

四高症



素食疗法

马汴梁 ● 主编

- “四高症”人群规模越来越大
改变饮食习惯非常重要
- “素食疗法”简单易行
长期坚持，效果明显
- 为了你的健康，选择素食是个好办法！



金盾出版社

四高症素食疗法

主 编

马汴梁

副主编

吕宏迪 刘心想

编 著 者

(以姓氏笔画为序)

马宏伟 马汴梁 王 丹 伍 翀

刘 欣 刘心想 李长乐 张大明

侯均宝 袁培敏 景录先

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍包括高血压、高血脂、高血糖和高尿酸在内的四高症基本知识,重点介绍适用于四高症的汤饮、粥羹、菜肴类素食疗方,每方均包括原料、制作和功效。其内容科学实用,适合于社区群众和保健、餐饮人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

四高症素食疗法/马汴梁主编.--北京:金盾出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5082-7124-8

I. ①四… II. ①马… III. ①高血压—食物疗法②高血脂病—食物疗法③高血糖病—食物疗法④尿酸性肾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 167012 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:175 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 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)



所谓“四高”症，即指高血压、高血脂、高血糖和高尿酸血症四种血液代谢失调为特征的慢性疾病。这类疾病的共同特点是，随着社会的进步，生活水平的不断提高，其发病率逐渐升高，发病年龄日趋年轻化，并发症多而重，虽有药物治疗，但多不可能彻底痊愈。

据资料报道，目前我国糖尿病发病总人数约为 4 000 万，高血压病患者超过 1 亿人，20 岁以上人群因高尿酸引发痛风的人数占 2.4%~5.7%。有科学家预言，10 年后，痛风将成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。其血脂高的人群更是多多。

在防治四高症的诸多方法中，素食疗法是药物不可替代的自然疗法，是最具特色的疗法之一。它既可免除吃药打针之苦，又可通过合理的、科学的日常饮食调理而达到防治四高症的目的。为此，我们参考当前有关的最新资料，结合自己临床工作的经验，编写了《四高症素食疗法》一书。

“素食”(Vegetarian)的字源来自拉丁文“Vegetus”，意思是“完整的、新鲜的、生气蓬勃的”。对人类而言，素食即是意味着一种有益身心健康的饮食新时代的开始。

素食原指禁用动物性原料及禁用五辛(即大蒜、小蒜、阿魏、慈葱、茗葱)的寺院菜和禁用五荤(即韭、薤、蒜、芸薹、胡荽)的道观菜，现主要指用蔬(含菌类)、果品和豆制品、面筋等制作的素菜。

从概念上，现代素食一般分四种：一是“全素素食”；二是“奶蛋素食”；三是“奶素食”；四是“蛋素食”。

本书共分上、下两篇。上篇介绍四高症中每种疾病的基础知识，包括发病原因、病因病理、临床表现、检查诊断等内容；下篇具体介绍了各种疾病常用的素食食疗方，包括靓汤、粥羹、菜肴及面点的原料选择、制作方法、治疗功效等内容。

本书力求集科学性、实用性、系统性于一体，方法简便，通俗易懂，信息源广，针对性强，以有助于广大读者深入了解四高症的相关知识，并在实践中加以应用。书中不妥之处，敬希各位高贤指正。

马汴梁



目 录

上 篇 四高症的相关知识

一、高血压病基本知识	(3)
1. 什么叫高血压?	(3)
2. 高血压的病因有哪些?	(3)
3. 为什么肥胖的人易患高血压?	(4)
4. 高血压病有哪些信号?	(4)
5. 高血压病患者在什么情况下会发生血压突然升高? ...	(6)
6. 高血压病如何分期?	(7)
7. 第一、二、三期高血压病治疗的原则是什么?	(7)
8. 高血压病常见的并发症有哪些?	(8)
9. 高血压病患者有哪 10 种禁忌?	(9)
10. 高血压病患者的饮食禁忌有哪些?	(11)
11. 高血压病能影响识别、思维和记忆力吗?	(12)
12. 高血压病患者的饮食疗法包括哪些内容?	(13)
13. 清晨饮水对高血压病患者有哪些益处?	(14)
14. 饮茶与高血压有何关系?	(15)
15. 食用植物油与高血压有何关系?	(15)
16. 高血压病患者为什么应多食鱼?	(16)
17. 吃苹果有利于高血压病的预防吗?	(16)
18. 高血压病患者自我感觉良好就不需要治疗吗?	(17)
19. 哪些蔬菜具有降压作用?	(18)
20. 哪些水果具有降压作用?	(20)
21. 高血压病患者为何不宜饱食?	(21)



目 录

二、高脂血症基本知识	(22)
1. 什么叫高脂血症?	(22)
2. 什么是总胆固醇?	(22)
3. 什么是磷脂?	(23)
4. 什么是甘油三酯?	(23)
5. 什么叫低密度胆固醇?	(23)
6. 什么叫高密度胆固醇?	(24)
7. 低密度脂蛋白有什么临床意义?	(24)
8. 高密度脂蛋白有什么临床意义?	(24)
9. 高脂血症是怎样产生的?	(25)
10. 检测血脂前后的注意事项有哪些?	(26)
11. 高脂血症有什么表现?	(27)
12. 影响血脂代谢的因素有哪些?	(28)
13. 高脂血症患者的饮食原则是什么?	(30)
14. 血脂代谢异常者怎样合理搭配膳食?	(31)
15. 植物油与橄榄油对血脂有何影响?	(33)
16. 鸡蛋与高脂血症有关吗?	(34)
17. 牛奶与高脂血症有何关系?	(34)
18. 常见的降脂食物有哪些?	(35)
19. 海鱼能防治高脂血症吗?	(38)
20. 海藻食物可以防治高脂血症吗?	(39)
21. 喝茶防治高脂血症应注意什么?	(39)
22. 烟酒对血脂有影响吗?	(40)
23. 高脂血症患者的饮食细则有哪些?	(40)
24. 食用含膳食纤维的食物为何可防治高血脂?	(41)
三、糖尿病基本知识	(43)
1. 什么是糖尿病?	(43)
2. 什么是血糖? 正常值是多少?	(43)



3. 高血糖对人体有何危害?	(43)
4. 糖尿病的主要症状有哪些?	(43)
5. 糖尿病的诊断标准是什么?	(44)
6. 什么叫原发性糖尿病?	(44)
7. 什么叫继发性糖尿病?	(45)
8. 糖尿病有哪几种类型?	(45)
9. 1 型糖尿病有哪些特点?	(45)
10. 2 型糖尿病有哪些特点?	(46)
11. 怎样才能早期发现糖尿病?	(46)
12. 糖尿病饮食指导的基本方针是什么?	(47)
13. 糖尿病患者的饮食与一般人有何不同?	(47)
14. 糖尿病患者适宜吃水果吗?	(48)
15. 何谓糖尿病患者的平衡膳食?	(48)
16. 糖尿病患者饮食有哪些注意事项?	(49)
17. 糖尿病是因为糖吃得多引起的吗?	(50)
18. 糖尿病患者的饮食为什么要增加膳食纤维?	(51)
19. 膳食纤维降血糖、降血脂的作用机制是什么?	(51)
20. 糖尿病饮食治疗有哪些原则?	(52)
21. 饮酒对糖尿病患者的危害有哪些?	(53)
22. 控制饮食后感到饥饿怎么办?	(54)
23. 糖尿病患者饮食疗法的要点是什么?	(55)
24. 糖尿病患者不宜吃什么?	(55)
25. 糖尿病患者饮食疗法失败的主要原因是什么?	(56)
26. 糖尿病患者饮食的十大原则是什么?	(56)
27. 糖尿病患者常用的自我保健方法有哪些?	(58)
四、痛风基本知识	(60)
1. 什么是痛风?	(60)
2. 痛风的诊断标准是什么?	(60)





目 录

四 高 症 素 食 疗 法

3. 哪些人容易患痛风? (60)
4. 痛风发病与年龄有关系吗? (61)
5. 痛风发病与体形有关系吗? (62)
6. 痛风容易与哪些疾病混淆? (62)
7. 痛风病变的好发部位有哪些? (63)
8. 痛风是如何分类的? (64)
9. 痛风是如何分期的? (64)
10. 哪些情况下应想到痛风的可能? (66)
11. 得了痛风怎么办? (67)
12. 痛风患者的饮食原则是什么? (68)
13. 预防痛风有哪些饮食须知? (69)
14. 预防痛风可采用哪“三低”饮食? (70)
15. 痛风不宜食哪些刺激性食物? (70)
16. 痛风饮食有哪六宜? (71)
17. 痛风饮食有哪六不宜? (72)
18. 痛风患者宜吃哪些富含维生素 B 和维生素 C 的食物? (73)
19. 痛风患者不宜食哪些含嘌呤高的食物? (73)
20. 痛风患者可采用哪十大饮食原则? (73)
21. 痛风患者的饮食有哪四低、五忌? (74)
22. 痛风患者的饮食有哪四多四少? (75)
23. 痛风患者的饮食治疗方法有哪些? (76)
24. 如何安排痛风患者的主食和副食? (82)
25. 如何简易分类食物的嘌呤含量? (83)
26. 如何限制痛风患者含嘌呤饮食? (84)
27. 为何说痛风患者宜喝牛奶? (86)
28. 痛风患者应如何饮水? (87)
29. 痛风患者每天应喝多少水? (88)



30. 痛风患者为何宜多吃碱性食物?	(89)
31. 痛风患者饮果汁有哪些好处?	(90)
32. 痛风患者不宜饮酒的机制是什么?	(90)
33. 痛风患者吃火锅为何不宜喝肉汤?	(91)
34. 痛风患者为何不宜什么鱼都吃?	(91)
35. 痛风患者不宜吃哪些蔬菜?	(92)
36. 痛风患者不宜吃哪些豆类食物?	(92)
37. 痛风患者宜吃豆腐的原因是什么?	(93)
38. 为什么痛风患者不宜吃坚果?	(93)
39. 为什么痛风患者不宜饮酒?	(94)
40. 痛风患者为何不宜饮茶和咖啡?	(94)
41. 痛风患者如何分期饮食?	(95)
42. 碱性食物可以预防痛风吗?	(96)
43. 痛风患者可以喝牛奶吗?	(96)
44. 具有抗痛风功效的水果有哪些?	(97)
45. 痛风患者一日三餐好还是一日多餐好?	(97)
五、素食基本知识	(99)
1. 什么是素食者?	(99)
2. 为什么说人是食素的动物?	(99)
3. 素食是养生之道吗?	(100)
4. 素食可使血液清爽吗?	(100)
5. 为什么吃素可少患心血管病?	(101)
6. 素食可改善糖尿病吗?	(102)
7. 素食可防肾病、痛风和关节炎吗?	(102)
8. 为什么素食减肥要食天然食物?	(103)
9. 营养学家推荐了哪八种最好的素食?	(104)
10. 常吃苦味素食有益健康吗?	(104)
11. 素食者怎样进行营养搭配?	(106)





12. 素食者如何吃出营养? (107)
13. 给长期素食者有哪些建议? (108)
14. 素食者应了解哪八项保健要领? (109)
15. 哪八种食物不宜空腹吃? (110)
16. 素食者如何处理与荤食者的关系? (111)

下 篇 四高症素食食疗方 (113)

一、高血压病素食食疗方 (115)

(一) 高血压病食疗靓汤方 (115)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 罗布麻三丝汤 (115) | 百合芦笋汤 (117) |
| 三耳汤 (115) | 菜花芥菜咸蛋汤 (117) |
| 凤尾草海带汤 (115) | 口蘑竹荪汤 (117) |
| 海带绿豆汤 (116) | 银菊山楂汤 (118) |
| 芹笋麦冬汤 (116) | 茉莉银耳汤 (118) |
| 芹汁大枣降压汤 (116) | 石耳豆腐汤 (119) |

(二) 高血压病食疗菜肴方 (119)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 芹菜炒香菇 (119) | 素炒洋葱丝 (124) |
| 草菇笋片 (120) | 扒三菇 (124) |
| 双菇素鸡 (120) | 素炒大白菜 (125) |
| 平菇豆腐 (120) | 冬菇烧面筋 (125) |
| 口蘑扒菜心 (121) | 素焖扁豆 (125) |
| 木耳拌芹菜 (121) | 菊花香菜煮茄子 (126) |
| 莴苣炒香菇 (122) | 鲜蘑烧冬瓜 (126) |
| 凉拌海带丝 (122) | 鲜蘑烧菜花 (126) |
| 金针菇炒松子仁 (122) | 蘑菇炒三片 (127) |
| 金菇炒菱角 (123) | 鲜平菇油菜心 (127) |
| 豆芽雪菜豆腐 (123) | 清炖木耳香菇 (128) |
| 美味双耳 (123) | 菊花炒芹菜 (128) |



凉拌胡萝卜丝..... (128)	蒜泥豆角..... (131)
核桃仁拌芹菜..... (129)	姜汁扁豆..... (131)
炒茼蒿..... (129)	平菇炒桃仁..... (131)
芹菜炒香菇..... (129)	平菇豆腐..... (132)
糟菠菜..... (130)	金针菇炒菱角..... (132)
椒油炆芹菜..... (130)	金菇凉拌竹笋..... (133)
(三)高血压病食疗粥方..... (133)	
天麻钩藤粥..... (133)	薤白粥..... (139)
磁石粥..... (133)	芹菜粥..... (139)
养心粥..... (134)	月季花粥..... (139)
甜浆粥..... (134)	芹菜菠菜粥..... (140)
淡菜粥..... (134)	莲子西瓜粥..... (140)
桑葚芝麻粥..... (135)	核桃菊花粥..... (140)
香菇松仁粥..... (135)	百合银耳粥..... (140)
山楂红薯粥..... (135)	胡萝卜粥..... (141)
菠菜玉米粥..... (135)	大枣莲子粥..... (141)
菊花山楂粥..... (136)	麦饭石粥..... (141)
海带玉米粥..... (136)	冰糖双耳粥..... (142)
木耳豆腐粥..... (136)	桂圆薏米粥..... (142)
香菇大枣玉米粥..... (137)	桃仁粥..... (143)
山药红薯粥..... (137)	扁豆芝麻粥..... (143)
豌豆粥..... (137)	莼菜羹..... (143)
玉米绿豆粥..... (138)	雪耳荸荠薏米羹..... (144)
绿豆黑芝麻粥..... (138)	合欢花菊花粥..... (144)
莲肉粥..... (138)	
二、高脂血症素食食疗方..... (145)	
(一)高脂血症食疗靓汤方..... (145)	
雪花豆腐汤..... (145)	甜菊灵芝汤..... (145)





目 录

四 高 症 素 食 疗 法

桂圆柏子仁汤..... (146)	笋菇豆腐汤..... (147)
红薯菠菜汤..... (146)	冰糖香蕉汤..... (148)
菠菜萝卜泥汤..... (146)	桑葚苡蓉汤..... (148)
油菜银耳汤..... (147)	冬菇茭白汤..... (148)
豆腐小白菜汤..... (147)	芹笋麦冬汤..... (149)
(二)高脂血症食疗菜肴方..... (149)	
豆腐青椒拌海带..... (149)	鱼香黄瓜..... (156)
蒜汁拌马齿苋..... (149)	鲜蘑焖茄子..... (157)
木耳炖豆腐..... (150)	毛豆炖茄子..... (157)
粉蒸什锦..... (150)	蒜炒土豆丝..... (158)
芹菜炒豆腐干..... (151)	蒜炒菜心..... (158)
虎杖拌蘑菇..... (151)	核桃仁烧香菇..... (158)
冬菇豆腐..... (151)	烧全素..... (159)
茼蒿炒豆皮..... (152)	炆木耳..... (159)
蒸海带卷..... (152)	拌土豆丝..... (160)
素烩三菇..... (152)	青豌豆拌土豆泥..... (160)
清蒸平菇..... (153)	四品辣味小菜..... (161)
冬菇炒青椒..... (153)	多味茄泥..... (161)
番茄酱炒豆腐渣..... (153)	拌苦瓜..... (161)
豆腐渣炒青椒丝..... (154)	辣白菜..... (162)
豆腐渣炒大白菜..... (154)	清炖猴头菇..... (162)
苦瓜炒豌豆..... (154)	口蘑扒菜心..... (163)
蜂乳拌西红柿..... (155)	木耳拌芹菜..... (163)
蒜泥黄瓜..... (155)	茼蒿炒香菇..... (164)
三鲜冬瓜..... (155)	凉拌海带丝..... (164)
拌四丝..... (156)	蒸金针菇..... (165)
芹菜茭白拌海带..... (156)	
(三)高脂血症食疗粥方..... (165)	

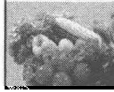


减肥粥..... (165)	燕麦赤小豆粥..... (173)
轻身冬瓜粥..... (165)	燕麦绿豆粥..... (173)
山药车前子粥..... (166)	荷叶茵陈粥..... (174)
山药赤小豆粥..... (166)	萝卜粥..... (174)
山莲葡萄粥..... (167)	梅花粥..... (174)
杜仲粥..... (167)	猕猴桃粥..... (174)
陈皮粥..... (167)	西红柿粥..... (175)
何首乌粥..... (168)	淡菜香菇羹..... (175)
大枣首乌粥..... (168)	山药香菇粥..... (175)
鲜磨麦片粥..... (168)	玉米粥..... (176)
水果麦片粥..... (169)	玉米刺梨粥..... (176)
荠菜粟米粥..... (169)	红薯绿豆粥..... (176)
荠菜马齿苋粥..... (169)	香菇粥..... (177)
豆腐荠菜羹..... (170)	绿豆莲子香蕉粥..... (177)
荠菜拳荠马兰头粥 (170)	绿豆槐花荷叶粥..... (177)
胡萝卜荠菜粥..... (170)	二米大枣粥..... (177)
芹菜大枣粥..... (171)	芝麻粥..... (178)
蒲黄青皮核桃粥..... (171)	草菇豆腐羹..... (178)
苹果粥..... (171)	紫菜豌豆羹..... (178)
绿豆粥..... (171)	麦麸山楂羹..... (179)
山楂粥..... (172)	地黄首乌粥..... (179)
山楂木耳粥..... (172)	决明菊花粥..... (180)
黄豆粟米粥..... (172)	三七首乌粥..... (180)
茶叶粥..... (173)	丹参山楂粥..... (180)

三、糖尿病素食食疗方 (181)

(一) 糖尿病食疗靓汤方 (181)

毛豆腐汤..... (181)	五味降压汤..... (181)
-----------------	------------------





口蘑竹荪汤..... (182)	胡桃枝梢南瓜蒂汤..... (182)
百合太子参银耳汤..... (182)	

(二)糖尿病食疗菜肴方..... (183)

竹荪炒三丝..... (183)	醋萝卜..... (187)
香菜腐竹..... (183)	海带木耳..... (187)
核桃仁拌芹菜..... (184)	怀山药“五花肉”..... (187)
素炒大白菜..... (184)	苡仁大蒜拌茄子..... (188)
笋尖焖豆腐..... (184)	枸杞炒芹菜..... (188)
松子烩香菇..... (185)	玉竹扒豆腐..... (188)
金针菇炒豆腐..... (185)	凉拌鱼腥草..... (189)
炒茼蒿..... (185)	山药炒豆芽..... (189)
菱肉草菇..... (186)	苡仁拌绿豆芽..... (189)
二冬炖萝卜..... (186)	

(三)糖尿病食疗粥方..... (190)

番石榴粥..... (190)	丝瓜粥..... (194)
麦冬生地粥..... (190)	黄瓜粥..... (194)
山药黄芩粟米粥..... (190)	油菜粥..... (194)
莲子萝卜苡仁粥..... (191)	冬笋粥..... (194)
紫皮蒜粥..... (191)	南瓜粥..... (195)
葛根粉粥..... (191)	绿豆粥..... (195)
生地黑木耳粥..... (191)	香薷粥..... (195)
芹菜珍珠母粥..... (192)	人参黄芪粥..... (195)
芹菜粥..... (192)	人参翠衣粥..... (196)
葛根磁石粥..... (192)	苡仁油菜粥..... (196)
瓜蒌粥..... (193)	绿豆人参粥..... (196)
虫草粥..... (193)	灵仙归桂粥..... (197)
鱼腥草山楂粥..... (193)	山药荳蔻粥..... (197)



黄豆粥..... (197)	木瓜防风粥..... (198)
萱草合欢粥..... (197)	冬瓜苡仁粥..... (198)
四、痛风素食食疗方..... (199)	
(一)痛风食疗靓汤方..... (199)	
绿豆冬瓜汤..... (199)	竹荪莲子汤..... (201)
山楂黄芪汤..... (199)	竹笋汤..... (201)
冬瓜冬菇汤..... (200)	西红柿刀豆汤..... (202)
菠菜蘑菇汤..... (200)	香菇降脂汤..... (202)
豆芽豆腐汤..... (200)	紫菜汤..... (202)
白萝卜海带汤..... (201)	
(二)痛风食疗菜肴方..... (203)	
凉拌芹菜..... (203)	香菇蒸茄子..... (209)
芹菜拌香干..... (203)	香菇豌豆..... (209)
木耳拌芹菜..... (203)	三鲜绞股蓝..... (210)
香椿芽拌豆腐..... (204)	玉兰木耳烧冬瓜..... (210)
黄瓜丝拌熟豆腐..... (204)	冬笋口蘑烧豆腐..... (211)
凉拌黑白木耳..... (205)	冬菇炒蕨菜..... (211)
卷心菜拌西红柿..... (205)	蒜蓉炒红薯叶..... (212)
平菇拌黄瓜..... (205)	茼蒿炒萝卜..... (212)
黄瓜拌绿豆芽..... (206)	韭菜炒绿豆芽..... (212)
凉拌马齿苋..... (206)	胡萝卜熘豆腐..... (213)
酸辣白菜..... (206)	莲藕炒豆芽..... (213)
醋熘卷心菜..... (207)	百合芦笋炒白果..... (213)
素炒三圆..... (207)	黑木耳炒大白菜..... (214)
香菇烧白菜..... (208)	口蘑炒玉兰片..... (214)
腐竹炒黄瓜..... (208)	醋熘茄子..... (214)
红烧竹荪..... (208)	茯苓蒸豆腐..... (215)
黄花菜炖粉丝..... (209)	红烧素肉丸..... (215)





目 录

香菇豆腐..... (216)	红焖萝卜海带..... (216)
核桃豆腐丸..... (216)	
(三)痛风食疗粥方..... (217)	
赤豆粥..... (217)	西瓜皮绿豆粟米粥 (219)
赤小豆高粱米粥..... (217)	
荞麦绿豆粥..... (217)	大枣桂芪粥..... (220)
豆腐芹菜粟米粥..... (218)	芡实薏米粥..... (220)
荷叶粳米粥..... (218)	麦麸苡仁莲枣羹..... (220)
冬瓜粥..... (218)	玉米菠菜羹..... (221)
魔芋粟米粥..... (219)	草菇豆腐羹..... (221)
什锦乌龙粥..... (219)	
(四)痛风食疗面点方..... (221)	
麦麸饼..... (221)	山楂元宵..... (223)
双菇饼..... (222)	赤豆米糕..... (223)
黑木耳羹面饼..... (222)	麦麸山楂糕..... (224)
燕麦苡仁饼..... (223)	玉米面山楂糕..... (224)

