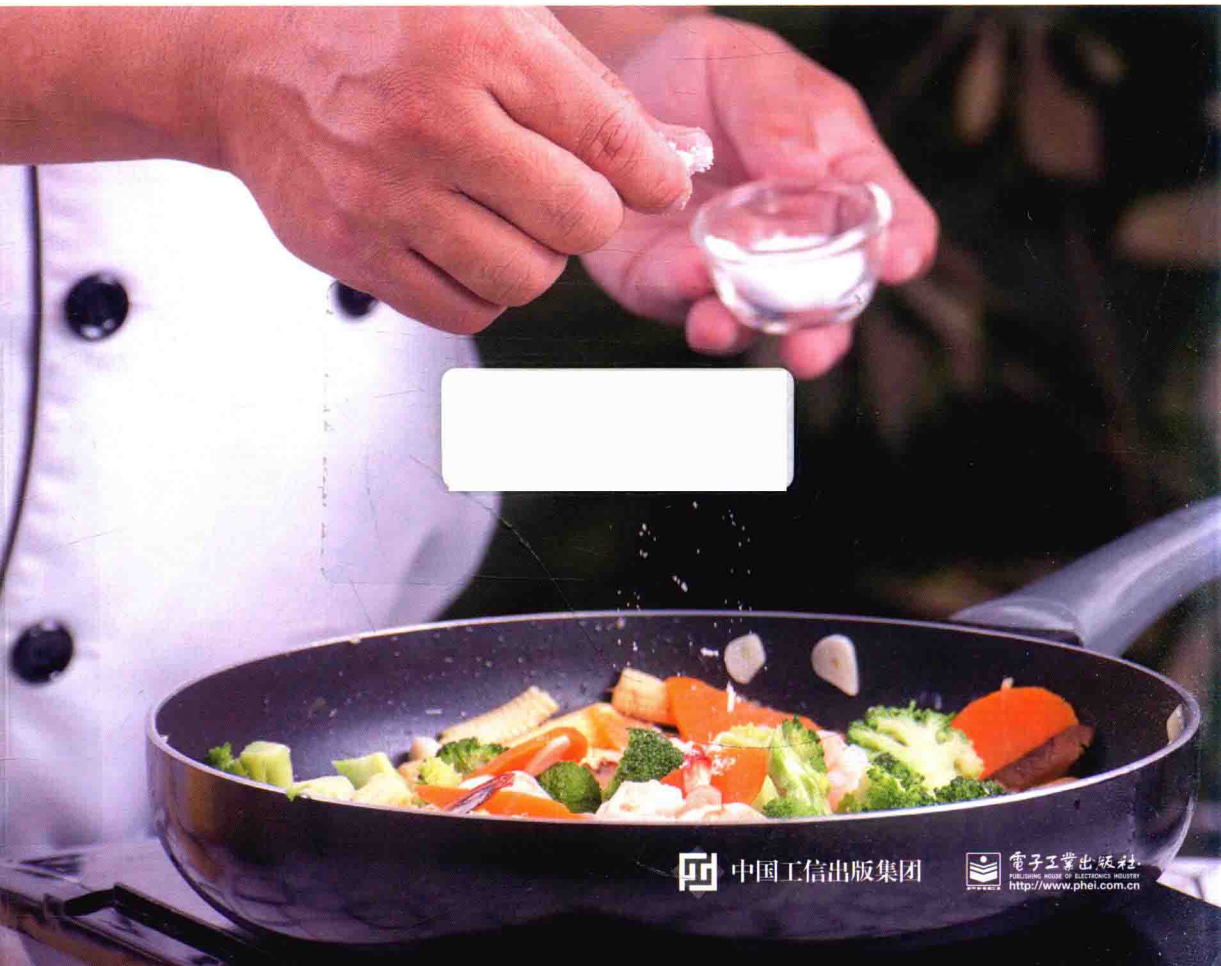
脂油盐少一点
肥胖、**高血压**、高脂血症、**糖尿病**、
心血管疾病、癌症少一点
身体轻盈一点、**健康**多一点

low fat　low oil　low salt

低脂 低油 低盐的 美食生活

王晶 主编 × 解放军309医院营养科主治医师

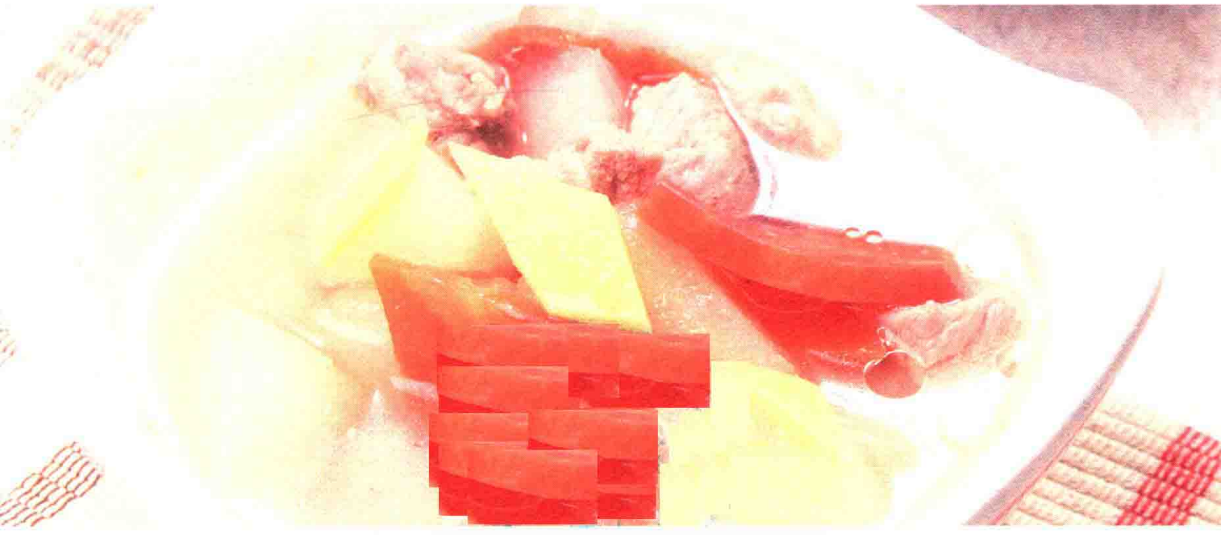


中国工信出版集团
電子工業出版社 PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

low fat　low oil　low salt

低脂 低油 低盐的
美食生活

王晶
主编 × 解放军 309 医院营养科主治医师



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

低脂 低油 低盐的美食生活 / 王晶主编．—北京：电子工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-121-33556-3
Ⅰ．①低… Ⅱ．①王… Ⅲ．①饮食营养学—基本知识 Ⅳ．①R155.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 018030 号

策划编辑：周 林
责任编辑：裴 杰
印 刷：中国电影出版社印刷厂
装 订：中国电影出版社印刷厂
出版发行：电子工业出版社
北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036
开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：286 千字
版 次：2018 年 3 月第 1 版
印 次：2018 年 3 月第 1 次印刷
定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

吃是一件简单的事儿，丰富的食材、各式的烹饪方式，一日三餐想吃什么就吃什么，想怎么做就怎么做。

吃也是一件困难的事儿，每吃进去一种食物，身体也开始迎接它的滋补或破坏——吃错了，就会一天天消耗身体的健康，高血压、糖尿病、动脉粥样硬化一样样都找上门；吃对了，大病小病都不来找，“三高”也可以通过合理的饮食加以调控。那是不是以后吃饭都要如履薄冰、谨小慎微地去选择？这样吃的话没有一点儿幸福感可言。

本书以营养为基础，向读者介绍一种“三低饮食”，即低脂、低油、低盐。为什么要“三低饮食”？因为脂、油、盐是优质健康生活的分水岭，只要掌握好这“三低”，吃起来又简单又美味。本书将分别详细地从三个方面教读者如何做到“三低饮食”，即低脂不等于寡淡无味——吃对了依旧可以有鱼有肉；低油要严控数量提高质量——健康、美味不打折；低盐不只是限制食盐——更要算清隐形盐。针对慢性病人群，我们同时给出了防病治病的“三低饮食”方案。

本书专业的营养理论基础与解决方案并重，相信通过阅读本书，你能全面了解，获得百分百的真营养。

目录

Part 1 低脂低油低盐引领健康饮食
优质健康生活的分水岭

14 **高脂、高油、高盐让你一脚踏进慢性病高危人群**
14 高发慢性病你占几样
15 不良的饮食习惯是导致慢性病的重要因素
16 **学会搭配膳食餐盘，做自己的家庭营养师**
16 食物多样，谷类为主
17 多吃蔬果、奶类、大豆
17 适量吃鱼、禽、蛋、奶
17 少油少盐、控糖限酒
18 **《中国居民膳食指南》最科学的脂、油、盐摄入建议**
18 建议成人每天摄入 120～200 克动物性食物
20 建议成人每天食盐不超过 6 克
22 每天烹调油控制在 25～30 克
23 **速查各类食物主要防病功效**
24 **选择“营养密度高”的食物，尽量平衡脂油盐**
25 常回家吃饭更容易实现“低油少盐”的需求
26 **有厨艺更要有智慧，营养均衡、病不扰**
26 巧搭配、常互换
27 把分量变小点，让种类变多
27 怎样吃得饱又吃得少

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Part 2

三低饮食需要保持营养均衡
补足营养素加固身体健康防线

30 **低脂但不能降低三大基本能量需求**

30 碳水化合物是身体最经济、最主要的能量来源

32 蛋白质是生命的载体

34 脂肪总是和那些与胖相关的病撇不清

37 **低盐同时要补足矿物质保证生命质量**

37 缺钙也可能会引发高血压、糖尿病

40 铁是人体防病免疫系统的一部分

42 钾钠平衡维持血压稳定、保护心脏

43 镁帮助身体抵抗压力

44 **强大的维生素家族**

44 维生素 A 能预防夜盲症和强化免疫系统

46 维生素 C 降低血清胆固醇，预防动脉粥样硬化

48 维生素 D 与骨骼健康息息相关

49 维生素 E 是强大的抗氧化剂

50 B 族维生素家族改善亚健康

53 膳食纤维帮助身体排油、排脂一身轻

54 一天要吃够 25 克膳食纤维

54 经常吃豆子补充膳食纤维

55 植物化学物，防癌抗衰有强效

Part 3 低脂不等于寡淡无味 吃对了依旧可以有鱼有肉

58 **畜肉选红肉以瘦肉为先，提高免疫力、防贫血**

58 **猪肉**

58 营养地图

60 营养烹调

60 香菇藕丸

61 海带肉卷

61 猪肉炖粉条

62 **牛肉**

62 营养地图

64 营养烹调

64 杏鲍菇牛肉粒

65 番茄炖牛腩

65 金针肥牛

66 **羊肉**

66 营养地图

68 营养烹调

68 粉蒸羊肉

69 葱爆羊肉

69 羊肉炖胡萝卜

70 **禽肉脂肪含量相对低，不容易堆积脂肪**

70 **鸡肉**

70 营养地图

71 营养烹调

72 菠萝鸡饭

72 香辣手撕鸡

73 板栗蒸土鸡

73 宫保鸡丁

74 **鸭肉**

74 营养地图

75 营养烹调

76 冬瓜薏米老鸭汤

76 子姜烧鸭

77 姜爆鸭丝

77 芥末鸭掌

78 **鱼虾类满满的维生素 D、DHA 和矿物质**

78 **鲫鱼**

78 营养烹调

79 鲫鱼蒸蛋

79 鲫鱼汤

80 **草鱼**

80 营养烹调

81 泡椒蒸鱼块

81 辣味鱼丝

82 **鲤鱼**

82 营养烹调

83 红豆鲤鱼汤

83 四彩鱼米

84 **鳝鱼**

84 营养烹调

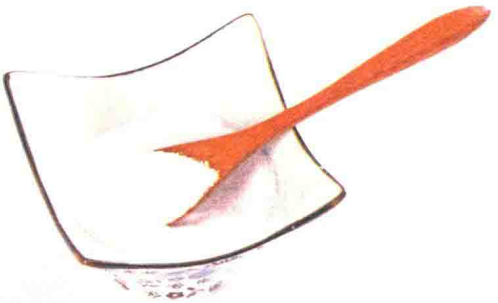
85 五彩鳝丝

85 干煸鳝段

86 **带鱼**
86 营养烹调
87 清蒸带鱼
87 红烧带鱼
88 **虾**
88 营养烹调
89 蒜蓉基围虾
89 青豆炒虾仁
90 **扇贝**
90 营养烹调
90 爆炒扇贝
91 油泼扇贝
91 蒜蓉粉丝蒸扇贝
92 **牡蛎**
92 营养烹调
92 牡蛎萝卜丝汤

Part 4 低盐不只是限制食盐 更要算清隐形盐

94 **盐少一点儿，慢性病少一点儿**
95 60%的高血压是吃盐多导致的
95 吃盐多加重肾脏负担
96 吃盐过多容易引发呼吸道疾病
96 吃盐多可能埋下胃癌隐患
97 **学会食盐与钠的换算方法，揪出高钠食物中的盐**
99 **减盐要从“重”到“轻”阶梯式减**
99 使用小盐勺，改善口味重的习惯
101 **高钾促进排钠帮助低盐饮食**
101 **苋菜**
101 营养烹调
101 蒜末苋菜
102 **香蕉**
102 营养烹调
103 烤香蕉
103 香蕉鸡蛋羹
104 **松子**
104 营养烹调
104 松仁玉米
105 **葡萄**
105 营养烹调
105 番茄葡萄苹果饮



106 **青椒**
106 营养烹调
106 豆豉炒青椒
107 青椒拌豆腐丝
107 山药炒青椒
108 **西葫芦**
108 营养烹调
108 西葫芦饼
109 西葫芦瘦肉汤
109 枸杞虾皮炒西葫芦
110 **冬瓜**
110 营养烹调
110 海米冬瓜
111 紫水晶冬瓜
111 冬瓜排骨汤
112 **豌豆**
112 营养烹调
112 盐水煮豌豆
113 腊肉炒豌豆
113 豌豆炒鱼丁
114 **紫菜**
114 营养烹调
114 紫菜虾皮蛋花汤

Part 5 低油要严控数量提高质量 健康、美味不打折

116 **吃油首先要学会识别食用油身份**
116 看一看“不当用油”，你中招了吗
117 辨识油身份的技能，买油不再盲目
119 油的等级：买到优质的油
120 **食用油健不健康全看脂肪酸家族**
120 少摄入饱和脂肪酸，多摄入不饱和脂肪酸
121 平衡单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄入比例
122 **健康食用油每天控制在 25～30 克**
122 记住量，吃油才有谱
123 变换油的种类，均衡摄入多种脂肪酸
123 油烧七成热兼顾口味与营养

124 **吃油要动脑筋，减量不减香**
124 选用不粘锅，从基础减少用油
124 调动调味品增加肉的香味，减少用油
125 吸油的食材预先处理，减少用油
125 坚持用有刻度的油壶，养成低油习惯
126 **动物油并不像想的那么不健康**
126 鱼肉：动物油中的健康油
127 鸡油：不吃鸡油也慎吃鸡皮
127 猪油：爆炒和油炸食物的理想选择
127 牛油：不要盲目崇拜
128 **用营养去判断植物油，买对不买错**
128 豆油：含有丰富的亚油酸
129 花生油：脂肪酸比例均衡
130 玉米油：富含维生素 E 和亚油酸
131 菜籽油：含有丰富的不饱和脂肪酸
132 葵花籽油：富含多种营养素
133 橄榄油：含油酸比例达到 55%～80%
134 香油：含有亚油酸和油酸比例约为 1：1
135 **慢性病人群的低油策略**
135 高血压患者的低油策略
136 高脂血症患者的低油策略
137 冠心病患者的低油策略
138 脂肪肝患者的低油策略
139 糖尿病患者的低油策略
140 便秘患者的低油策略

Part 6 一日三餐实现“三低”饮食
一周 21 餐留 16 餐回家吃

142 **全谷物不可缺，摒弃谷类就等于投靠了肉**
142 健康主食每天满足 250～400 克
144 **杂豆、薯类融入三餐，不胖不便秘**
144 **红豆**
144 营养烹调
144 红豆小米粥
145 **绿豆**
145 营养烹调
145 百合绿豆薏米粥
146 **芸豆**
146 营养烹调
146 杂豆粗粮饭
147 **花豆**
147 营养烹调
147 花豆炖猪蹄
148 **土豆**
148 营养烹调
148 奶酪土豆泥
149 **红薯**
149 营养烹调
149 红薯粥
150 **餐餐有蔬菜，平衡全天脂肪摄入**
150 每天要满足 300～500 克蔬菜的摄入
150 大把吃蔬菜，可以养肠道、防便秘
151 蔬菜吃得多，可以保护心血管
151 不必纠结生吃还是熟吃，各有各的好
152 **深色蔬菜富含 β－胡萝卜素，应占蔬菜摄入的一半**
152 **菠菜**
152 营养烹调
152 三彩菠菜
153 **油菜**
153 营养烹调
153 芝麻油菜
154 **番茄**
154 营养烹调
154 番茄丝瓜面筋煲
155 **胡萝卜**
155 营养烹调
155 胡萝卜雪梨炖瘦肉
156 **南瓜**
156 营养烹调
156 红枣蒸南瓜
157 **大拌菜**
157 营养烹调
157 紫甘蓝
158 **十字花科蔬菜和菌菇，抗癌效果非常好**

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

158 **西蓝花**
158 营养烹调
158 西蓝花蒸蘑菇
159 **白菜**
159 营养烹调
159 水晶白菜卷
160 **香菇**
160 营养烹调
160 松仁香菇
161 **金针菇**
161 营养烹调
161 金针菇拌黄瓜
162 **天天有水果，不能用果汁代替鲜果**
162 摄入水果种类要丰富，每天要满足 200～350 克
163 蔬菜可以适当多吃，水果却不能
163 不能用果汁代替水果
163 最佳时节吃最佳水果
164 **营养师推荐三低套餐，一周美食换着吃**
164 杂粮粥早餐
164 番茄肉松三明治
166 茄汁莜面窝窝午餐
166 茄汁莜面窝窝
168 芝麻紫米豆浆晚餐
168 糖醋紫甘蓝
170 **外卖族的三低饮食诀窍**

Part 7 慢性病人群的“三低”饮食方案
让身体保持年轻活力

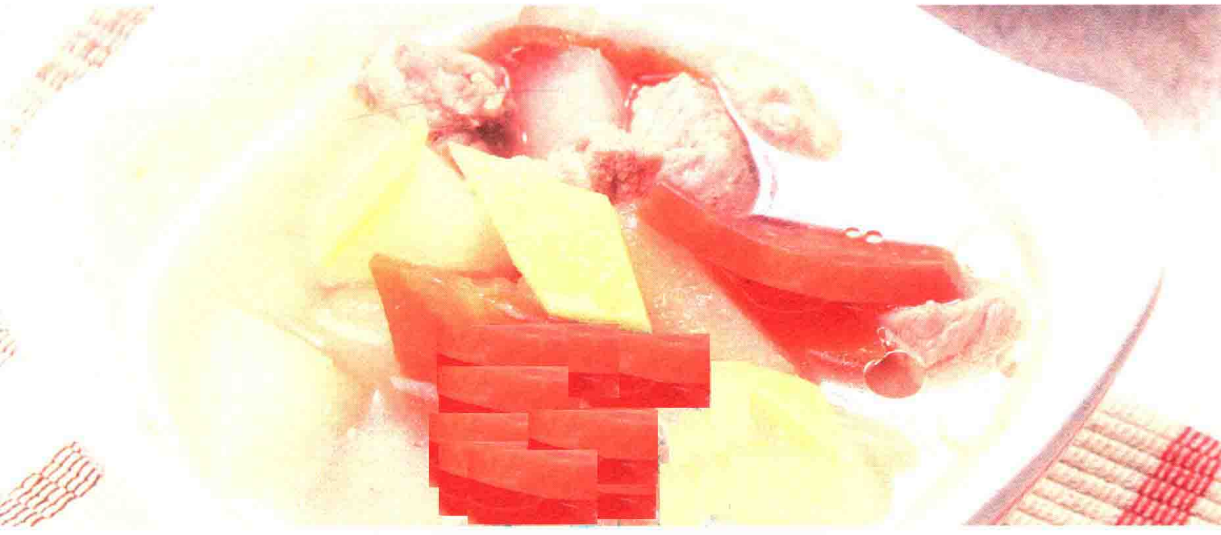
172 **远离高血压首先要控制食盐量**
172 高血压患者每日摄入量最好不超过 5 克
173 逐渐适应淡饭淡菜
173 适度高钙有助于保持血压稳定
173 高钾食物促进钠排泄
174 蔬菜要加量，但要注意高钠蔬菜
174 利尿高钾水果更有利于降压
175 健康食材推荐
176 健康美味厨房
176 麻酱荞麦凉面
177 秘制番茄酱
177 减脂番茄豆腐羹
178 西芹百合
178 芹菜拌腐竹
179 豌豆苗拌魔芋豆腐
179 洋葱炒鸡蛋
180 **糖尿病饮食降糖也要降脂**
180 糖尿病到底是怎么回事
181 每人每天烹调油用量应该控制在 25 克以内

181 控制添加糖的摄入
181 蔬菜的“312”搭配，降糖降脂
182 健康食材推荐
183 健康美味厨房
183 凉拌苦瓜
184 菠菜拌绿豆芽
184 绿豆芹菜汤
185 茶树菇蒸牛肉
185 椒盐玉米段
186 **高脂血症可防可控关键在膳食结构**
186 血脂异常是谁惹的“祸”
186 警惕“坏胆固醇”的升高
186 血脂异常
187 严格控制膳食中高胆固醇食物的摄入
188 膳食纤维的降脂门道
188 富含维生素 C 的低热量水果，促胆固醇降解
188 每天一杯绿茶抗氧化降血脂
189 健康食材推荐
190 健康美味厨房
190 荷兰豆拌鸡丝
191 芦笋煨冬瓜
191 油菜香菇魔芋汤
192 凉拌木瓜
192 薏米南瓜汤
193 凉拌魔芋丝
193 黑米面馒头
194 **血管清澈防止动脉粥样硬化**
194 动脉粥样硬化是冠心病的“导火索”
194 氧化亚氮养护血管健康
195 消除自由基保持血管年轻态
196 限制饱和脂肪酸摄入，血液更清澈
197 健康食材推荐
198 健康美味厨房
198 毛豆烧丝瓜
199 豉油白灼西蓝花
199 茴香豆
200 木耳烩丝瓜
200 翡翠丝瓜卷
201 蒜蓉空心菜
201 酸汤空心菜
202 **痛风饮食关键看嘌呤**
202 选择中低含量嘌呤饮食
203 吃高蛋白质的食物，要增加 B 族维生素的摄入
204 高嘌呤食物适当加适量
204 镁帮助调节尿酸代谢
205 健康食材推荐
206 健康美味厨房
206 洋葱蒸蛋
207 微波茄汁冬瓜
207 黑胡椒小土豆
208 青红椒炒茄子
208 燕麦南瓜粥

low fat　low oil　low salt

低脂 低油 低盐的
美食生活

王晶
主编 × 解放军 309 医院营养科主治医师



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

低脂 低油 低盐的美食生活 / 王晶主编．—北京：电子工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-121-33556-3
Ⅰ．①低… Ⅱ．①王… Ⅲ．①饮食营养学—基本知识 Ⅳ．①R155.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 018030 号

策划编辑：周　林
责任编辑：裴　杰
印　　刷：中国电影出版社印刷厂
装　　订：中国电影出版社印刷厂
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编：100036
开　　本：720×1000　1/16　印张：13　字数：286 千字
版　　次：2018 年 3 月第 1 版
印　　次：2018 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

吃是一件简单的事儿，丰富的食材、各式的烹饪方式，一日三餐想吃什么就吃什么，想怎么做就怎么做。

吃也是一件困难的事儿，每吃进去一种食物，身体也开始迎接它的滋补或破坏——吃错了，就会一天天消耗身体的健康，高血压、糖尿病、动脉粥样硬化一样样都找上门；吃对了，大病小病都不来找，“三高”也可以通过合理的饮食加以调控。那是不是以后吃饭都要如履薄冰、谨小慎微地去选择？这样吃的话没有一点儿幸福感可言。

本书以营养为基础，向读者介绍一种“三低饮食”，即低脂、低油、低盐。为什么要“三低饮食”？因为脂、油、盐是优质健康生活的分水岭，只要掌握好这“三低”，吃起来又简单又美味。本书将分别详细地从三个方面教读者如何做到“三低饮食”，即低脂不等于寡淡无味——吃对了依旧可以有鱼有肉；低油要严控数量提高质量——健康、美味不打折；低盐不只是限制食盐——更要算清隐形盐。针对慢性病人群，我们同时给出了防病治病的“三低饮食”方案。

本书专业的营养理论基础与解决方案并重，相信通过阅读本书，你能全面了解，获得百分百的真营养。

目录

Part 1 低脂低油低盐引领健康饮食
优质健康生活的分水岭

14 **高脂、高油、高盐让你一脚踏进慢性病高危人群**
14 高发慢性病你占几样
15 不良的饮食习惯是导致慢性病的重要因素
16 **学会搭配膳食餐盘，做自己的家庭营养师**
16 食物多样，谷类为主
17 多吃蔬果、奶类、大豆
17 适量吃鱼、禽、蛋、奶
17 少油少盐、控糖限酒
18 **《中国居民膳食指南》最科学的脂、油、盐摄入建议**
18 建议成人每天摄入 120～200 克动物性食物
20 建议成人每天食盐不超过 6 克
22 每天烹调油控制在 25～30 克
23 **速查各类食物主要防病功效**
24 **选择“营养密度高”的食物，尽量平衡脂油盐**
25 常回家吃饭更容易实现“低油少盐”的需求
26 **有厨艺更要有智慧，营养均衡、病不扰**
26 巧搭配、常互换
27 把分量变小点，让种类变多
27 怎样吃得饱又吃得少

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com