

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

高脂血症

HYPERLIPEMIA

主编 姚呈虹 刘正才
编著 张有勋 李大玲
卿曙辉



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

高脂血症

HYPERLIPEMIA

编著 张有勋 李大玲 卿曙辉

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症/张有助等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006. 1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07320-9

I. 高... II. 张... III. 高脂血病-食物疗法-食谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147697 号

慢性疾病营养美味配餐图谱

高脂血症

主 编: 姚呈虹 刘正才

编 著: 张有助 李大玲 卿曙辉

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 1000 × 1400 1/32 印张: 3. 75

字 数: 147 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07320-9/R · 7321

定 价: 22. 00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主 任 吴菊仙

副主任 周 迎 吕拴过

主 编 姚呈虹 刘正才

副主编 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平

编 委 (按姓氏笔画为序排列)

卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明

何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲

杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁

青长俊 南晋生 董旭峰

摄 影 崔世来 李铁成

菜品制作 运城夹马口大厦
运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不了解营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

近年来,我国高脂血症、高血压、冠心病、肥胖症等“富贵病”的发病率明显上升。据有关调查报告显示,我国每年死于心脑血管病的人有300多万,占每年总死亡人数的50%,而患病幸存下来的人75%不同程度丧失劳动能力,4%重残。更令人担忧的是,我国30岁以上的成年人80%或多或少或轻或重地患有高血脂、高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病。而95%的人对自己的心脑血管系统健康情况不清楚,90%的人对高血脂不了解,60%的人缺乏定期检查和保养。高脂血症“年轻化”趋势明显。前不久,北京公布了一项社区居民健康调查结果,在常见十大现代文明病中高脂血症居于首位。世界卫生组织将高脂血症称为威胁人类健康最隐蔽的杀手。呼吁人们调整食物结构降血脂。高脂血症主要是由不平衡膳食造成的。

本书为高脂血症患者推荐合理的营养美味配餐,首先介绍配餐原则,在此原则指导下,列举100个食品的配方、做法、吃法、功效以及适应证、禁忌证,并用“小贴士”指明其营养成分、科学道理和有关烹饪知识。本书以图为主,形象直观,便于操作。为指导日常配餐,专门列了“一周配餐表”,以供参照。书末所集防治高脂血症的单方,简便易行,多行之有效,不妨一试。但愿本书能对您和您的家人有所裨益,能成为您的好参谋、好帮手,为您全家带来健康和幸福。

张有勋 李大玲 卿曙辉

2005年11月

目录 Contents

第一部分 高脂血症患者饮食调养的常识与技巧 ----- 1

1. 饮食调养原则 ---- 2
2. 最佳调养食品 ---- 2
3. 生活方式注意事项 - 3
4. 饮食误区与禁忌 -- 3

第二部分 高脂血症患者营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

1. 木耳炒肉片 ----- 6
2. 枸杞炒肉丝 ----- 7
3. 洋葱肉片 ----- 8
4. 杜仲腰花 ----- 9
5. 荠菜豆腐干炒肉 -- 10
6. 鱼香排骨 ----- 11
7. 冬笋肉片 ----- 12
8. 山楂肉干 ----- 13
9. 荷叶米粉肉 ----- 14
10. 椒麻鸡块 ----- 15
11. 红花杞子鸡 ----- 16
12. 枣菇蒸鸡 ----- 17
13. 洋葱鸡片 ----- 18
14. 胡萝卜烧鹅 ----- 19
15. 淡菜煨白鹅 ----- 20
16. 魔芋烧鸭子 ----- 21
17. 芝麻兔肉 ----- 22
18. 青豆焖兔丁 ----- 23
19. 麻辣兔肉 ----- 24
20. 泡菜鱼 ----- 25
21. 炒鱼片 ----- 26
22. 山楂鱼块 ----- 27
23. 大蒜鲫鱼 ----- 28
24. 清蒸带鱼 ----- 29
25. 黄精炒鱼丁 ----- 30
26. 清蒸鱼胶酿豆腐 - 31
27. 芙蓉鳝鱼丝 ----- 32
28. 大蒜鳝鱼 ----- 33
29. 蟹肉烧豆腐 ----- 34
30. 枸杞烧二参 ----- 35
31. 灵芝烧海参 ----- 36
32. 芪蒸鹌鹑 ----- 37
33. 大蒜鲶鱼 ----- 38
34. 蛤肉豆腐 ----- 39
35. 河虾烧墨鱼 ----- 40
36. 花生仁拌芹菜 ---- 41
37. 醋拌四菜 ----- 42
38. 糖醋黄瓜卷 ----- 43
39. 黑木耳拌豆芽 ---- 44
40. 素炒凤尾菇 ----- 45
41. 甜辣藕丁 ----- 46
42. 红烧面筋 ----- 47
43. 茼蒿炒香菇 ----- 48
44. 大蒜烧茄子 ----- 49
45. 麻油芦笋 ----- 50



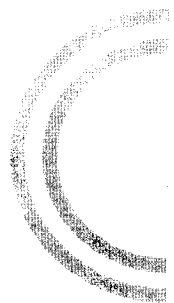
46. 野茶油炒油菜 - 51	66. 葱油萝卜丝 -- 71	84. 山楂雪梨羹 -- 89
47. 姜汁菠菜 ---- 52	67. 红烧茄子 ---- 72	85. 海参冰糖羹 -- 90
48. 老陈醋拌洋葱 - 53	二、汤羹类	三、粥类
49. 酱黄瓜 ----- 54	68. 蘑菇肉丝汤 -- 73	86. 燕麦粥 ----- 91
50. 橄榄油炒韭菜 - 55	69. 瓜蒌兔肉汤 -- 74	87. 杂粮粥 ----- 92
51. 素烩三菇 ----- 56	70. 蕃茄蛋汤 ---- 75	88. 三七首乌粥 -- 93
52. 炒木耳 ----- 57	71. 炖豆腐汤 ---- 76	89. 菇耳粥 ----- 94
53. 口蘑豆腐 ----- 58	72. 冬寒菜豆腐汤 - 77	90. 山楂黄精粥 -- 95
54. 麻婆豆腐 ----- 59	73. 紫菜豆腐汤 -- 78	91. 银耳红枣粥 -- 96
55. 香菇豆腐 ----- 60	74. 山楂荷叶汤 -- 79	92. 双玉粥 ----- 97
56. 双耳豆腐 ----- 61	75. 双耳羹 ----- 80	93. 菊花决明粥 -- 98
57. 油豆腐炒油菜 - 62	76. 韭菜骨头汤 -- 81	94. 山楂柚皮粥 -- 99
58. 家常豆腐 ----- 63	77. 南瓜绿豆汤 -- 82	95. 茵陈荷叶粥 - 100
59. 绿豆萝卜灌大藕 64	78. 豆芽肉丝汤 -- 83	96. 十宝粥 ----- 101
60. 陈皮海带 ----- 65	79. 木耳黄花汤 -- 84	97. 小米苡仁粥 - 102
61. 青蒸凤尾菇 -- 66	80. 白菜虾米汤 -- 85	四、其他
62. 香菇烧花菜 -- 67	81. 萝卜虾壳汤 -- 86	98. 二黑茶 ----- 103
63. 青椒拌海带 -- 68	82. 花生莲藕汤 -- 87	99. 山楂核桃露 - 104
64. 洋葱拌木耳 -- 69	83. 海带排骨汤 -- 88	100. 杞菊首乌饮 105
65. 素炒青笋叶 -- 70		

第三部分 高脂血症患者一周配餐表 106

第四部分 高脂血症患者常用食疗单方 108

1. 鱼鳞羹	10. 乌参汤	19. 天雁减肥茶
2. 醋泡花生	11. 枸杞茶	20. 赤豆山楂枣饮
3. 猕猴桃	12. 醋茶	21. 苡仁汤
4. 山楂饮	13. 楂菊茶	22. 绿豆饮
5. 海带绿豆汤	14. 野生山茶油	23. 茵陈饮
6. 柠檬马蹄汤	15. 桑苁二黄茶	24. 海带黄瓜汤
7. 芹菜汁	16. 葫芦茶	25. 海带冬瓜汤
8. 大枣芹菜汤	17. 槐米茶	26. 海带萝卜汤
9. 苦瓜芹菜汤	18. 柿叶茶	

第一部分 高脂血症患者饮食调养的常识与技巧



1. 饮食调养原则

高脂血症患者饮食调养应遵循“三低两高一适量”的原则。即低脂肪、低盐、低糖，高维生素、高纤维素，适量蛋白质。

- ◆ **低脂肪**：应限制肥肉一类动物脂肪的摄入，还应少吃或不吃动物内脏；吃植物油也宜选芝麻油、橄榄油、山茶油、核桃油为主，每天所吃的植物油最好不超过25克。
- ◆ **低糖**：是指白糖、红糖及所含糖类较高的食物，如米、面宜少吃，每天总量宜在250~300克，其中白糖、红糖、巧克力、可可等宜在15克以下。吃糖类食品过多，糖也可以转化为脂肪。
- ◆ **低盐**：每天吃盐应限制在6克以下。吃盐过多会引起水肿，加重心脏负担，影响全身血液循环，不利于脂代谢，而使血脂增高。
- ◆ **高维生素**：多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，多吃富含叶酸、 B_6 和 B_{12} 的食物，可使血脂维持在正常水平。
- ◆ **高纤维素**：主要来源于杂粮、蔬菜、水果中。如玉米、燕麦、菠菜、芹菜、苹果、梨。植物纤维素有利于排便，降低胆固醇。
- ◆ **适量蛋白质**：指每天吃100克瘦肉或100~150克鱼肉和100克大豆制品，每周吃2~3个鸡蛋。要求动、植物蛋白各占一半，起互补作用。大豆类植物蛋白还能降胆固醇。
- ◆ 高脂血症患者应选吃些适应四季气候的食物，如春天病毒、细菌活跃宜选吃抗病毒又抗细菌莴菜、芥菜一类食品；夏季炎热酷暑应选吃绿豆、荷叶、西瓜一类清热解暑的食物；秋季气候干燥，宜选吃滋阴润燥的梨子、苹果、葡萄一类果品；冬季气候寒冷，宜吃产热量大的核桃、羊肉一类食物。

2. 最佳调养食品

- ◆ **玉米**：含油酸、亚麻酸、维生素 B_1 、 B_2 、 B_6 、E和谷胱甘肽，以它为主食能有效地降血脂胆固醇、防治动脉硬化。
- ◆ **大豆**：含优质植物蛋白和丰富的不饱和脂肪酸、异黄酮。长期食用可除掉附着在血管壁上的胆固醇、维持血管的弹性。
- ◆ **燕麦**：含大量的纤维素，能促进肠蠕动，阻止胆固醇吸收，清扫血中的脂质垃圾。
- ◆ **黑木耳**：含吡嗪等成分，是一种天然的抗凝剂，能降甘油三酯，降血黏度，防止血栓形成。
- ◆ **番茄**：富含维生素C、胡萝卜素、番茄红素。还含有对心血管极为有利的叶酸和硒以及溶血因子，叶酸能提高高密度脂蛋白，降低低密度脂蛋白。微量元素硒可以保护心肌细胞，抑制脂质氧化对心肌造成的损害。

- ◆ **橄榄油**：含油酸、亚麻油酸（ $\omega-3$ 脂肪酸）和丰富的维生素A、D、E、K、胡萝卜素等成分。对心脑血管有保护作用，有降血脂、降血糖、防癌抗癌、抗衰老等作用。
- ◆ **鱼肉**：含有易被人体吸收利用的优质动物蛋白，能维持血管弹性。鱼油不但不增加胆固醇，还能降血脂。
- ◆ **酸奶**：牛奶经过发酵而成酸奶，其氨基酸比鲜奶高1~4倍，其他营养成分也高于鲜奶，而且容易消化、吸收。所含卵磷脂，有降胆固醇的作用。
- ◆ **魔芋**：含果酸类可溶性纤维、糖含量极低。有降胆固醇、通便排毒的作用，是理想的减肥食品。能促进胰腺分泌胰岛素，所以也是糖尿病患者的最佳食品。

3. 生活方式注意事项

高脂血症是吃出来的，所以必须自觉地把好“口”这一关。不能为饱口福，见美味就狮子大张口。要牢记高脂血症患者饮食调养的“三低两高一适量”的原则。

- ◆ **加强运动**：如果说把住“口”这一关，是堵住血脂的来源，是从源头上抓起的重要举措的话，那么加强运动，就让血脂尽量消费掉。这样，收入减少了，支出增加了，血脂还能高吗？对于青年、壮年高脂血症患者，宜加强运动量，每天跑步半小时以上。对于体弱的中老年人高脂血症患者，也要改变久坐、久卧和以车代步的不良生活习惯。
- ◆ **力争戒酒、戒烟，众人皆知**。戒酒，对于高脂血症的人十分必要。因为酒产热量大而及时，需要糖产生的热量就减少，于是吃入的糖类就转化为脂肪，即便不吃高脂饮食，血脂也会增高。所以已患高脂血症的人应该戒酒，就是果酒也不宜喝。

4. 饮食误区与禁忌

一般人都认为吃植物油能降血脂，因此大量吃菜籽油、花生油、玉米油等。现在研究，这类油富含 $\omega-6$ 脂肪酸，而含 $\omega-3$ 脂肪酸甚少，两者的比率大大超过4:1，所以美国营养学家主张避免吃富含 $\omega-6$ 脂肪酸的油，除上述3种外，还有大豆油、葵花子油、棉子油、棕榈油等，都要避免吃。提倡吃富含 $\omega-3$ 脂肪酸的橄榄油、山茶油、核桃油和芝麻油。

- ◆ 忌吃大肥肉和动物内脏，如肝、肾、脑花、脊髓、大肠等。
- ◆ 忌吃精加工食物，如精米、精面粉；多吃粗粮米，特别宜多吃薯类如红薯、土豆等。
- ◆ 忌长期大量饮咖啡。长期饮用咖啡可增加胆固醇。
- ◆ 忌用豆浆冲鸡蛋，因鸡蛋中的蛋白质与豆浆中的胰蛋白酶结合，会失去其营养价值。
- ◆ 忌用茶叶煮鸡蛋，因茶叶中的鞣酸会使蛋白凝固不被吸收，还能与蛋中的铁结合，刺激胃粘膜，影响消化。



第二部分

高脂血症患者营养美味配餐



1 木耳炒肉片

功效：降甘油三酯，溶解血栓。

原料：黑木耳6克，猪肉50克，花生油、酱油、醋、姜粒、葱花、湿淀粉各适量。

做法：

- (1) 将黑木耳用温水发软，沥干水分，半肥瘦猪肉切成薄片，加淀粉挂芡。
- (2) 锅中放花生油大火烧热，下上茭肉片翻炒，下木耳，炒熟后下酱油，醋炒匀装盘，撒上姜粒、葱花即成。

适用人群：

佐餐食用，适宜于高脂血症、肥胖症、冠心病、脑血栓等症的患者。

小贴士

凡血清胆固醇大于5.72毫摩尔/升或（和）甘油三酯大于1.70毫摩尔/升或（和）低密度脂蛋白——胆固醇大于3.64毫摩尔/升或（和）高密度脂蛋白——胆固醇小于0.90毫摩尔/升者，都可诊断为高脂血症。■

2

枸杞炒肉丝

功效：抗动脉粥样硬化，延缓衰老。

原料：猪瘦肉 100 克，枸杞 20 克，鸡蛋清、麻油、料酒、盐、白糖、味精、水淀粉适量。

做法：

- (1) 将猪肉切丝，用料酒、蛋清、食盐、白糖上浆。
- (2) 旺火锅热下麻油至六成热时，放入肉丝煸炒拨散，溜至半生后倒入漏勺。

- (3) 原锅留油少许，下枸杞、肉丝颠炒，加汤、味精、水淀粉勾芡即成。

小贴士

常吃可预防脑血栓、心肌梗死等心脑血管疾病。■



3 洋葱肉片

功效：健脾降脂。

原料：猪瘦肉 50 克，洋葱 100 克，花生油、盐、味精、料酒、湿淀粉各适量。

做法：

(1) 将洋葱洗净，除去老皮，切片；猪瘦肉洗净切片，用盐、料酒腌制备用。

(2) 油锅烧热，下肉片煸炒散，下洋葱、调料炒匀，下湿淀粉勾芡即成。

适用人群：

适用于食欲不振、食后腹微胀、疲倦乏力、头目眩晕、胸闷不舒的高脂血症患者。





4 杜仲腰花

功效：强筋壮骨，降脂降压。

原料：猪腰 100 克，杜仲 15 克，大豆油 25 克，葱、姜、蒜、白糖、酱油、料酒、盐、花椒、淀粉适量。

做法：

- (1) 猪腰从中间剖成两半，除去脂臊后片成片，用刀划成小方格（不能切断），再切成条。葱、姜、蒜切成小片。
- (2) 杜仲洗净后，放锅内加水 100 毫升，中火煮 30 分钟后沥去渣，取汁约 50 毫升备

用。取淀粉放碗内，加 25 毫升杜仲汁、料酒、盐放入切好的猪腰拌匀。

- (3) 炒锅置旺火上，放油烧至冒烟时，先下花椒，然后放入葱、姜、蒜片及猪腰快速翻炒约半分钟，倒入剩下的杜仲汁，再翻炒几下出锅装盘。

适用人群：

适宜于肾虚耳聋、腰痛、遗精、盗汗、腰膝酸痛、筋骨痿弱的高脂血症合并高血压患者。