

汗汗 养生馆
Health Museum

调养指南 二·高

编著 利盛莉

食疗茶饮健康吃，对「三高」说「拜拜」
糖尿病？高血压？高血脂？
「三高」人群，健康问题不容忽视。
健康食疗伴茶饮，「三高」调养，轻松搞定！

第1季
010

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

三高调养指南 / 利盛莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.10

(汗牛养生馆·第1季)

ISBN 978-7-218-06180-1

I. 三… II. 利… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162224号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年10月第1版
印次	2009年10月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06180-1
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdp-ph.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

编著 利盛莉

二高 调养指南



汗汗

养生馆

Health Museum

第1季
010

广东省出版集团
广东人民出版社

前言 PREFACE



随着生活节奏的加快，社会竞争的日益激烈，人们往往忙于打拼而忽视了自身的健康。缺少锻炼，饮食不规律、无节制，压力过大，导致高血糖、高血压、高血脂患者逐渐增多。据调查，“三高”作为一种富贵病，其直接伴生病竟有二十余种，其中糖尿病，也渐渐排在了都市人群健康杀手的前列。

现代医学研究发现：高血糖、高血压、高血脂是动脉硬化形成和发展的主要原因，是引发冠心病、脑出血和脑血栓等心脑血管病的重要危险因素。因此，控制和预防“三高症”即可减少心脑血管病的发病率和死亡率。“三高”症状的出现与人们的饮食习惯有着密切的联系。不合理的膳食营养，过多食用高胆固醇的食物，让人们无意间加入到了“三高”人群的队伍中。那么，什么样的膳食搭配才是营养又健康的呢？

这本《三高调养指南》，为高血糖、高血压、高血脂人群精选了多道有食疗作用的膳食方案。同时，还提供了对“三高”有良好疗效的茶饮和中药，可供不同症状的人选择。此外，还特意列出了“三高”患者饮食的注意事项，为“三高”人群补充必知的膳食营养保健常识。

除了《三高调养指南》外，我们特别推出的“汗牛养生馆·第1季”丛书，还精心为妈妈们准备了《孕期营养指南》《产后调养指南》《宝宝聪明喂养》《幼儿营养指南》《儿童增高补钙》，为男士们奉上了《男性保肝固肾》，为爱美的女性朋友打造了《女性补血养颜》。此外，也为少男少女们编写了《青春期饮食指南》《学生益智补脑》。此套丛书内容充实，图文并茂，通俗易懂，有较强的针对性，简单实用，便于操作，是你应对百变生活的实用宝典。



目录 CONTENTS



5 第一章 三高饮食总论

6 三高症人群保健原则

8 洋葱

9 莴笋洋葱拌酱肚

10 洋葱炒肉丝

11 洋葱炒鳝片

12 无油洋葱丝

12 洋葱虾米豆腐汤

13 香菇

14 莴笋炒香菇

15 淡菜香菇瘦肉汤

16 香菇蒸鹌鹑

17 三仁香菇汤

17 香菇冬瓜滚汤

18 冬瓜

19 鲜蘑焖冬瓜

20 三丝冬瓜卷

21 冬瓜炖鲢鱼

22 冬瓜薏米煲水鸭

22 苍术冬瓜消脂汤

23 茄子

24 茄子炒牛肉

25 橄榄油蒸茄子

26 肉香茄子煲

27 鲜茄烧鱼片

27 紫菜蒸茄子

28 竹笋

29 竹笋炒鳝片

30 春笋炒香菇

31 竹荪莲笋菇

31 三冬鲜汤

32 海带

33 芦笋拌海带

34 海带黄豆鱼头汤

35 冬瓜陈皮海带汤

35 绿豆海带汤

36 特别专题一：认识“三高症”

38 第二章 糖尿病饮食方案

39 糖尿病患者饮食宜忌

40 菜篮子里的降糖食物

42 糖尿病患者如何吃主食

43 芹菜蜆肉汤

45 空心菜粥

46 黄瓜炒牛肉

47 菠菜木耳蛋皮

48 苦瓜炒鸭胗

49 蒸南瓜

50 清炒魔芋丝

51 韭菜炒鸭肠

52 节瓜柴鱼花生汤

53 南瓜炒田鸡

53 番茄拌腐竹

54 燕麦山药粥

54 苦瓜鱼片汤

55 老黄瓜猪胰汤

55 芥蓝炒白玉

56 姜汁拌菠菜

56 枸杞胡萝卜蚌肉汤

57 玉树罗汉

57 百合马蹄炒芦笋

58 特别专题二：专家教你“吃”掉
高血糖

60 第三章 高血压饮食方案

- 61 高血压患者饮食宜忌
- 62 多吃水果有利降血压
- 64 高血压患者的食物黑名单
- 65 素炒三丝
- 66 灵芝汁鲜桃
- 67 菊花北芪煲鹌鹑
- 68 胡萝卜玉米煲猪腰
- 69 粉葛鲫鱼汤
- 70 凉拌双色莴笋
- 70 蒜苗炒豆腐干
- 71 腰果玉米
- 71 红薯叶煮红薯
- 72 小米沙拉
- 72 莲子百合红豆沙
- 73 瘦肉茼蒿炒面
- 73 枣香山药荞麦粥
- 74 特别专题三：专家教你“吃”掉高血压

76 第四章 高血脂饮食方案

- 77 七个秘招神奇降血脂
- 79 餐桌上的降脂大将
- 81 高血脂患者的食物黑名单
- 82 白果炒鹌鹑丁
- 83 兔肉紫菜豆腐汤
- 84 银耳樱桃汤
- 85 素火腿扣白玉
- 86 牛肉荞麦面条
- 87 银耳菊花粥
- 88 蒜香柚子皮
- 88 降脂鱼条
- 89 牛肉拌菠菜
- 89 大蒜海蜇拌西芹
- 90 陈皮煮花生

- 90 燕麦黄豆粥
- 91 特别专题四：专家教你“吃”掉高血脂

93 第五章 茶疗与药膳降“三高”

- 94 饮茶也能降“三高”
- 97 玫瑰普洱茶
- 98 铁观音山楂茶
- 99 菊花山楂茶
- 100 夏桑菊饮
- 101 红花陈皮茶
- 102 苹果绿茶
- 102 蒲公英酸甜茶
- 103 清肝除热茶
- 103 茅根马蹄茶
- 104 玉米须茶
- 104 车前草茶
- 105 山楂枸杞茶
- 105 菊花甘草茶
- 106 调节三高的妙中药
- 109 枸杞萝卜炒鸡丝
- 110 茯苓核桃瘦肉汤
- 111 玉竹白果煲猪肚
- 112 当归南瓜牛肉汤
- 113 山药玉竹白鸽汤
- 114 海带决明子降压汤
- 115 薏米排毒消脂汤
- 116 莲子百合粥
- 116 黄芪玉米须蛤肉汤
- 117 山楂香菜拌粉丝
- 117 黄精党参炖仔鸡
- 118 黄芪当归煲乌鸡
- 118 玉米须炖蚌肉
- 119 车前子绿豆汤
- 119 红花生姜豆腐汤



第一章

三高饮食总论

三高症人群保健原则 →

在早期，“三高症”可以毫无症状，也无异常感觉，常常因健康体检才发现。但到了晚期可形成严重疾病，甚至危及生命。现代医学研究发现：高血压病、高脂血症、高血糖是动脉硬化形成和发展的主要原因。由于现代人的膳食结构存在营养过剩现象，而年轻人往往工作繁忙，压力大，体育活动也少，“三高症”如今已延伸到了中年人、青年人，连少年出现“三高症”都很平常了。“三高症”是可以预防和消除的，及早发现和早期诊断非常重要。

● 1. 均衡营养是构筑健康的基础。

抗高血压：需摄入维生素B族、镁、钾等营养素，它们富含在豆类、芹菜、香蕉等食物中，能改善脂质代谢，保护血管结构与功能，起一定的降压作用。**抗高血脂：**需摄入维生素A、维生素C、维生素E、硒等抗氧化营养素，它们富含在各类蔬菜水果以及菌类等食物中。

抗高血糖：需摄入维生素D、铬、锂等营养素，它们富含在乳制品、海河鲜等食物中，能降低血液中的葡萄糖耐量，改善血糖偏高所引起的并发症。蛋白质要充足，同时保证优质蛋白质的摄入，多食鱼类、禽类、瘦肉类、蛋类、大豆制品、脱脂牛奶等富含蛋白质的食物。

● 2. 少吃含脂肪、胆固醇高的食物，如肥肉、动物内脏、肉皮、巧克力、油炸食品、荤汤、蟹黄、鱼子等，同时警惕“看不见”的脂肪，如坚果类、全脂牛奶及奶制品等。

● 3. 保证蔬菜充足新鲜，加工烹调时注意尽量减少对营养素的破坏，如先洗再切、大火快炒以及凉拌等。

● 4. 水果要适量，多吃同样会增加能量，最好在两餐之间食用水果。

● 5. 主食要定量，不可多吃，也不可少吃。



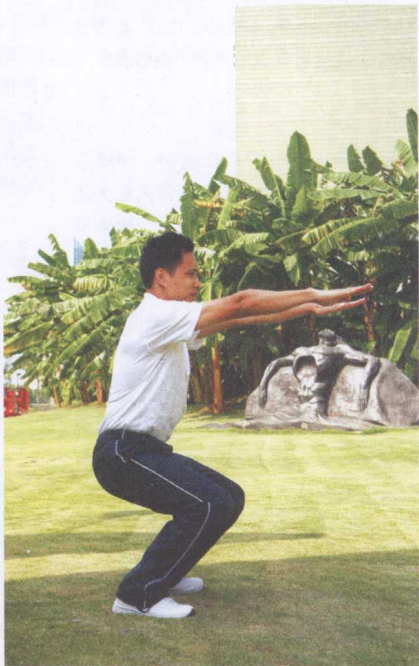
●6.戒烟节酒。吸烟有百害而无一利，对于“三高症”患者来说，更会促使交感神经兴奋，使心跳加快，周围血管收缩，从而增加患心血管疾病的危险。要限制酒水饮料的摄入，偶尔喝，每次不可超过50克。酒精是高热卡物质，每克酒精含7大卡能量，长期大量饮酒会导致高热卡摄入，不利于“三高症”的预防和治疗。

●7.节假日期间看电视的机会很多，不要“忘我”地抱着零食吃，否则，前面的正餐做得再标准也会影响“三高”正常指标，多到户外运动可减轻身体负担。

●8.及早发现、及早诊断。一般来说，30岁以上的白领应定期检测血压和血脂，40岁以上的人要定期检测血糖。

●9.有氧运动和饮食控制。每天进行一定量的有氧运动有益于健康，如慢跑、游泳20~30分钟。一旦有了“三高症”的迹象，则应进行饮食控制，尤其是要限制糖、盐及脂肪的摄入，多进食富含纤维的新鲜蔬菜。

●10.减肥。肥胖是“三高症”及冠心病的高危因素，减肥能减少患上上述疾病的危险，促使血压下降并提高周围组织对胰岛素的敏感性，改善胰岛素抵抗的状态。减肥主要通过饮食、运动、药物及纠正不良生活习惯如边看电视边吃瓜子等来达到理想体重目标。





【洋葱】

【食物简介】

洋葱又叫葱头，为百合科草本植物，原产中亚和地中海沿岸，近百年来传入我国，营养价值很高，在国外被誉为“菜中皇后”。它是一种集营养、医疗和保健于一身的特色蔬菜。

【食用建议】

特别适宜高血压、高血脂、动脉硬化等心血管疾病、糖尿病、癌症、急慢性肠炎、痢疾患者以及消化不良者食用。

【降糖功效】

洋葱中含有与降血糖药“甲磺丁脲”相似的有机物，并在人体内能生成具有强力利尿作用的皮苦素，能降低血糖。洋葱中还含有微量元素硒，可修复胰岛细胞并保护其免受损害，维持正常的胰岛素分泌功能，调节血糖。

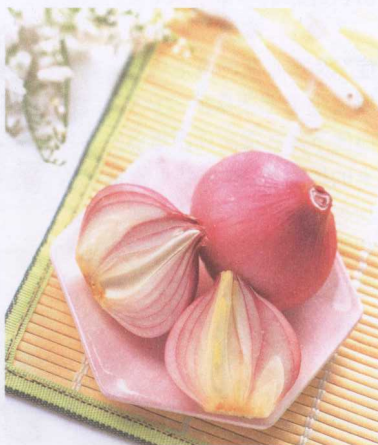
【降压功效】

洋葱所含挥发油中有降低胆固醇的物质——二烯丙基二硫化物，是目前唯一含前列腺素A物质及能激活血管纤维蛋白活性成分的天然食物。这些物质均有较强的舒张血管和心脏冠状动脉的能力，且能促进钠盐的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成。

【降脂功效】

洋葱是目前所知唯一含有前列腺素A的植物。这种物质是一种较强的血管扩张剂，能舒张血管，降低血液黏稠度，增加冠状动脉血流量，还有降低和预防血栓形成的作用。洋葱含有二烯丙基二硫化物和部分氨基酸，具有降脂、降压、抗动脉粥样硬化和防心肌梗死的奇异功能，其降脂作用比药物安妥明还要理想。

此外，洋葱还含有三烯丙基二硫化物及硫氨基酸，它们具有促进血凝块溶解、降低血脂、扩张冠状动脉和增加外周血管血流量的作用。而国外学者研究认为，中老年人多吃洋葱，可以防止高脂血症、动脉硬化、脑血栓、冠心病的发生和发展。



莴笋洋葱拌酱肚



原料 莴笋 100 克，洋葱 50 克，猪肚 150 克，炸蒜粉等调料适量。

制作过程

1. 莴笋、洋葱、猪肚均切成丝。
2. 锅内加水烧开，放入莴笋丝煮至刚熟，捞起漂冻；洋葱炒至八成熟待用。
3. 将处理好的莴笋、洋葱、猪肚加入调味料拌匀，上碟，最后撒上炸蒜粉即成。

保健功效

莴笋性寒凉、味甘苦，有清热凉血利尿之功效，还含有利于降血压、调节血糖、减肥的皂甙、胰岛素激活剂等有效成分。此处与同样含有类似降糖药物“甲磺丁脲”物质的洋葱共用，可使此菜含有大量营养素、胰岛素激活剂、皂甙等物质，能提高胰岛素质量和数量，减少脂肪堆积并促使其转化成糖，继而调节血糖水平。故此菜适宜各类糖尿病和糖耐力减低患者常食。

小贴士 猪肚用卤水浸熟，时间要超过半小时，否则太韧，难入味。

洋葱炒肉丝



原料 瘦肉 250 克，洋葱 250 克，青菜椒、红菜椒各 50 克，生姜 3 克，绍酒、精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉、包尾油各适量。

制作过程

1. 瘦肉切丝，下少许精盐、味精、湿生粉腌制好，洋葱、青菜椒、红菜椒切丝，生姜切丝。
2. 锅内加水烧开，放入肉丝稍煮片刻，捞起待用。
3. 烧锅下油，下姜丝、洋葱丝和青、红菜椒丝爆香，放入肉丝、绍酒，调入精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉炒匀，用湿生粉勾芡，下葱段，下包尾油即成。

保健功效

洋葱性平、味甘辛，所含的二烯丙基二硫化物及蒜氨酸可降低人体血液中的胆固醇和甘油三酯。此菜常吃可降低血脂、血压。但阴液亏损，症见口干咽燥、低热、大便干结者不宜食用。

洋葱炒鳝片



原料 黄鳝 300 克，洋葱 150 克，青辣椒、红辣椒各 50 克，生姜 3 克，葱 5 克，胡萝卜 5 克，精盐、味精、麻油、胡椒粉、包尾油各适量。

制作过程

1. 黄鳝宰洗干净切片，洋葱、青辣椒、红辣椒、生姜、胡萝卜切片，葱切段。
2. 锅内加水烧开，放入鳝片煮开，捞起漂冻。
3. 烧锅下油，下姜片、胡萝卜、洋葱和青、红辣椒片爆香，放入鳝片、绍酒，调入精盐、味精、麻油、胡椒粉炒匀，用湿生粉勾芡，撒上葱段，下包尾油，上碟即成。

保健功效

洋葱含有类似降糖药物“甲磺丁脲”物质。黄鳝含有黄鳝鱼素，能有效调节血糖的变化。二物共用，可健脾降糖，适宜糖尿病并发高脂血症属脾虚气滞患者常食，但肝胆湿热者不宜食用。



无油洋葱丝

原料 洋葱1个，酱油、盐各适量。

制作过程

1. 将洋葱洗净，切丝。
2. 洋葱丝入锅里煸炒一下，不用放油，直接炒到洋葱变色出香味。（不要担心会粘锅，即使是老式的生铁锅也可以这样做。）
3. 加入少量调味料和少许水（不必没过洋葱），以大火烧开，小火稍煮，到洋葱丝软熟即可。吃时把汁浇在米饭上，味道相当好。

保健功效

洋葱有明显的降血脂的作用，可以用来防治动脉粥样硬化。



洋葱虾米豆腐汤

原料 老豆腐100克，番茄150克，虾米20克，洋葱30克，胡椒粉3克，花生油20克。

制作过程

1. 将豆腐切块，洋葱去皮切块，番茄去蒂切块，虾米浸水30分钟后沥干。
2. 把3汤匙油煮热，依次炒虾米、洋葱和番茄，再加上汤拌炒，撇去泡沫。
3. 最后把豆腐倒入，再煮约5分钟即可。

保健功效

此汤具有抗坏血病、杀菌消滞、降低血脂的作用。

【香菇】

【食物简介】

香菇又称香蕈、椎茸、香信、冬菇、厚菇、花菇，是我国传统的著名食用菌，是世界上最早由人工栽培的食用菌之一。它味道鲜美，香气沁人，营养丰富，不但位列草菇、平菇、白蘑菇之上，而且素有“植物皇后”之美誉。

【食用建议】

适合高血脂、高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖、癌症及癌症患者化疗后食用。

泡发香菇时不要用热水，要先用冷水浸泡。大香菇泡2小时，小香菇泡1小时即可。

【降糖功效】

香菇中含有较丰富的微量元素硒，而硒有与胰岛素相类似的调节糖代谢的生理活性，所以适量食用香菇能降低血糖、改善糖尿病症状。

【降压功效】

香菇属高钾低钠食品，对稳定、降低血压及保护血管十分有益。它所含的脂肪以不饱和脂肪酸为主，且80%以上是亚油酸，它是降压、降脂、防治动脉粥样硬化的重要物质。香菇含有的香菇嘌呤等核酸物质能促进胆固醇的分解和排泄，连续食

用能降低总胆固醇及三酰甘油。因此，高血压病、动脉粥样硬化患者都宜常食香菇。

【降脂功效】

香菇中含有降脂成分香蕈太生和香菇嘌呤，可防止脂质在动脉壁沉积，具有显著降低胆固醇、甘油三酯的作用，其功效可以和目前临床上的一些降脂药物相媲美。



莴笋炒香菇



原料 嫩莴笋 150 克，新鲜香菇 100 克，胡萝卜、蒜子各 10 克，色拉油、盐、蚝油、湿生粉各适量，熟鸡油 1 克。

制作过程

1. 将莴笋、胡萝卜去皮切菱形片，香菇去蒂洗净，蒜子切片。
2. 鲜香菇加入蚝油，用小火煨透，倒出待用。
3. 先用蒜片炆香锅，下莴笋片、胡萝卜片炒至快熟，再加香菇、盐，用中火炒透，最后用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可。

保健功效

此菜富含多种营养素，如氨基酸、无机盐等，能抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，从而阻止动脉血管硬化和降低血压。

淡菜香菇瘦肉汤



原料 淡菜 100 克，香菇 150 克，瘦肉 250 克，老姜 5 克，盐 4 克。

制作过程

1. 将瘦肉斩件，淡菜、香菇洗净。
2. 待煲内水开后放入瘦肉，焯去表面血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装水，用猛火煮沸后放入瘦肉、淡菜、香菇、老姜，煲 2 小时后调入盐即可食用。

保健功效

淡菜含有丰富的蛋白质、矿物质，能够清除刚阳内热，对高血压病患者尤其有食疗的效用。瘦肉性质温和，适合任何体质的人食用。香菇补胃益气，富含多种维生素。此汤可清热降压、降脂减肥。