调养食谱

- 一、主食类 ..... (97)
- 山楂红枣饭 ..... (97)
- 绿豆杂面条 ..... (97)
- 鸡蛋煎饼果子 ..... (98)
- 荞麦饼 ..... (98)
- 素馅包子 ..... (99)
- 素馅团子 ..... (99)
- 蜜三果 ..... (100)
- 鸡汤黄豆芽儿面 ..... (100)



山楂元宵 .....	(101)
五花糕 .....	(101)
豆渣锅贴 .....	(102)
山药二豆面 .....	(102)
果料玉米糕 .....	(103)
黑面包 .....	(103)
<b>二、粥、羹、糊类 .....</b>	<b>(105)</b>
山楂粥 .....	(105)
鲜蘑麦片粥 .....	(105)
水果麦片粥 .....	(106)
红豆小枣粥 .....	(106)
荠菜米粥 .....	(107)
荠菜马齿苋粥 .....	(107)
豆腐荠菜粥 .....	(107)
荠菜荸荠马兰头粥 .....	(108)
胡萝卜荠菜粥 .....	(108)
大枣荠菜粥 .....	(109)
芹菜红枣粥 .....	(109)
蒲黄青皮核桃粥 .....	(109)
苹果粥 .....	(110)
绿豆粥 .....	(110)
牛奶红枣粥 .....	(111)
山楂粥 .....	(111)
山楂木耳粥 .....	(111)
黄豆花生粥 .....	(112)
茶叶粥 .....	(112)
燕麦赤小豆粥 .....	(112)
燕麦绿豆粥 .....	(113)
香菇粥 .....	(113)



荷叶茵陈粥 .....	(114)
萝卜粥 .....	(114)
梅花粥 .....	(114)
猕猴桃粥 .....	(115)
绿豆粥 .....	(115)
番茄粥 .....	(115)
淡菜片香菇粥 .....	(116)
山药香菇粥 .....	(116)
玉米粥 .....	(117)
玉米糝粥 .....	(117)
玉米刺梨粥 .....	(117)
生蚝芹菜粥 .....	(118)
红薯绿豆粥 .....	(118)
芹菜粥 .....	(118)
番茄粥 .....	(119)
香菇粥 .....	(119)
绿豆莲子香蕉粥 .....	(120)
绿豆槐花荷叶粥 .....	(120)
绿豆薏米马齿苋粥 .....	(120)
花生红枣粥 .....	(121)
芝麻粥 .....	(121)
芥菜羹 .....	(122)
草菇豆腐羹 .....	(122)
紫菜豌豆羹 .....	(123)
麦麸山楂羹 .....	(123)
大黄莲肉苡米羹 .....	(123)
花生芝麻核桃糊 .....	(124)
<b>三、汤类 .....</b>	<b>(125)</b>
番茄汤 .....	(125)



黄豆海带汤 .....	(125)
芥菜马齿苋汤 .....	(126)
马齿苋绿豆汤 .....	(126)
鲍鱼芦笋汤 .....	(127)
芹菜海带汤 .....	(127)
姜黄海带萝卜汤 .....	(127)
大蒜鲍鱼汤 .....	(128)
雪羹萝卜汤 .....	(128)
蘑菇汤 .....	(129)
马齿苋绿豆汤 .....	(129)
家常豆腐汤 .....	(130)
蚕豆汤 .....	(130)
笋干冬瓜海蜇汤 .....	(130)
番茄海带双菇汤 .....	(131)
玉米花菜汤 .....	(131)
红枣木耳猪肉汤 .....	(132)
香菇木耳白花蛇汤 .....	(132)
金针木耳汤 .....	(133)
黑白木耳粥 .....	(133)
青皮木耳粥 .....	(133)
薏米仁木耳粥 .....	(134)
番茄豆浆汤 .....	(134)
冬瓜二菇汤 .....	(134)
虾米竹荪汤 .....	(135)
鸭肉冬瓜毛笋汤 .....	(135)
黄豆瘦肉汤 .....	(136)
芹菜豆腐汤 .....	(136)
冬瓜豆腐汤 .....	(136)
腐竹菜花瘦肉汤 .....	(137)



山楂木耳豆腐汤 .....	(137)
山药鲜菇汤 .....	(138)
鲜菇黄瓜汤 .....	(138)
嫩豆腐蘑菇汤 .....	(139)
牛奶香菇丝汤 .....	(139)
冬菇木耳瘦肉汤 .....	(139)
冬瓜薏苡兔肉汤 .....	(140)
竹荪汤 .....	(140)
赤小豆鲫鱼汤 .....	(141)
芹菜黑枣汤 .....	(141)
芹菜金针菇猪蹄汤 .....	(141)
香菇降脂汤 .....	(142)
芦笋鲍鱼汤 .....	(142)
昆布海藻汤 .....	(142)
砂锅鱼头豆腐汤 .....	(143)
淡菜紫菜瘦肉汤 .....	(143)
平菇蛋汤 .....	(144)
竹笋鲫鱼汤 .....	(144)
绿豆佛手汤 .....	(144)
绿豆葫芦汤 .....	(145)
三豆汤 .....	(145)
绿豆冬瓜汤 .....	(145)
绿豆荷叶汤 .....	(146)
海带姜黄萝卜汤 .....	(146)
鲤鱼山楂蛋汤 .....	(147)
白萝卜海带汤 .....	(147)
<b>四、茶饮类 .....</b>	<b>(149)</b>
玉米奶茶 .....	(149)
麦麸红枣茶 .....	(149)



山楂海带茶 .....	(150)
香菇茶 .....	(150)
柿叶茶 .....	(150)
芹菜菊花汁 .....	(151)
番茄汁 .....	(151)
银杏槐花生汁 .....	(151)
玉米芝麻汁 .....	(152)
萝卜汁 .....	(152)
荠菜菊花茶 .....	(152)
山楂根茶 .....	(153)
山楂二花茶 .....	(153)
香菇酒 .....	(153)
豆壳瓜籽茶 .....	(154)
瓜皮茶 .....	(154)
根须茶 .....	(154)
麦麸薏米茶 .....	(155)
香蕉茶 .....	(155)
山楂核桃汁 .....	(155)
槐花山楂核桃汁 .....	(156)
洋葱汁 .....	(156)
苹果水 .....	(156)
红枣麦麸汁 .....	(157)
山楂桃仁露 .....	(157)
猕猴桃汁 .....	(158)
银杏槐花香菇汁 .....	(158)
双花山楂蜂蜜汁 .....	(158)
罗汉菊花茶 .....	(159)
胡桃山楂汁 .....	(159)
银杏叶茶 .....	(159)



菊花酒 .....	(160)
菊花醪 .....	(160)
糖醋大蒜 .....	(160)
姜黄大枣核桃汁 .....	(161)
黄豆醋饮 .....	(161)
黑芝麻茶 .....	(161)
山楂酒 .....	(162)
消脂减肥茶 .....	(162)
菊花山楂茶 .....	(162)
山楂柿叶茶 .....	(162)
南瓜茶 .....	(163)
蜂蜜香菇茶 .....	(163)
龙眼奶饮 .....	(163)
纤维茶 .....	(164)
花生壳茶 .....	(164)
柑橘汁 .....	(164)
山楂橘子汁 .....	(165)
卷心菜橘子汁 .....	(165)
番茄葡萄萝卜汁 .....	(166)
橘子番茄芹菜汁 .....	(166)
马齿苋酸奶茶 .....	(166)
芹菜银杏叶茶 .....	(167)
山楂麦芽茶 .....	(167)
大蒜萝卜汁 .....	(168)
<b>五、菜肴类 .....</b>	<b>(169)</b>
豆腐青椒拌海带 .....	(169)
蒜汁拌马齿苋 .....	(169)
木耳炖豆腐 .....	(170)
粉蔬什锦 .....	(170)



芹菜炒豆腐干 .....	(171)
虎杖拌蘑菇 .....	(171)
蒜拌海蜇菠菜 .....	(171)
糖醋黄花鱼 .....	(172)
红烧带鱼 .....	(172)
荠菜拌二丝 .....	(173)
洋葱牛肉丝 .....	(173)
扒兔肉 .....	(174)
冬菇豆腐 .....	(174)
莴苣炒豆皮 .....	(175)
虾米烧茄子 .....	(175)
拌五丝 .....	(176)
蒸海带卷 .....	(176)
滑炒黑鱼丝 .....	(177)
核桃仁鲜虾炒韭菜 .....	(177)
素烩三菇 .....	(177)
银耳炒肉丝 .....	(178)
荷叶米粉肉 .....	(178)
蒜烧平菇 .....	(179)
清蒸平菇 .....	(179)
肉丝番茄炒鸡蛋 .....	(179)
黄瓜拌豆芽 .....	(180)
冬菇炒青椒 .....	(180)
番茄酱炒豆渣 .....	(181)
豆渣炒胡萝卜青丝 .....	(181)
豆渣炒白菜 .....	(182)
清炖甲鱼 .....	(182)
苦瓜炒豌豆 .....	(182)
干煸苦瓜 .....	(183)





蜂乳番茄 .....	(183)
蒜泥黄瓜 .....	(184)
三鲜冬瓜 .....	(184)
大蒜炒鳝鱼片 .....	(184)
大蒜腐竹焖鱼 .....	(185)
红烧茄子 .....	(185)
虾仁炒西芹 .....	(186)
拌四丝 .....	(186)
芹菜蒋白拌海带 .....	(187)
芹菜炖鸭肉 .....	(187)
芝麻青鱼 .....	(187)
清炖萝卜牛肉 .....	(188)
龙井虾仁 .....	(188)
鸡蛋烩油菜 .....	(189)
香椿烘蛋 .....	(189)
干贝白菜豆腐 .....	(190)
西洋烩鸡 .....	(190)
姜丝肉蟹 .....	(191)
马铃薯烧牛肉 .....	(191)
烩兔肉丝 .....	(191)
清炖肥兔 .....	(192)
兔肉丸子 .....	(193)
五香兔排冻 .....	(193)
鱼香黄瓜 .....	(194)
海米熬茄子粉 .....	(194)
鲜蘑焖茄子 .....	(195)
毛豆炖茄子 .....	(195)
蒜炒土豆丝 .....	(196)
蒜炒菜心 .....	(196)