

高血脂



常见病食疗

CHANG JIAN BING SHI LIAO
菜 谱 丛 书

食疗 菜谱



材料简单，烹调方法易学，配料多样，为你呈上适合于高血脂患者的美味。

是药三分毒，尽量少用
食疗有奇效，不妨多试



策划·编写 廖文圖書



江苏科学技术出版社
凤凰出版传媒集团

高血脂



常见病食疗

CHANG JIAN BING SHI LIAO

菜谱丛书

食疗
菜谱



策划·编写 廖文圖書

 鳳凰出版傳媒集團
江蘇科學技術出版社



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。



高血脂的症状与危害	3
高血脂病人饮食注意事项	4
治疗高血脂的食品	5



目 录 CONTENTS

排骨冬瓜汤	6
凉拌黄瓜	7
蒸酿豆腐	8
香菇烧豆腐	9
苹果拌黄瓜	10
西红柿蛋花汤	11
白贝冬瓜排骨汤	12
菊花苦丁茶	13
桂花甜茶	14
竹笙鲜菇汤	15
肉片黄瓜汤	16
山楂乌梅茶	17
雪花鱼丝羹	18
桑菊银楂茶	19
地三鲜	20
腐竹卷	21
黄豆芽炖豆腐	22
什锦豌豆	23
银耳炒芹菜	24
冬菇扒菜胆	25
桑叶粥	26

无花果粥	27
山药萝卜粥	28
芹菜粥	29
白果冬瓜粥	30
菊花山楂茶	31
木耳肉片汤	32
三鲜汤	33
素炒黑白菜	34
凉拌洋葱	35
苦瓜豆腐汤	36
丝瓜鲜菇鱼尾汤	37
鸡蓉玉米羹	38
菊花鸡肉汤	39
黑木耳粥	40
海带粥	41
四宝煮豆腐	42
银花肉片汤	43
杏仁青红萝卜汤	44
紫菜瑶柱蛋白羹	45
利湿减肥茶	46
陈皮绿豆粥	47

胡萝卜菊花水	48
橘子山楂汁	49
蒜蓉西兰花	50
海米拌嫩黄瓜	51
白菜丸子汤	52
五色紫菜汤	53
丝瓜炒豆腐	54
翡翠豆腐	55
开水白菜	56
藕片汤	57
醋椒冬瓜	58
葱烧木耳	59
香菇扁豆丝	60
珍珠菜花	61
荷叶糖水	62
山药鱼片汤	63
丝瓜虾皮蛋汤	64
木耳菠菜鸡蛋汤	65
豌豆苗鸡丝汤	66
虾丸蘑菇汤	67
双菇肉丝汤	68
青菜蛋花汤	69
扒双冬	70



肉末豆腐	71
西红柿豆腐羹	72
豆芽蛤蜊瓜皮汤	73
豆腐葱花汤	74
西红柿鱼丸豆腐汤	75
金蒜双丸汤	76
蔬菜豆腐泥	77
雷州田艾饼	78
荷叶瘦肉汤	79
草鱼豆腐汤	80
香菇拌豆角	81
西红柿拌豆腐	82
凉拌绿豆芽	83
蒜蓉豆苗	84
鲜拌三皮	85
爽口南瓜丝	86
草菇鱼腩粥	87
兔肉粥	88
罗汉粥	89
猴头菇粥	90
山楂粥	91
青菜冬菇粥	92
茄子粥	93



高血脂的症状与危害

高血脂症是一种全身性疾病，是指血中胆固醇（TC）和/或甘油三酯（TG）过高或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）过低，现代医学称之为血脂异常。脂质不溶或微溶于水，必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在，因此，高血脂症通常为高脂蛋白血症，即血清脂蛋白浓度升高。目前已经公认高血脂症，包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症及二者都高的复合性高脂血症。

高血脂的症状

- 1.一般高血脂的症状多表现为：头晕、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木、胸闷、心悸等。有的患者血脂高但无症状，常常是在体检化验血液时发现高脂血症。
- 2.长期血脂高，脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，会引起冠心病和周围动脉疾病等，表现为心绞痛、心肌梗死、脑卒中和间歇性跛行（肢体活动后疼痛）。
- 3.少数高血脂还可出现老年环和脂血症眼底改变。
- 4.高脂血症常常伴随着体重超重与肥胖。

高血脂的危害

- 1.高血脂会导致肝部功能损伤，长期高血脂会导致脂肪肝，损害肝功能。
- 2.高血脂会导致高血压，在人体内形成动脉粥样硬化以后，会导致心功能紊乱，血管紧张素转换酶会大量激活，促使血管动脉痉挛，诱致肾上腺分泌升压素，导致血压升高。
- 3.高血脂会导致冠心病，当人体由于长期高脂血症形成动脉粥样硬化后，使冠状动脉内血流量变小，血管腔内变窄，心肌注血量减少，造成心肌缺血，导致心绞痛，形成冠心病。

高血脂病人饮食 Nutrition Therapy 注意事项

高血脂症的饮食原则是“四低一高”，即低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、膳食高纤维。具体来说，尽量做到以下几点：

1. 每人每天的热量摄入应控制在294卡/千克体重内。动物脂肪和胆固醇的摄入量也应不超过300毫克。另外每天盐的摄入量应少于8克。

2. 血糖高患者的蛋白质来源最好以大豆及其豆制品为主，这些食品不含胆固醇，具有降脂作用，可代替部分动物性食品。

3. 最好少用富含饱和脂肪酸的油类，例如猪油、牛油、羊油、奶油、黄油等。

4. 蛋黄和动物肝脏的胆固醇含量较高，尽量不要食用。

5. 烹调食物时，尽量避免油炸，较为适宜的烹调方式是蒸和烤。

6. 除了控制饮食总热量之外，还应做到食品多样化。



治疗高血脂的食品

1. **灵芝**单用或与降血脂药合用可降低血清胆固醇、三酰甘油和低密度脂蛋白，升高高密度脂蛋白。同时，还能降低全血粘度和血浆粘度，改善血液流变学障碍。灵芝的保肝作用可防止或减轻化学合成调节血脂药引起的肝损伤。

2. **鱼类**所含的饱和脂肪酸极低，尤其是来自深海的冷水鱼类，含有大量的W-3脂肪酸。据美国科学家的研究证明，服用W-3脂肪酸的人，胆固醇和三酰甘油的含量、血液粘稠度均有降低，而且还有降低血压的作用。

3. **水果蔬菜**含有水溶性纤维，水溶性纤维有利于降低胆固醇。另外黄豆及其制品也具有同样的功效，魔芋食品中也含有大量的水溶性纤维。

4. 美国研究人员发现，每天吃半颗**蒜头**（整颗更好），可帮助某些人降低10%的胆固醇，而且还能降低血压。

5. **洋葱**也可以降低胆固醇和血压，并有降低血液粘稠度的功效，作用和药物阿司匹林颇类似。



排骨冬瓜汤

原料:

排骨500克，冬瓜400克，盐5克，大料1个，料酒15毫升，枸杞子、姜片、香菜各适量。

制作过程:

1. 排骨洗净血水后，放在开水中焯烫一下，捞出沥干水分。
2. 把排骨放在锅里加入清水、姜片、大料、料酒、枸杞子小火慢煲45分钟。
3. 冬瓜切成厚片，放进排骨汤中再小火煮15分钟，加入盐和香菜即可。



小贴士。

购买冬瓜时，以老熟（被霜）者为佳。

营养功效。

冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低。冬瓜含有的粗纤维，能刺激肠道，帮助人体把多余物质排泄出去，从而改善体质。



凉拌黄瓜

原料：

黄瓜3根，辣椒粉、蒜泥、食用油、盐、白醋、糖、味精、香油各少许。

制作过程：

1. 将少量油倒入锅中，七成热时，放入辣椒粉、蒜泥，接着放入适量盐、糖、白醋。
2. 翻炒几下，等各调料溶化，再加入少量味精（液体味精较好）。
3. 等锅里的调料冷却之后，再倒在已经切好的黄瓜上，然后滴上香油，拌匀即可。



特别适宜发热病人口干舌燥时食用。

营养功效

黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪。此外，黄瓜的纤维素能够促进人体肠道内腐败物质排出和降低胆固醇，能强身健体。



蒸酿豆腐

原料：

鱼脊肉150克，肥肉35克，虾米1汤匙，葱、陈皮各适量，冬菇1个，板豆腐6方格，糖、生抽、香油各1茶匙，淀粉2茶匙。

制作过程：

1. 虾米、陈皮、冬菇均浸软切碎；肥肉切小粒状；鱼肉加调料，搅至起胶，加入虾米、陈皮、冬菇、肥肉及葱等碎粒，搅匀。
2. 豆腐切成长方块，中央挖一孔，撒少许淀粉，把鱼肉馅嵌进，上蒸笼蒸约10分钟。
3. 锅烧热，加水烧开，用水淀粉勾芡，取出淋在豆腐上，即可供食。



小贴士。

可选用青鱼脊肉。



营养功效。

陈皮性温微苦，具有理气降逆、调中开胃、燥湿化痰之功效。

香菇烧豆腐

原料：

豆腐1块，发好的香菇150克，火腿50克，葱花、盐、番茄酱、水淀粉、鸡精、糖、酱油、食用油各适量。

制作过程：

- 1.将豆腐切成长方块；香菇去蒂洗净，切成小块；火腿切片待用。
- 2.坐锅点火放油，油温七成热时，放入豆腐片炸至金黄色，倒入漏勺。
- 3.锅内留余油，油热后放入番茄酱煸炒，倒入香菇块、糖、酱油和适量的水，再放入豆腐片，加盐、鸡精、火腿片，用中火烧至入味，水淀粉勾薄芡出锅，撒上葱花，装盘即可。



小贴士。

脾胃虚寒及顽固性皮肤瘙痒症患者，应该少食或不食香菇。

营养功效。

香菇肉质脆嫩，味道鲜醇，营养丰富，是益寿延年的上品，有益气丰肌、降低血压等功效。





苹果拌黄瓜

原料:

苹果1个半, 黄瓜2根, 土豆2个, 圣女果少许, 沙拉酱、盐、炼奶各适量。

制作过程:

1. 将苹果洗净, 去皮切块, 放入盐水中泡片刻。
2. 黄瓜洗净切小块, 加少许盐腌渍片刻; 土豆洗净, 放入开水中煮软, 去皮切丁; 圣女果洗净切丁。
3. 将沙拉酱、炼奶充分搅拌, 加入黄瓜块、土豆丁和苹果丁、圣女果块充分混合, 装盘即可。



小贴士。

本菜特别适宜
高血压、肥胖症患者
食用。



营养功效。

此菜可消食瘦身, 去除多余水分。



西红柿蛋花汤

原料：

西红柿1个，鸡蛋2个，肉汤适量，盐2茶匙，胡椒粉、葱花各少许。

制作过程：

- 1. 西红柿切片；鸡蛋打散。
- 2. 将肉汤烧开后，放入西红柿煮3分钟。
- 3. 改小火，倒入蛋液，加入盐，撒上葱花、胡椒粉即可。



小贴士。用胡椒做菜时，切忌油炸。

营养功效。

西红柿含有维生素C、芦丁、西红柿红素及果酸，可降低胆固醇，预防动脉粥样硬化及冠心病。



白贝冬瓜排骨汤

原料：

排骨、冬瓜各500克，白贝250克，老姜1块，盐、食用油、味精各适量。

制作过程：

- 1 冬瓜切件；排骨切长段。
- 2 将排骨放在锅里焯一下。
- 3 然后锅下油烧热，将排骨与冬瓜爆香，加入白贝、盐、味精和姜块，加水煲30分钟即可。



若想排骨口感更嫩滑，可先腌制一下。

营养功效

排骨除含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。排骨有很高的营养价值，具有滋阴壮阳、益精补血的功效。



菊花苦丁茶

原料:

夏枯草30克，甘菊15克，苦丁茶10克。

制作过程:

- 将所有原料加清水4碗煮沸，再用文火煎至2碗，早晚分服。



高血压无实热证及
胃寒者不宜使用。

营养功效

夏枯草苦寒，清肝泻火，具有良好的降压作用；甘菊和苦丁茶均能清热解毒，平肝潜阳。

桂花甜茶

原料：

山楂500克，冰糖250克，桂花适量。

制作过程：

- 山楂去核，和桂花一起加水煲至绵软，加冰糖调味即可。



山楂含有大量有机酸，不宜空腹服用。

营养功效

桂花味辛性平，用于喘咳痰多、妇女经闭腹痛、龋齿牙痛等症；山楂健脾开胃、活血化痰。