

适合中国人体质的疾病食疗方案。荟萃中医饮食养生思想精髓和养生良方，传授远离医药、远离疾病的中餐饮食养生智慧。最权威专家教你活用最正确、最健康的饮食养生之道，告诉您吃什么、吃多少、怎么吃才能不生病，才能治好病。重视食疗，寓医于食，本套书将教会您从饮食中寻找让身体「长治久安」的疗病方法，让您吃走疾病、复活几十年，从此全面掌握健康主动权。



鸭蛋 Yadan

葡萄 Putao



甜椒 Tianjiao



西兰花 Xilanhua



木瓜 Mugua

《健康大讲堂》编委会 主编

107种降脂食材+48种忌吃食物+214道特效药膳大集合

你吃对了吗



——高血脂 吃什么？禁什么？

韭菜花 Jiucaihua



柠檬 Ningmeng



樱桃 Yingtao

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

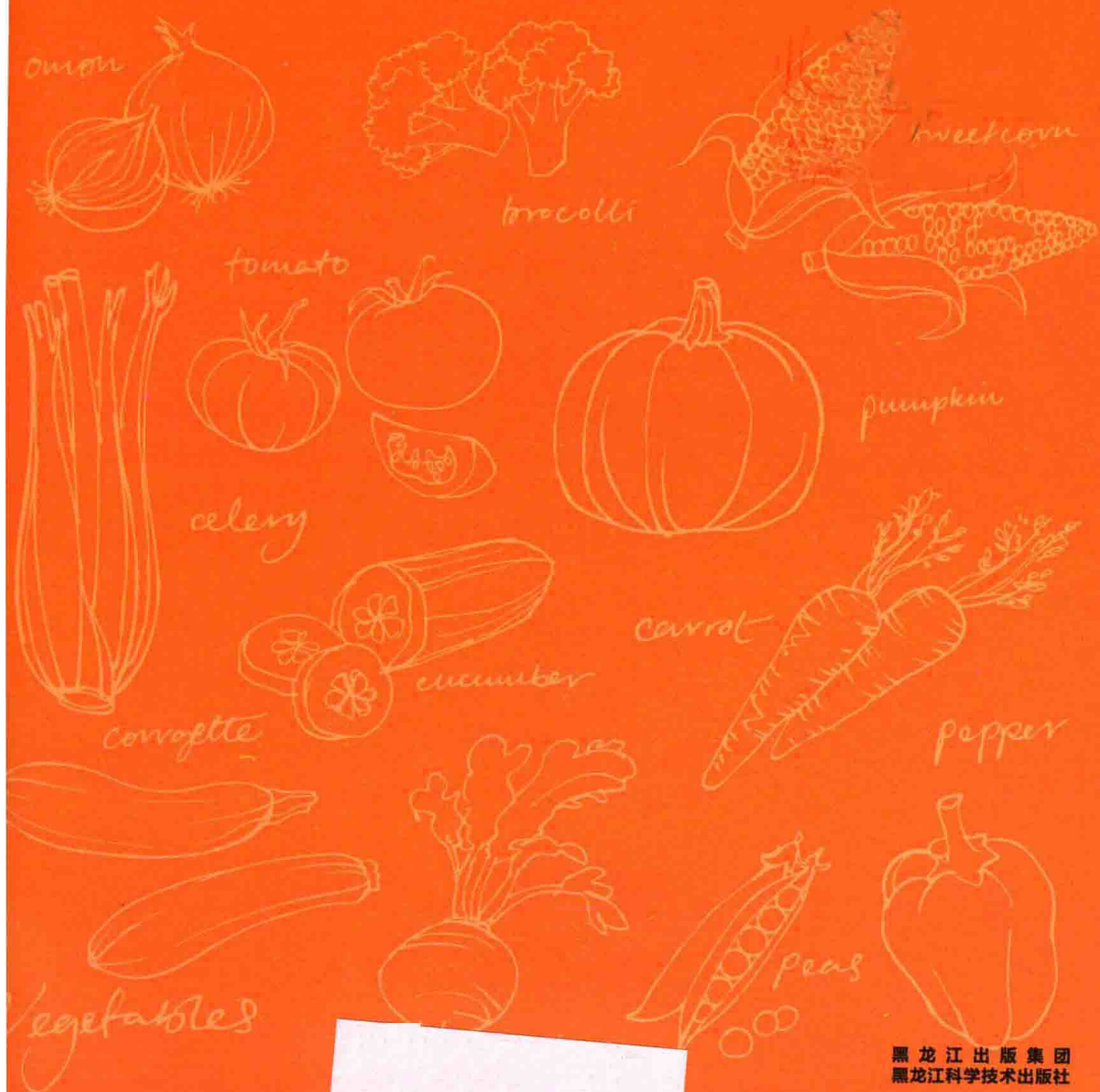
你吃对了吗

高血脂

吃什么？禁什么？

不可不知的健康饮食细节，科学、权威、实用

《健康大讲堂》编委会 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(你吃对了吗)
ISBN 978-7-5388-7629-1

I. ①高… II. ①健… III. ①高血脂病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176232号

高血脂吃什么? 禁什么?

GAOXUEZHI CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 回 博
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcsbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 22
字 数 250千字
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7629-1/R·2166
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



随着人们生活水平的提高，人们的口福越来越“富裕”了，但是身体却越来越贫穷了。高糖、高热量、高脂肪的饮食、缺乏运动锻炼以及不好的生活、饮食习惯，使人们腰围渐渐增长了，血脂也渐渐升高了。

本书为高血脂患者设定五个关卡，在“降脂第一关”中，读者可以初步了解到一些关于高血脂的基础知识，并且还可以了解高血脂患者饮食的六个原则，清楚地知道在饮食生活中的宜忌行为。

在日常生活中，对于许多高血脂患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。“降脂第二关”和“降脂第三关”中，列举了107种高血脂患者宜吃的食物和48种高血脂患者忌吃的食物。在宜吃的食物中，详细介绍了每种食物的降脂关键、别名、热量、适用量、性味归经、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。根据降脂原理，每一种食材分别推荐了1~2道降脂菜例，详解其原料及制作过程，使高血脂患者能合理地安排自己一天的饮食。菜例均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由，从而远离这些食物，控制好血脂，预防并发症的发生。

在“降脂第四关”中，介绍了中医对高血脂病因病机的分析、诊断、治疗原则，推荐了有利于降脂的中成药、中药材、药茶以及对症药膳。同时在“降脂第五关”中，列举出67个人们在日常生活中常常会遇到的有关高血脂日常保健的疑问、在实施运动疗法和药物疗法所遇到的问题，并且予以详细解答。

衷心希望本书能为高血脂患者和家属提供一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血脂患者能早日康复。



降脂第一关

患者须对高血脂有个全面的认识



- 了解与血脂相关的名词解释 014
- 遵循饮食六原则，血脂轻松降 018
- 谨记饮食宜忌，吃出健康好状态 029

降脂第二关

掌握107种降脂食材的正确吃法

- | | |
|-----------------|------------------|
| 玉米 | 猪腰山药薏米粥..... 047 |
| 西芹拌玉米..... 037 | 绿豆 |
| 玉米排骨汤..... 037 | 绿豆粥..... 049 |
| 糙米 | 山药绿豆汤..... 049 |
| 山药糙米鸡..... 039 | 红豆 |
| 鸡蛋糙米羹..... 039 | 南瓜红豆炒百合..... 051 |
| 燕麦 | 红豆玉米葡萄干..... 051 |
| 燕麦猪血粥..... 041 | 黄豆 |
| 燕麦小米豆浆..... 041 | 泡嫩黄豆..... 053 |
| 荞麦 | 菜心炒黄豆..... 053 |
| 肉末黄瓜拌荞麦面... 043 | 黑豆 |
| 牛奶煮荞麦..... 043 | 豆浆南瓜球..... 055 |
| 黑芝麻 | 黑豆牛蒡炖鸡汤..... 055 |
| 黑芝麻果仁粥..... 045 | 毛豆 |
| 芝麻豌豆羹..... 045 | 五香毛豆..... 057 |
| 薏米 | 青豆核桃仁..... 057 |
| 薏米猪肠汤..... 047 | |



芸豆

- 酸辣芸豆..... 059
蜜汁芸豆..... 059

豆腐

- 海带豆腐..... 061
土家豆腐钵..... 061

腐竹

- 酱烧腐竹..... 063
双椒腐竹..... 063

西红柿

- 西红柿炒口蘑..... 065
洋葱炒西红柿..... 065

黄瓜

- 香油蒜片黄瓜..... 067
沪式小黄瓜..... 067

苦瓜

- 豉汁苦瓜..... 069
土豆苦瓜汤..... 069

冬瓜

- 冬瓜排骨汤..... 071
油焖冬瓜..... 071

红薯

- 芝麻红薯..... 073
清炒红薯丝..... 073

土豆

- 海蜇拌土豆丝..... 075
茄子炖土豆..... 075

南瓜

- 葱白炒南瓜..... 077

- 清炒南瓜丝..... 077

胡萝卜

- 胡萝卜土豆丝..... 079
胡萝卜牛骨汤..... 079

白萝卜

- 醋泡白萝卜..... 081
花生仁拌白萝卜..... 081

竹荪

- 浓汤竹荪扒金菇..... 083
竹荪冬菇汤..... 083

莴笋

- 莴笋烩蚕豆..... 085
黑芝麻拌莴笋丝..... 085

茄子

- 麻辣茄子..... 087
青椒蒸茄子..... 087

洋葱

- 洋葱圈..... 089
火腿洋葱汤..... 089

青椒

- 辣椒圈拌花生米..... 091
虎皮杭椒..... 091

韭菜

- 核桃仁拌韭菜..... 093
韭菜炒豆腐干..... 093

莲藕

- 莲藕菱角排骨汤..... 095
糖醋藕片..... 095

竹笋

- 酱爆脆笋..... 097
鲜竹笋炒木耳..... 097



目录

Contents

芦笋

- 三鲜芦笋..... 099
洋葱炒芦笋..... 099

魔芋

- 芥菜魔芋汤..... 101
泡菜烧魔芋..... 101

空心菜

- 椒丝空心菜..... 103
豆豉炒空心菜梗..... 103

菠菜

- 菠菜拌蛋皮..... 105
菠菜柴鱼卷..... 105

芥菜

- 芥菜炒冬笋..... 107
芥菜干丝汤..... 107

西蓝花

- 素炒西蓝花..... 109
西蓝花拌红豆..... 109

芹菜

- 西芹炒胡萝卜粒..... 111
红油芹菜香干..... 111

蒜薹

- 蒜薹炒山药..... 113
蒜薹炒玉米笋..... 113

黄豆芽

- 炒豆芽..... 115
黄豆芽拌香菇..... 115

绿豆芽

- 金针菇炒豆芽..... 117
豆芽韭菜汤..... 117

芦荟

- 芦荟炒苦瓜..... 119
黄桃芦荟黄瓜..... 119

油菜

- 双冬扒油菜..... 121
口蘑扒油菜..... 121

香菇

- 芹菜炒香菇..... 123
香菇豆腐丝..... 123

黑木耳

- 奶白菜炒黑木耳..... 125
木耳炒山药..... 125

银耳

- 银耳枸杞汤..... 127
拌双耳..... 127

蘑菇

- 蘑菇绿豆芽瘦肉汤..... 129
莴笋蘑菇..... 129

草菇

- 草菇西蓝花..... 131
草菇圣女果..... 131

平菇

- 大白菜炒双菇..... 133
干锅素什锦..... 133

茶树菇

- 茶树菇蒸草鱼..... 135
西芹茶树菇..... 135

鸡腿菇

- 西蓝花鸡腿菇..... 137
鲍汁鸡腿菇..... 137



金针菇

- 芥油金针菇..... 139
金针菇鳝鱼丝..... 139

驴肉

- 手撕驴肉..... 141
腊驴肉..... 141

兔肉

- 芹菜兔肉..... 143
青豆烧兔肉..... 143

鸽肉

- 蒸乳鸽..... 145
枸杞老鸽汤..... 145

鸡蛋

- 枸杞蛋包汤..... 147
鸡蛋玉米羹..... 147

牛奶

- 红豆牛奶汤..... 149
杏仁核桃牛奶饮..... 149

豆浆

- 百合红豆大米豆浆... 151
荞麦大米豆浆..... 151

牛蛙

- 柴胡莲子牛蛙汤..... 153
木瓜粉丝牛蛙汤..... 153

草鱼

- 草鱼煨冬瓜..... 155
热炆草鱼..... 155

鲤鱼

- 冬瓜鲤鱼汤..... 157
核桃烧鲤鱼..... 157

鳝鱼

- 皮条鳝鱼..... 159
花椒煨鳝段..... 159

泥鳅

- 泥鳅烧豆腐..... 161
老黄瓜炖泥鳅..... 161

青鱼

- 萝卜丝炖青鱼..... 163
西芹青鱼块..... 163

带鱼

- 豉香带鱼..... 165
金辣椒带鱼..... 165

平鱼

- 香竹烤平鱼..... 167
花生仁烤平鱼..... 167

墨鱼

- 滑炒墨鱼丝..... 169
韭菜墨鱼花..... 169

海带

- 猪骨海带汤..... 171
苦瓜海带瘦肉汤..... 171

紫菜

- 紫菜松花粥..... 173
蛋花西红柿紫菜汤... 173

田螺

- 紫苏田螺肉..... 175
芦笋木耳炒螺片..... 175

蛤蜊

- 姜葱炒蛤蜊..... 177
蛤蜊拌菠菜..... 177



牡蛎

- 牡蛎豆腐羹..... 179
牡蛎白萝卜蛋汤..... 179

螃蟹

- 蟹块煮南瓜..... 181
清蒸花蟹..... 181

海参

- 蒜薹炒海参..... 183
海参汤..... 183

银鱼

- 花生炒银鱼..... 185
银鱼干炒南瓜..... 185

干贝

- 干贝蒸萝卜..... 187
芥蓝干贝唇..... 187

苹果

- 包菜苹果汁..... 189
苹果西红柿双菜优酪乳.. 189

葡萄

- 西蓝花葡萄汁..... 191
葡萄苹果汁..... 191

蓝莓

- 蓝莓乳..... 193
清新蓝莓汁..... 193

柠檬

- 菠菜柠檬橘汁..... 195
李子生菜柠檬汁..... 195

草莓

- 草莓蜂蜜汁..... 197
草莓柳橙汁..... 197

猕猴桃

- 桑葚猕猴桃奶..... 199
包菜猕猴桃柠檬汁... 199

橙子

- 韭菜香瓜柳橙汁..... 201
柳橙汁..... 201

橘子

- 苹果橘子油菜汁..... 203
西芹橘子哈密瓜汁... 203

西瓜

- 胡萝卜西瓜汁..... 205
解暑西瓜汤..... 205

香蕉

- 香蕉苦瓜苹果汁..... 207
香蕉燕麦牛奶..... 207

无花果

- 无花果煲乳鸽..... 209
无花果生鱼汤..... 209

桂圆

- 桂圆黑枣汤..... 211
桂圆山药红枣汤..... 211

榛子

- 胡萝卜榛子粥..... 213
桂圆榛子粥..... 213

杏仁

- 杏仁哈密汁..... 215
杏仁芝麻羹..... 215

花生

- 莲子红枣花生汤..... 217
龙眼花生汤..... 217



松子

- 松仁玉米饼..... 219
香蕉松仁双米粥..... 219

红枣

- 红枣鸡汤..... 221
葡萄干红枣汤..... 221

山楂

- 山楂猪排汤..... 223
山楂苹果羹..... 223

腰果

- 腰果炒西芹..... 225
腰果蹄筋..... 225

核桃

- 琥珀核桃仁烧冬瓜.... 227
蜜枣核桃仁枸杞汤.... 227

葵花子

- 葵花子鱼..... 229
胡萝卜瓜子饮..... 229

菜籽油

- 菜油藕片..... 231
熘笋尖..... 231

香油

- 香油莴笋丝..... 233
香油芹菜..... 233

醋

- 酒醋拌花枝..... 235
糖醋黄瓜..... 235

茶油

- 茶油拌韭菜..... 237
茶油拌苦瓜圈..... 237

蜂胶

- 蜂胶红茶..... 239
人参蜂胶粥..... 239

生姜

- 姜泥猪肉..... 241
姜丝红薯..... 241

干姜

- 干姜牛奶..... 243
干姜薏仁粥..... 243

大蒜

- 蒜蓉菜心..... 245
大蒜炒马蹄..... 245

绿茶

- 红花绿茶饮..... 246

白葡萄酒

- 冰镇葡萄酒..... 247



降脂第三关

谨记48种高血脂患者忌食食物



猪脑/五花肉/猪肾	250	鹌鹑蛋.....	257
猪心/猪肝/羊肝	251	糯米锅巴(小米)鲍鱼...	258
羊骨髓/牛骨髓/鸡肉	252	鱿鱼(干)/鲱鱼/蟹黄.....	259
鸡肝/鸡爪/扒鸡	253	虾皮/鱼子/榴莲	260
烤鸭/鹅肉/腊肉	254	柚子/椰子/开心果	261
腊肠/香肠/午餐肉	255	白酒/黄油/猪油	262
熏肉/鸭蛋/		牛油/奶油/咖啡	263
松花蛋(鸡蛋)	256	巧克力/白砂糖/薯片	264
松花蛋(鸭蛋)/鹅蛋/		方便面/比萨/酸菜	265

降脂第四关

熟悉高血脂的中医食疗方



中医对高血脂的分析	268	罗布麻/沙棘	284
常用降脂中药材本草详解		木贼草/罗汉果	285
菊花/山药	272	绞股蓝/熊胆	286
枸杞/柴胡	273	茵陈蒿/瓜蒌	287
灵芝/甘草	274	海藻/萶藓	288
冬虫夏草/大黄	275	降脂花草药茶	
杜仲/人参	276	灵芝玉竹麦冬茶.....	289
西洋参/女贞子	277	绞股蓝枸杞茶.....	289
山楂/何首乌	278	菊花决明饮.....	289
泽泻/玉竹	279	罗汉果胖大海茶.....	290
虎杖/姜黄	280	牛蒡子清热祛脂茶.....	290
桑葚/决明子	281	山楂绿茶饮.....	290
田七/沙苑子	282	决明子苦丁茶.....	291
昆布/白果	283	三味乌龙降脂茶.....	291
		山楂麦芽茶.....	291



草本瘦身茶.....	292	人参核桃茶.....	296
山楂玉米须茶.....	292	丹参麦冬茶.....	297
柴胡祛脂茶.....	292	何首乌山楂茶.....	297
大黄绿茶.....	293	丹参减肥茶.....	297
荷叶决明玫瑰茶.....	293	高血脂六种中医分型及 对症药膳	
山楂茯苓槐花茶.....	293	痰瘀阻络型.....	298
乌龙山楂茶.....	294	脾虚湿盛型.....	301
玉盘葫芦茶.....	294	肝肾亏虚型.....	304
荷叶甘草茶.....	294	肝肾阴虚型.....	307
蜂蜜绿茶.....	295	气阴两虚型.....	310
陈皮姜茶.....	295	气滞血瘀型.....	313
灵芝草绿茶.....	295		
人参叶红茶.....	296		
田七瘦身茶.....	296		



降脂第五关

专家连线有问必答

专家连线之生活及心理篇.....	318
专家连线之运动保健篇.....	325
专家连线之检查及用药篇.....	333

附录

常见主食热量表.....	342
常见蔬菜热量表.....	343
常见水果果仁热量表.....	344
常见肉禽热量表(一).....	345
常见肉禽热量表(二).....	346
常见蛋奶调料热量表.....	346
常见水产热量表.....	347
常见食物的胆固醇和脂肪含量表.....	348
常用降脂药物表.....	350



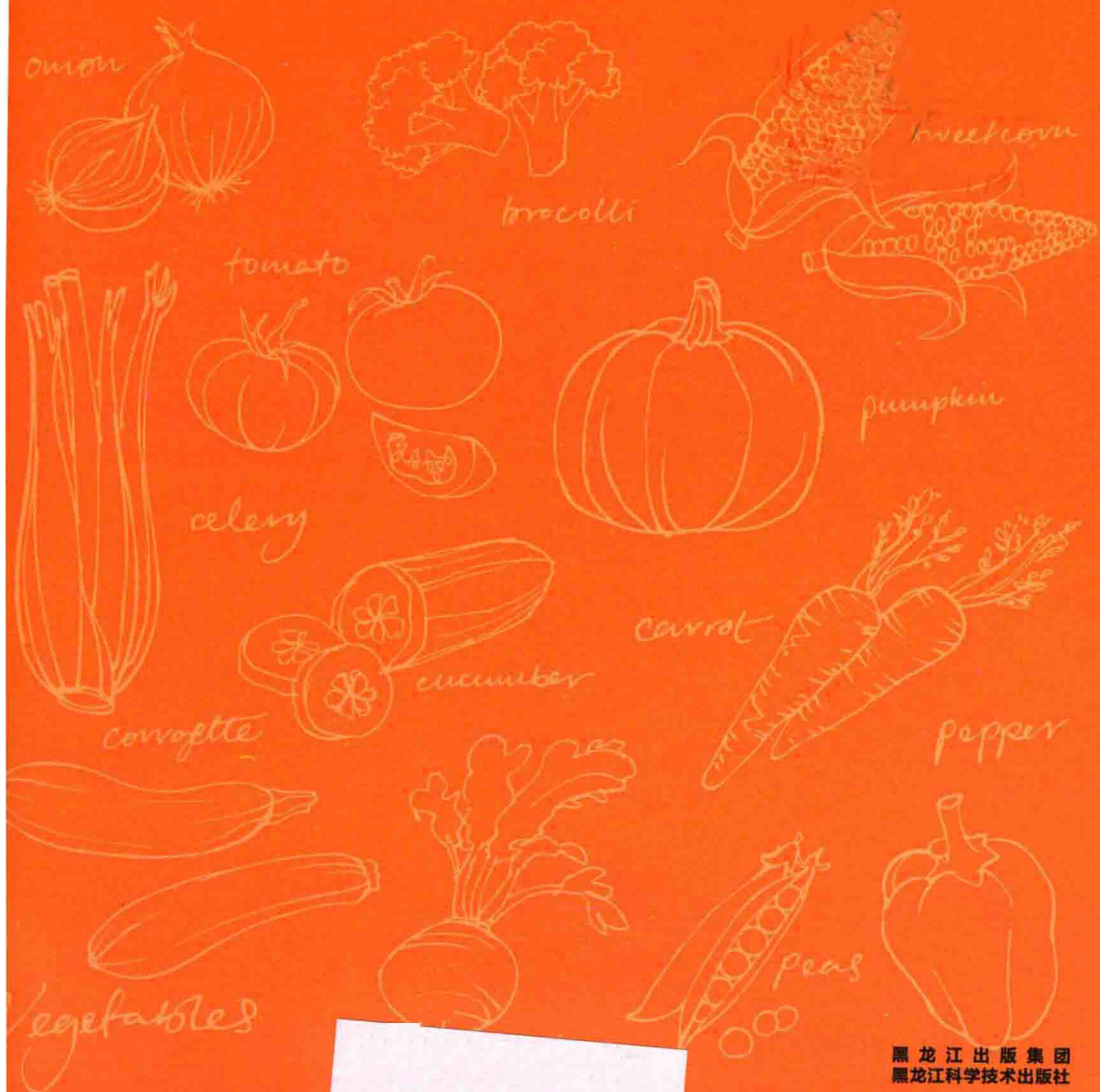
你吃对了吗

高血脂

吃什么？禁什么？

不可不知的健康饮食细节，科学、权威、实用

《健康大讲堂》编委会 主编





《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



随着人们生活水平的提高，人们的口福越来越“富裕”了，但是身体却越来越贫穷了。高糖、高热量、高脂肪的饮食、缺乏运动锻炼以及不好的生活、饮食习惯，使人们腰围渐渐增长了，血脂也渐渐升高了。

本书为高血脂患者设定五个关卡，在“降脂第一关”中，读者可以初步了解到一些关于高血脂的基础知识，并且还可以了解高血脂患者饮食的六个原则，清楚地知道在饮食生活中的宜忌行为。

在日常生活中，对于许多高血脂患者来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，这是他们最关心的问题之一。“降脂第二关”和“降脂第三关”中，列举了107种高血脂患者宜吃的食物和48种高血脂患者忌吃的食物。在宜吃的食物中，详细介绍了每种食物的降脂关键、别名、热量、适用量、性味归经、食疗作用、选购保存、食用建议、搭配宜忌等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让读者对每一种食材都了如指掌。根据降脂原理，每一种食材分别推荐了1~2道降脂菜例，详解其原料及制作过程，使高血脂患者能合理地安排自己一天的饮食。菜例均配有精美图片，让读者一看就懂、一学就会。在忌吃的食物中，读者可以清楚地了解该种食物不宜吃的理由，从而远离这些食物，控制好血脂，预防并发症的发生。

在“降脂第四关”中，介绍了中医对高血脂病因病机的分析、诊断、治疗原则，推荐了有利于降脂的中成药、中药材、药茶以及对症药膳。同时在“降脂第五关”中，列举出67个人们在日常生活中常常会遇到的有关高血脂日常保健的疑问、在实施运动疗法和药物疗法所遇到的问题，并且予以详细解答。

衷心希望本书能为高血脂患者和家属提供一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现错误和漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血脂患者能早日康复。



降脂第一关

患者须对高血脂有个全面的认识



- 了解与血脂相关的名词解释 014
- 遵循饮食六原则，血脂轻松降 018
- 谨记饮食宜忌，吃出健康好状态 029

降脂第二关

掌握107种降脂食材的正确吃法



- | | |
|-----------------|------------------|
| 玉米 | 猪腰山药薏米粥..... 047 |
| 西芹拌玉米..... 037 | 绿豆 |
| 玉米排骨汤..... 037 | 绿豆粥..... 049 |
| 糙米 | 山药绿豆汤..... 049 |
| 山药糙米鸡..... 039 | 红豆 |
| 鸡蛋糙米羹..... 039 | 南瓜红豆炒百合..... 051 |
| 燕麦 | 红豆玉米葡萄干..... 051 |
| 燕麦猪血粥..... 041 | 黄豆 |
| 燕麦小米豆浆..... 041 | 泡嫩黄豆..... 053 |
| 荞麦 | 菜心炒黄豆..... 053 |
| 肉末黄瓜拌荞麦面... 043 | 黑豆 |
| 牛奶煮荞麦..... 043 | 豆浆南瓜球..... 055 |
| 黑芝麻 | 黑豆牛蒡炖鸡汤..... 055 |
| 黑芝麻果仁粥..... 045 | 毛豆 |
| 芝麻豌豆羹..... 045 | 五香毛豆..... 057 |
| 薏米 | 青豆核桃仁..... 057 |
| 薏米猪肠汤..... 047 | |

