

祛病功能食谱丛书

高脂血症功能食谱

主 编 方 佳

Gao zhi xue zheng
gong neng shi pu



中国出版集团
东方出版中心

高脂血症 功能食谱

祛病功能食谱丛书

主 编: 方 佳



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症功能食谱/方佳主编. —上海: 东方出版中心, 2004. 5

(祛病功能食谱丛书)

ISBN 7-80186-182-5

I. 高... II. 方... 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 (2004) 第 038010 号

高脂血症功能食谱

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/24

字 数: 52 千

印 张: 4

印 数: 1—6000

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-182-5

定 价: 9.00 元

全套定价: 108.00 元 (共 12 册)

版权所有, 侵权必究。

前言



美食帮你祛病健身

美食可以帮人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。

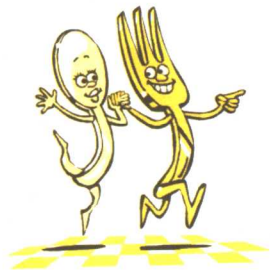
“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也最易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

科学膳食调养的要义就是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。

编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。读者可在阅读本丛书时，从各册中寻找与自己身体状况相符的有用的内容，参照行事，若自行处理没有把握，最好在医生指导下进行，定可从中获得收益。

方佳

2004年3月



目 录

前 篇

高脂血症患者膳食调养须知

- ▲ 高脂血症是一种什么样的病症? / 1
- ▲ 何谓膳食调养? 高脂血症膳食调养有何原则? / 1
- ▲ 高脂血症患者的饮食安排应注意些什么? / 2
- ▲ 高脂血症患者饮食有何禁忌? / 3

正 篇

高脂血症患者膳食调养功能食谱

鲜蘑烧胡萝卜 4	蒸兔肉 10	海米熬茄子粉 15
扒兔肉 5	兔肉丸子 11	番茄炆茄子 16
红枣兔肉 6	五香兔排冻 12	碗豆烧茄子 17
烩兔肉丝 7	鱼香黄瓜 13	鲜蘑焖茄子 18
炒兔肉丝 8	香干炒黄瓜 14	毛豆炖茄子 19
清炖肥兔 9	草菇瓜条 14	蒜爆豆腐丁 20

番茄薯丁·····21
蒜炒银丝·····22
蒜爆菜心·····22
番茄炒虾仁·····23
炒鱼片·····24
番茄胡萝卜·····25
鲜蘑烧冬瓜·····25
炆炒胡萝卜笋·····26
炒花生茄泥·····26
虾仁炒豆腐·····27
虾子烧豆腐·····27
核桃仁烧香菇·····28
烧全素·····29
炒木须番茄·····30
银针炒冻豆腐·····31
银耳烩豆腐·····31
五色豆腐·····32
虾仁炒南荠·····32
清汁蒸鱼·····33
生炒鱼丝·····33
炆木耳·····34

酸辣冬瓜片·····35
凉拌冬瓜条·····35
拌土豆丝·····36
核桃仁青笋·····37
青豌豆拌土豆泥·····38
四品辣味小菜·····39
绿豆芽拌蛋皮丝·····40
凉拌虾仁芹菜·····40
凉拌粉丝黄瓜·····41
辣油海带丝·····41
凉拌双耳·····42
金钩黄瓜条·····42
蒜苗拌五香豆·····43
炆黄豆芽·····43
炆扁豆·····44
凉拌扁豆·····44
多味茄泥·····45
拌苦瓜·····46
红油黄瓜·····47
糖醋黄瓜·····47
姜汁土豆丝·····48

麻酱拌萝卜·····48
蘑菇汤·····49
番茄汤·····50
芹菜红枣汤·····51
木耳汤·····51
马齿苋绿豆汤·····52
毛豆汤·····52
降压清热海带汤·····53
橄榄杨梅汤·····53
番茄生菜汤·····54
五味降压汤·····54
首乌山楂汤·····55
首乌鲤鱼汤·····55
杞子鸽蛋汤·····56
砂锅鱼头豆腐汤·····56
薏米百合汤·····57
银耳山楂汤·····57
海带薏米蛋汤·····58
莲子豆枣汤·····58
姜黄海带萝卜汤·····59
素馅团子·····60

五花糕	61
果料玉米糕	62
燕麦葡萄干面包	63
端阳糕	63
黑面包	64
粉蔬什锦	65
枣泥绿豆糕	66
山药扁豆糕	66
绿豆杂面条	67
绿豆豆沙包	68
鸡蛋煎饼果子	69
小豆丝糕	70
鲜蘑麦片粥	71
海米菠菜麦片粥	72

香麦面	72
水果麦片粥	73
五香麦片粥	73
小枣红豆粥	74
赤豆山药粥	74
大蒜粥	75
玉米粉粥	75
番茄汁	76
萝卜汁	76
苹果水	77
橘子水	77
葡萄汁	78
胡萝卜汁	78

葡萄水	79
猕猴桃汁	79
龙眼奶饮	80
葡萄奶饮	80
葡萄奶露	81
柑橘汁	81
山楂橘子汁	82
菠萝番茄汁	83
卷心菜橘子汁	83
胡萝卜草莓汁	84
葡萄香蕉黄瓜汁	84
番茄葡萄菠萝汁	85
橘子番茄芹菜汁	85

后 篇

附录

▲ 高脂血症患者饮食调养常用的功能食物 / 86

前篇

高脂血症患者膳食调养须知



高脂血症是一种什么样的病症？

当人体的脂肪代谢或运转异常使血浆中一种或多种脂质高于正常时，称为高脂血症。

高脂血症实际上也是高蛋白血症，因为人体中的各种脂质成分不溶于水，也很难溶于血液中，所以血脂在血液中是以蛋白的形式存在的，实际上脂蛋白升高就是血脂水平的升高。因此，高脂血症也可以认为是高脂蛋白血症。

随着物质生活的改善和人民生活水平的提高，人们“食不厌精”、“脍不厌细”，故高脂血症患者越来越多。临床上一般分为两种：第一种原发性，罕见，属遗传性脂代谢紊乱病症。第二种继生性，常见于肥胖症、糖尿病等。高脂血症临床一般无明显症状，发病缓慢，在不知不觉中加重，最大危害是引起动脉硬化和冠心病，所以有人形容高脂血症是“无声的杀手”。



何谓膳食调养？高脂血症膳食调养有何原则？

膳食调养就是根据病情需要和食物的特性功能，合理调配其营养素，并经过科学的烹调，使膳食在祛病健身的过程中起到辅助作用，人们常说的“三分治七分养”中的“养”字，就包括食物调整和治疗。

对高脂血症患者分析表明，除先天因素外，不良的饮食习惯是发病的重要原因。所以说，欲治疗高脂血症，首先要求患者应“合理饮食”、“科学饮食”。



在治疗过程中，对患者的饮食，起码要求有：

控制饮食量。根据热能消耗水平，摄入适量的食物，使机体的热能摄入与消耗平衡，不要发胖。

坚持低脂饮食，即减少脂肪的摄入量。患者每日脂肪摄入量应控制到占总热量的30%以下，胆固醇的摄入量应控制在300毫克以下。

多选食富含不饱和脂肪酸的食物，尤其在食用油方面应多食植物油，因这有利于降低胆固醇。

坚持低糖饮食，杜绝身体发胖。

多食富含纤维素和维生素的食物。



高脂血症患者的饮食安排应注意些什么？

有人将患者合理的饮食归纳为两句话，即“一、二、三、四、五”和“红、黄、绿、白、黑。”从下面对其解释的内容，不难看出应注意些什么。

“一”，指每日饮1袋牛奶，既补充了钙和蛋白质，又减少了高脂血症的发病。

“二”，每日用主食300~400克。

“三”每日进食3份高蛋白食物，每份或1个鸡蛋，或豆腐100克，或鱼虾100克，早、中、晚餐各1份为宜。

“四”，指不甜不咸，有粗有细，八分饱。

“五”每日摄入500克蔬菜和水果。

“红”，每日进食1~2个西红柿，为降脂。

“黄”，吃些胡萝卜、红薯、玉米等。



“绿”，饮绿茶，多食绿色蔬菜。

“白”，燕麦片或燕麦粉，每日50克，水煮3~10分钟。

“黑”，每日可食黑木耳10克或香菇100克。



高脂血症患者饮食有何禁忌？

血脂来源主要有两个方面：一是内源性，即体内脂肪代谢障碍所致；二是外源性，即摄入过多。因此，低脂、低胆固醇饮食可使血脂保持在一个理想的水平。故凡是不利于上述标准的，均在禁忌之列。以下两点尤应切记：

禁食动物性脂肪和动物性内脏，包括肥肉、动物肝、脑、肾、肺等等，因为这些食物饱和脂肪酸和胆固醇含量都偏高。

减少饮酒，戒烈性酒。因为酒精能使某些敏感者甘油三酯水平明显升高。

正篇

高脂血症患者膳食调养功能食谱

【原料】

胡萝卜 150 克, 鲜蘑 100 克, 水淀粉适量, 植物油 300 克(实耗 50 克), 味精 1 克, 葱丝 10 克, 料酒 5 克, 香油 5 克, 酱油 10 克, 盐适量, 白糖少许。

鲜蘑烧胡萝卜

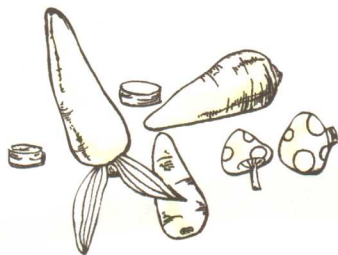
【做法】

1. 将胡萝卜洗净切滚刀块, 用开水煮七成熟, 捞出沥水, 用油稍炸一下, 表面无水分即成, 控净油留用; 鲜蘑切成厚片, 用开水焯一下, 留用。

2. 砂锅上火, 留少量油, 葱丝炝锅, 烹料酒、酱油, 加盐、糖, 投入鲜蘑、胡萝卜汁, 烧至八成熟后加味精收汁, 勾少许水淀粉, 淋上香油, 出锅装盘, 即成。

【功能与特点】

汁浓料鲜, 口味浓厚, 营养丰富。本品有分解食物中的淀粉, 促进胃肠蠕动, 增进食欲, 帮助消化, 降压降脂之作用。





扒兔肉

【原料】

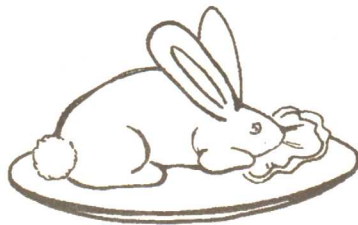
熟兔肉 250 克, 植物油 30 克, 葱花 10 克, 姜末 5 克, 料酒 15 克, 酱油 25 克, 盐 1 克, 糖 5 克, 味精 1 克, 水淀粉 15 克, 花椒油 15 克, 鲜汤适量。

【做法】

1. 将熟兔肉用刀切成长 6 厘米、粗 1 厘米的长条, 放入盘内。
2. 将锅置于火上, 放入食油用旺火烧至七成熟, 下入葱花、姜末炸一下, 爆出香味后, 烹入料酒, 加入酱油、糖、盐和适量鲜汤, 烧开, 把兔肉条推到锅里 (不散不乱、保持原形), 再烧开后, 改用小火烧至汤汁余下一半时, 改用旺火略烧一会, 加入味精和水淀粉, 轻轻晃动锅身, 汁一转浓, 即淋入花椒油, 出锅盛入盘内即成。

【功能与特点】

本品色泽美观, 肥腴嫩香, 鲜咸适口。兔肉含蛋白质达 21.2%, 高于牛肉、羊肉和猪肉, 为完全蛋白质食品。兔肉脂肪含量仅为 0.4%, 约为猪肉的 1/150, 羊肉的 1/25, 为心脑血管及肥胖患者的理想动物性蛋白质食物。





【原料】

兔肉 250 克, 红枣 50 克, 料酒 15 克,
盐 2.5 克, 味精 0.5 克, 姜片 8 克。

红枣兔肉

【做法】

1. 将兔肉用水浸泡出血水, 洗净, 切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 1 厘米的块, 放入碗内, 加料酒、盐、味精、姜片, 腌渍 20 分钟左右; 红枣用开水泡发, 洗净, 去核备用。

2. 取一瓦钵, 先放红枣垫底, 再均匀地铺上兔肉块, 加盖, 置于旺火水锅中 (水量不可漫过钵体的 $\frac{2}{3}$) 烧开, 改用小火隔水炖 2.5~3 小时, 炖至兔肉酥烂, 取出即可食用。

【功能与特点】

肉烂味香, 咸甜适度。兔肉和红枣相配, 具有补中、补血、益气、健脾的效用。兔肉含磷脂多, 多吃兔肉, 可以使血液中的磷脂含量增加, 抑制低密度胆固醇的有害作用, 有助于防止动脉粥样硬化的发生和发展, 还可降脂。此品有利于高脂血症患者。





烩兔肉丝

【原料】

兔肉 250 克，水发香菇 60 克，蛋清 1 个，花生油 500 克（实耗 30 克），香油 5 克，糖 5 克，盐 3 克，料酒 15 克，酱油 10 克，胡椒粉 0.5 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，水淀粉 25 克，鲜汤 250 克。

【做法】

1. 将兔肉用清水浸泡出血水后，洗净，切成长 3 厘米、粗 0.3 厘米的细丝，放在碗内，加蛋清、水淀粉和少量盐、料酒、酱油拌匀，腌渍浆好；香菇去蒂，洗净，切成细丝。

2. 将锅上火，放油烧至五六成热，把浆好的兔肉丝抖散，放到锅内，滑至八成熟，捞出沥油。

3. 将锅置于火上，放入油烧至七成热，下姜丝煸香，再下香菇丝稍煸，加入盐、糖、酱油、胡椒粉和鲜汤烧开，放回兔肉丝烩烧 5~8 分钟，用水淀粉勾芡，淋入香油推匀，撒上葱丝，盛入大汤碗内即成。

【功能与特点】

本品微黄滑润，嫩鲜香。兔肉含脂肪少，人们多吃一些，也不会担心肥胖之忧。兔肉还有抑制胆固醇、降脂的效用。



【原料】

兔肉 250 克, 黄瓜 100 克, 水发玉兰片适量, 鸡蛋清 1 个, 花生油 500 克 (实耗 40 克), 水淀粉 15 克, 料酒 15 克, 盐 3.5 克, 葱花 10 克, 姜末 5 克, 味精 1 克, 花椒油 10 克。

炒兔肉丝

【做法】

1. 将兔肉洗净, 先片成薄片, 再顺刀切成长 3~4 厘米、粗 0.3 厘米的细丝, 放在碗内, 加入部分盐、味精和水淀粉、鸡蛋清, 搅拌均匀, 腌渍上浆。
2. 将玉兰片洗净切成丝; 黄瓜洗净, 去瓢, 切成丝。
3. 将锅置于火上, 放油烧至五成热时, 把浆好的兔肉丝分散下锅, 用筷子划开, 滑 2~3 分钟, 滑至肉丝浮起至八成熟时, 盛出。
4. 将原锅留底油烧至七成热, 下入葱花、姜末煸出香味, 再下入玉兰片、黄瓜煸炒几下, 放入滑过的兔肉丝、烹入料酒, 加余下的盐和味精, 淋入花椒油即可。

【功能与特点】

本品柔软脆嫩, 鲜咸清香。兔肉补脾健胃, 脂肪含量低, 有多种氨基酸, 钙含量也很高, 适量食用, 对老人、动脉粥样硬化和冠心病病人是一种很好的食物。



清炖肥兔

【原料】

兔肉 500 克，冬笋 50 克，油菜心 100 克，鸡油 40 克，盐 4.5 克，葱段 25 克，姜片 10 克，味精 1.5 克，料酒 25 克，胡椒粉 1 克，鲜汤适量。

【做法】

1. 将兔肉洗净，剁成 4 厘米的块，用凉水泡 1~2 个小时，去掉血后，再投入开水锅焯烫一下，捞出，洗净备用。

2. 将冬笋去皮，洗净、切片，油菜心择洗干净，均用开水焯烫断生，捞入冷水盆浸凉后，沥干水。

3. 将锅置于火上，放鸡油烧至七成热，下入葱段、姜片煸出香味后，再下入兔肉块和鲜汤，烧开后撇去浮沫，倒入砂锅内，加入料酒，烧开，盖上锅盖，改用小火炖约 1~1.5 个小时，炖至肉烂、菜软，放盐、味精胡椒粉调好口味，盛入汤碗内即成。

【功能与特点】

本品清鲜，肉烂酥香。兔肉是高蛋白、低脂肪、含磷脂多，可抑制胆固醇在体内的沉积。中老年人及心脑血管系统病患者较为理想的食品之一。



【原料】

熟兔肉 500 克，白菜 250 克，花生油 500 克(实耗 50 克)，姜片 1.5 克，姜汁 5 克，盐 5 克，料酒 30 克，大料 3 克，酱油 50 克，味精 1.5 克，糖色、鲜汤适量。

蒸兔肉

【做法】

1. 将锅上火，放入花生油烧至六七成热，把煮熟的兔肉趁热抹上糖色，放入油锅内，用中火稍炸，捞出，放在案板上剁成 4 厘米的块，放在大碗内，然后放入大料、姜片和部分盐、酱油、料酒、鲜汤，入屉用旺火蒸至肉质软烂，下屉，拣去大料、姜片(不要)。

2. 将白菜去根和老帮叶，洗净，切成长 4 厘米、宽 2 厘米的段，放入汤盘，上面撒上少许盐和味精，入屉，用旺火蒸 10 分钟，蒸至酥嫩取出，控净水，放在兔肉碗内，再将碗内兔肉连汤带肉推到大汤锅内；将锅上火，加入鲜汤，放入余下的盐、酱油、姜汁和味精，调好口味，烧开，撇去浮沫，浇到碗内即成。

【功能与特点】

本品味鲜，软烂醇香。兔肉低脂肪、低胆固醇、低热量，而含蛋白质、赖氨酸、卵磷脂较丰富。适量食用可防止和延缓动脉粥样硬化和血栓形成，预防心血管疾病。