



- 让胆固醇回到正常
- 让减肥瘦身获得成功
- 让并发症及时远离
- 请跟我来
- 与营养美食面对面



高脂血症菜谱

李 宏 马 菁 编 著
浙 江 科 学 技 术 出 版 社



高脂血症菜谱

李宏 马菁 编著

浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

高脂血症菜谱/李宏,马菁编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2003.8

ISBN 7-5341-1936-7

I.高... II.①李...②马... III.高脂血症-食物疗法-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 044478 号

高脂血症菜谱

李宏 马菁 编著

责任编辑/刘丹

封面设计/金晖

出版者/浙江科学技术出版社

地址/杭州市体育场路 347 号

邮编/310006

发行/浙江省新华书店

印刷/千岛湖环球印务有限公司

开本/850 × 1168 1/32

字数/208 000

印张/11.625

版次/2003 年 8 月第 1 版

印次/2003 年 8 月第 1 次

定价/17.50 元

书号/ISBN 7-5341-1936-7/TS·357





前 言

调查显示,高脂血症已经成为中老年人的常见病、多发病,由此而引发的各种心脑血管疾病已经成为威胁中老年人生命的主要疾病之一。遍布人体全身的血管包括动脉、静脉和毛细血管,是人体输送营养物质的重要通道。当人体摄入过多脂肪、碳水化合物、高蛋白等营养物质,加上随着年龄的增长,过剩自由基的堆积,会使体内脂肪代谢功能发生紊乱,造成脂肪在心脑血管内沉积,引发动脉血管狭窄和硬化,从而引起高血脂、高血压、冠心病、脑血栓、脑卒中等疾病,同时由于血液中脂肪酸过多,往往还会引发心律失常。因此,饮食对于高脂血症病人来说是很重要的。

编著本书的主要目的是为了高脂血症病人在控制疾病的同时,做到营养、美食两不误。高脂血症病人应当吃得有味,吃得健康,尽早改善饮食结构,这是治疗高脂血症的首要步骤,也是进行药物治疗必不可少的前提。本书共收录家常菜两百多个,均取材方便、制作简单、实用性强,不仅对高脂血症病人饮食治疗大有裨益,而且对日常生活中饮食的科学搭配也有一定的参考价值。





由于编写时间匆忙,不足之处在所难免,希望读者批评指正。

编 者

2003年4月



目 录



A 了解血脂和高脂血症的相关内容

血脂是什么? 有何作用	2
哪些人易患高脂血症	2
做血脂检查应注意什么	3
怎样看血脂检查报告单	4
如何判定高脂血症	6
高脂血症分哪几型	6
高脂血症的发病原因有哪些	7
为什么血脂增高不好	7
血脂是不是越低越好	8
血脂在哪些情况下可增高	8
哪些常用降压药物可以引起血脂增高	9
告诉你一些降低血脂值的方法	10
高脂血症与高血压有必然联系吗	12
高脂血症与糖尿病有必然联系吗	12
肥胖与高脂血症有必然联系吗	13
何时需要服用降血脂药	13
目前常用的降血脂药有哪几类	14
长期服降血脂药可以吗	15
“没有感觉就没有疾病”这个观念错在哪里	16
血脂正常了就可以停药吗	16
高脂血症病人能进补吗? 如何进补	17



B 关注高脂血症病人的饮食

饮食对血脂有什么影响	20
脂肪和胆固醇含量高的食物是否都不能吃	21
是否要每日控制脂肪或胆固醇的进食量	22
为什么不宜吃糖	25
一些能使血脂降低的营养成分	26



C 科学的生活方式也很重要

为什么高脂血症病人要远离烟酒	34
饮茶有利于降低血脂吗	35
高脂血症病人为什么不宜喝咖啡	36
如何正确测量血压	37
如何看待运动减肥	39
如何科学运用运动疗法降低血脂	40
高脂血症病人怎样才能保持排便顺畅	41



D 天天健康菜谱

蔬菜类

辣汁茄丝/44

虾米烧茄子/45

鸡汁茄子/47





- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 红烧茄子/48 | 肉末烧茄子/50 | 麻辣冬瓜/51 |
| 蚝油扒冬瓜/52 | 火腿冬瓜汤/54 | 小排骨冬瓜汤/55 |
| 清蒸冬瓜鸡块/56 | 酸菜炒肉丝/58 | 酸菜炖马铃薯条/59 |
| 麻辣白菜/61 | 香辣大白菜/62 | 三丝白菜汤/63 |
| 虾米烧白菜/64 | 干贝白菜豆腐/65 | 玉米花菜汤/66 |
| 红烩花菜/67 | 炆花菜/69 | 虾米烧花菜/70 |
| 香菇西兰花/71 | 平菇肉片/72 | 平菇蛋汤/74 |
| 蒜烧平菇/75 | 清蒸平菇/76 | 平菇海带丝/77 |
| 凉拌苦瓜条/79 | 苦瓜炒豌豆/80 | 干煸苦瓜/82 |
| 凉拌苦瓜/83 | 清炒苦瓜/84 | 豆瓣黄瓜汤/85 |
| 虾米烧黄瓜/86 | 姜汁黄瓜/87 | 黄瓜炒猪肉片/88 |
| 蒜泥黄瓜/90 | 香菇炒青菜/91 | 素炒青菜/92 |
| 糖醋藕丝/93 | 鲜藕肉片/94 | 酸甜辣藕片/96 |
| 姜拌藕片/97 | 藕片汤/98 | 木耳豆腐/99 |
| 香菇木耳淡菜汤/100 | 凉拌木耳/102 | 炆双耳/103 |
| 糖醋木耳/104 | 素炒青蒜/105 | 青蒜炒腊肉/106 |
| 青蒜炒豆干/107 | 金针拌海蜇/108 | 金菇炒三丝/109 |
| 凉拌金针菇/110 | 香菇豆腐汤/111 | 清炖香菇木耳/113 |
| 香菇炒菜心/114 | 香菇煎蛋/115 | 香菇炒番茄/116 |
| 软炸蘑菇/117 | 蘑菇炒虾米/118 | 凉拌蘑菇/119 |
| 蘑菇炖马铃薯/120 | 芹菜炒肉丝/121 | 芹菜炒香菇/122 |
| 芹菜炒香干/123 | 三丝芹菜/124 | 金钩芹菜/125 |
| 扁豆炒肉片/126 | 姜汁扁豆/128 | 蒜泥扁豆/129 |
| 扁豆煎蛋/130 | 菠菜金钩豆腐汤/131 | 素炒菠菜/132 |
| 鸡蛋炒菠菜/134 | 花生拌菠菜/135 | 三丝菠菜/136 |
| 蚝油生菜/137 | 草菇生菜/138 | 酱拌生菜/140 |
| 番茄马铃薯生菜汤/141 | 番茄黄瓜拌生菜/142 | 糖醋熘番茄/143 |





番茄烧豆腐/144

冰冻番茄/147

拌荠菜松/151

五彩芦笋/154

青椒马铃薯丝/157

青椒藕丝/161

番薯丁汤/164

荷花蚕豆/168

笋黄豆/171

煮五香黄豆/174

茭白炒毛豆/177

酱烤四季豆/180

青椒南瓜/184

绿豆南瓜汤/187

卷心菜炒番茄/190

丝瓜面筋/193

素炒萝卜/196

烧萝卜块/199

烩马铃薯/203

豌豆炒虾仁/207

鱼香豇豆/210

清拌绿豆芽/214

韭黄香干/218

冬笋烧海蜇/221

麻油春笋/225

酸辣洋葱/229

洋葱鱼丁/233

芝麻酱番茄/145

荠菜香菇蛋花汤/149

炒芦笋条/152

糖醋芦笋片/155

青椒笋丝/158

蜜汁番薯/162

绣球薯圆/165

干煸蚕豆/169

黄豆拌三丁/172

盐水毛豆/175

青椒香干炒毛豆/178

干煸四季豆/181

南瓜泥子汤/185

翡翠卷心菜/188

醋熘卷心菜/191

番茄丝瓜/194

萝卜粉丝汤/197

辣炒二丁/200

熘地三鲜/204

肉末榨菜炒豌豆/208

青椒豇豆/211

炒绿豆芽/215

炒三丝/219

冬笋烂糊/223

回锅胡萝卜/227

洋葱炒鸡蛋/230

番茄牛肉汤/146

荠菜松子豆腐/150

芦笋烧干贝/153

芦笋煎鸡蛋/156

虾米青椒/159

酱爆薯丁/163

虾米烩蚕豆/166

糖醋蚕豆/170

挂霜豆/173

素炒毛豆/176

家常四季豆/179

南瓜炒虾米/183

甜椒南瓜汤/186

卷心菜拌虾米/189

拌丝瓜/192

丝瓜烧香菇/195

蜜饯萝卜/198

炒三泥/202

白油烩豌豆/206

虾米豇豆/209

干煸黄豆芽/213

绿豆芽炒韭菜/216

韭菜炒豆腐/220

素炒什锦/224

胡萝卜烧马铃薯/228

拌葱头/231





豆制品类

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 糟豆腐/234 | 家常豆腐汤/235 | 冬菇豆腐/236 |
| 鲜蘑豆腐/237 | 白菜炖豆腐/238 | 油豆腐炒油菜/240 |
| 炒豆腐皮/241 | | |

肉食类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 牛肉粉丝汤/242 | 蔬菜卤牛肉/243 | 牛肉黄瓜/244 |
| 清炖萝卜牛肉/245 | 马铃薯烧牛肉/247 | 酸辣红烧羊肉/248 |
| 葱爆羊肉/250 | 孜然羊肉/251 | 山楂肉干/252 |
| 冬瓜排骨清汤/254 | 京都排骨/255 | |

水产品类

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 八宝海参/257 | 葱烧海参/259 | 海参羹/260 |
| 醋拌墨鱼色拉/262 | 火夹糟青鱼/263 | 油渍青鱼/265 |
| 芝麻青鱼/266 | 紫苏沙丁鱼/267 | 凉拌菠菜牡蛎/268 |
| 家常河鲫鱼/270 | 葱烧鲫鱼/271 | 竹笋鲫鱼汤/273 |
| 姜丝肉蟹/274 | 淡菜紫菜瘦肉汤/275 | 盐水河虾/276 |
| 龙井虾仁/278 | 蚕豆炒虾仁/280 | 葱油鲢鱼/281 |
| 海带炖豆腐/282 | 海带丝炒豆芽/283 | 拌五丝/285 |
| 蒸海带卷/286 | 蜜汁海带/287 | 韭菜炒蚬子/288 |
| 黑鱼浓汤/289 | 雪菜烧黑鱼/291 | 滑炒黑鱼丝/293 |
| 小炒鱼/294 | 清蒸头尾/295 | 清炖甲鱼/296 |
| 蒜烧甲鱼/297 | 酸菜鱼/299 | |

禽蛋类

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 鸡茸竹荪汤/301 | 茄子炖鸡汤/302 | 西洋烩鸡/304 |
|-----------|-----------|----------|





葡萄干焖鸡块/305

汽锅排骨鸽/309

鸡蛋烩油菜/313

青椒炒鸭肉片/316

酸菜鸭/320

白蘸三黄鸡/306

鱼片蒸蛋/310

香椿烘蛋/314

老鸭白菜汤/317

青豆番薯老鸽汤/308

黄瓜炒鸡蛋/311

酸辣蛋花汤/315

笋干炖老鸭/319

点心类

绿豆粥/322

番薯粥/325

葵花子粥/329

荸荠鼓/332

荞麦面紫菜卷/335

海带粥/323

花生粥/326

蜜饯山楂/330

炸桃仁/333

凉拌苹果丝/337

黄瓜粥/324

菊花粥/328

白糖莲子粥/331

玉米色拉/334

油炸水果土司/338



E 教你科学选用菜谱

单纯性高胆固醇血症	341
单纯性高甘油三酯血症	343
混合型高脂血症(胆固醇和甘油三酯均升高)	345
高脂血症并发高血压	347
高脂血症并发心脑血管疾病	350
高脂血症并发糖尿病	352
高脂血症并发老年痴呆症	356
高脂血症并发肥胖症	358
高脂血症并发便秘	360





PART

了解血脂和高脂血症的

相关内容





血脂是什么？有何作用

血脂是血浆中中性脂肪(包括甘油三酯和胆固醇)及类脂(包括磷脂、糖脂、固醇和类固醇)的总称,广泛存在于人体中。它们是生命细胞基础代谢的必需物质。一般来说,血脂中的主要成分是甘油三酯和胆固醇,其中甘油三酯参与人体内能量代谢,而胆固醇则主要用于合成细胞浆膜、类固醇激素和胆汁酸。

哪些人易患高脂血症

导致高脂血症的危险因素有以下一些。

(1)生活起居方面:如饮食不当(经常进食高热量、高胆固醇、高饱和脂肪酸类的食物)、肥胖、运动量不足、各方面的精神压力、吸烟等因素,都会导致总胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯上升和高密度脂蛋白下降。

(2)疾病方面:如甲状腺功能减退症、糖尿病、肾病综合征、阻塞性黄疸、女性更年期综合征等疾病,若没有获得良好的控制,高脂血症将伴随而生。

(3)药物方面:常见的有类固醇激素和避孕药等的影响。

(4)家族性遗传:此类病人的低密度脂蛋白会很高,冠状动脉粥样硬化发生率较高,惟一避免的方法是尽早接受





治疗。

做血脂检查应注意什么

高脂血症导致心脑血管疾病是一个相当缓慢的过程,一般从青壮年时期就开始侵袭血管,早期几乎没有任何症状,常被人们忽视,所以定期检查血脂非常重要。在血脂检查前,应注意以下几点。

(1)禁食:采血前一天晚上 10 时开始禁食,次日早上 9~10 时采集静脉血,即空腹 12 小时以上晨间取血。

(2)取血检验前的最后一餐应注意:忌用高脂食物;不饮酒,因为饮酒能明显升高血浆中富含甘油三酯的脂蛋白及高密度脂蛋白浓度,导致检验结果有误差。

(3)在生理和病理状态比较稳定的情况下进行化验:血脂水平可随一些生理及病理状态而变化,如创伤、急性感染、发热、心肌梗死、妇女月经和妊娠等。

(4)不要在服用某些药物时作检查:如避孕药、 β 受体阻滞剂(如普萘洛尔)、噻嗪类利尿剂(如氢氯噻嗪、氯噻酮)、激素类药物等可影响血脂水平,导致检验的误差。

血脂检查易受许多因素的影响,到医院检查前务必做好准备,这样才能保证化验结果的准确无误。

如果发现血脂异常,应当间隔一段时间后,再次复查血脂,在医生帮助下明确诊断。

一般检查时间为:





(1)正常人应该每两年检查一次血脂。

(2)40 岁以上的人至少应每年检查一次血脂。

(3)有家族史、体形肥胖、长期吃糖过多、长期吸烟、酗酒、习惯静坐、生活无规律、情绪易激动、精神常处于紧张状态者,已经患有心血管疾病,如冠心病、高血压、脑血栓及已患有高脂血症的病人,则应在医生的指导下定期检查血脂。

怎样看血脂检查报告单

高脂血症的诊断主要是依靠实验室检查,其中测定项目有血清总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL - C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL - C)。若首次检测发现异常,则应在禁食 12 ~ 14 小时后再次检查血脂。在判断是否有高脂血症或决定防治措施之前,至少应有两次血标本检查的记录。

TC:是血脂的主要成分之一,主要用于合成细胞膜、部分激素和胆汁。正常值:3.36 ~ 5.20 毫摩尔/升(130 ~ 200 毫克/分升),增高对人体有害。

TG:是血脂的主要成分之一,主要参与人体内能量代谢,产生热能。正常值: < 1.70 毫摩尔/升(< 150 毫克/分升),男性为 0.45 ~ 1.81 毫摩尔/升(40 ~ 160 毫克/分升),女性为 0.23 ~ 1.22 毫摩尔/升(20 ~ 108 毫克/分升),增高对人体有害。





LDL - C: 血浆中的脂质必须和蛋白结合起来才能在血液中运输。LDL - C 是胆固醇含量最多的一种脂蛋白,其主要功能是将胆固醇转运到肝外组织细胞,是首要的致冠心病、脑卒中等疾病的脂蛋白。正常值: < 3.12 毫摩尔/升(120 毫克/分升),增高对人体有害。

HDL - C: 是脂蛋白中的一种,其主要功能是将胆固醇从周围组织细胞转运到肝脏,将多余的胆固醇代谢及排泄,以维持血浆正常胆固醇水平,被认为是抗动脉粥样硬化因子。正常值: 0.91 ~ 2.19 毫摩尔/升(35 ~ 84 毫克/分升),一般要求 > 45 毫克/分升为正常, < 35 毫克/分升为异常,增高对人体有益。

血脂检查报告单参见表 1。

表 1 血脂检查报告单

血脂指标	判断
血清 TC:	
< 5.20 毫摩尔/升(200 毫克/分升)	合适范围
5.23 ~ 5.69 毫摩尔/升(201 ~ 219 毫克/分升)	临界
> 5.72 毫摩尔/升(220 毫克/分升)	升高
血清 TG:	
< 1.70 毫摩尔/升(150 毫克/分升)	合适范围
> 1.70 毫摩尔/升(150 毫克/分升)	升高
血清 LDL - C:	
< 3.12 毫摩尔/升(120 毫克/分升)	合适范围
3.15 ~ 3.61 毫摩尔/升(121 ~ 139 毫克/分升)	临界
> 3.64 毫摩尔/升(140 毫克/分升)	升高





续表	
血脂指标	判断
血清 HDL - C:	
> 1.04 毫摩尔/升(40 毫克/分升)	合适范围
< 0.91 毫摩尔/升(35 毫克/分升)	减低

如何判定高脂血症

高脂血症是指每 100 毫升血液中,胆固醇含量超过 220 毫克,或(和)甘油三酯超过 150 毫克、低密度脂蛋白超过 135 毫克、高密度脂蛋白低于 35 毫克。上述数值与正常值差距越大,病情也就越严重。

高脂血症分哪几型

(1)单纯性高胆固醇血症:空腹血清胆固醇增高,甘油三酯正常或略偏高。

(2)单纯性高甘油三酯血症:空腹血清甘油三酯含量增高,胆固醇含量正常或略偏高。

(3)混合型高脂血症:空腹血清胆固醇和甘油三酯含量均增高。血清甘油三酯含量很高时,血清混浊呈淘米水样或呈牛奶样颜色。

