

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

## 图书基本信息

书名：《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

13位ISBN编号：9787553725951

出版时间：2015-4-1

作者：于仁文主编

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

## 内容概要

要健康，先降胆固醇。《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》教你掌握“三低一高”饮食原则，专业营养师严选低热量、低脂肪、低胆固醇、高纤维的14类优质食材加89种健康食物和178道降胆固醇美食，助你快速打败坏胆固醇、消除脂肪。并且搭配规律作息和运动习惯，在排除胆固醇的同时，也抑制胆固醇生成，让你远离心血管疾病，轻松赢回健康、赢得长寿！

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

## 作者简介

于仁文

北京军区总医院临床营养配餐师

国家人力资源和社会保障部营养配餐师资

国家教材《新版营养配餐师》编委

中国营养学会会员、北京营养师协会理事

中国烹饪协会公众膳食指导专家

北京市卫计委特聘中小学校园营养指导专家

国家开放大学《老年营养与保障》教材编委

师从我国著名临床营养学泰斗、北京军区总医院原营养科主任李瑞芬教授学习疾病营养配餐。多年来，致力于营养健康相关理论与社会科普工作，涉足慢病、术后、孕期、产后、婴幼儿营养膳食等诸多领域。曾获北京军区“百名技术能手”、第三届全国营养配餐大赛总冠军等荣誉称号，著有科普书籍《营养月子餐》《美丽可以吃出来》。

曾担任中央电视台、北京电视台等全国30多家电视台健康栏目的特邀营养嘉宾，录制约700期健康保健、营养美食类电视节目。约300多篇营养科普文章被《健康时报》等国内40余家健康营养专业刊物刊载。

2009年建立于仁文营养工作室，进行各类人群营养配餐研究、举办营养美食沙龙、录制健康类节目等等。并在搜狐、新浪、腾讯开设于仁文营养工作室客户端。

搜狐博客：于仁文营养美食工作室

新浪微博：@于仁文营养工作室

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

## 书籍目录

作者序. 控制胆固醇，身体才健康

导 读. 如何使用本书

食谱索引. 降低胆固醇特效食谱（分类索引）

引言 一定要知道的降胆固醇Q&A

Q1 什么是好胆固醇？什么是坏胆固醇？.....

14

Q2 胆固醇和中性脂肪有何不同？.....

15

Q3 胆固醇越低越好吗？.....

16

Q4 我的胆固醇正常吗？.....

18

Q5 植物油比动物油好吗？.....

19

Q6 纤瘦者就不会动脉硬化吗？.....

20

Q7 吃素就不怕胆固醇高？.....

21

Q8 禁食减肥能降低胆固醇？.....

22

Q9 很少吃肉，为什么胆固醇还是偏高？.....

23

Q10 “压力”也会影响血中胆固醇的含量？.....

24

Q11 高胆固醇一定要吃药控制？.....

25

Chapter 1 这样吃 有效降血脂

吃对方法，轻松掌控胆固醇.....

28

“选对油”对付胆固醇.....

30

避免摄入过多油脂的小技巧.....

32

10大减少用油的烹调秘诀.....

33

放心吃肉的烹调技巧.....

34

放心吃海鲜的小诀窍.....

35

超级健康“地中海饮食法”.....

36

10种畅通血管的营养素.....

37

抗氧化明星食材排行榜.....

38

新鲜水果类

木瓜.....

43	
苹果.....	
44	
鲜果酸奶    柠檬苹果汁	
果香活力饮	
蓝莓.....	
47	
橘子.....	
48	
橘子芒果酸奶    橘香奶酪	
葡萄柚.....	
50	
健康蔬果汁    菠萝葡萄柚汁	
番石榴.....	
52	
番石榴火腿蛋吐司    甘草番石榴	
Chapter 2 吃对食物 战胜胆固醇	
葡萄.....	
54	
葡汁蔬果沙拉    美颜葡萄果冻	
芒果.....	
56	
芒果奶冻    香芒奶酪	
菠萝.....	
58	
菠萝苦瓜鸡    菠萝葡萄蜜茶	
高纤蔬菜类	
圆白菜.....	
61	
西兰花.....	
62	
咖喱花菜    羊肉米粉汤	
姜香双花汤	
空心菜.....	
65	
菠菜.....	
66	
菠菜烩海参    蒜香菠菜	
香菠米粉汤    凉拌鸡丝菠菜	
青椒、彩椒.....	
69	
甜椒金枪鱼    彩蔬三明治	
双椒炒牛肉    黑橄榄彩椒面	
西红柿.....	
72	
意式香料烩鸡	
大蒜.....	
74	
青蒜烧豆腐    香炒龙须菜	

蒜香鸡汤	
芦笋.....	77
芹菜.....	78
香芹西红柿汤    芥末西芹	
韭菜.....	80
韩式泡菜锅    韭菜虾仁饼	
秋葵.....	82
秋葵炒双白    凉拌秋葵	
元气根茎类	
魔芋.....	85
红薯.....	86
红薯魔芋面    芋香红薯饭	
土豆.....	88
土豆披萨    塔香土豆泥	
果香土豆	
山药.....	91
山药圆白菜卷    咖喱翠笋山药	
养生山药锅    红薯山药酸奶	
胡萝卜.....	94
萝卜煎饼    清香素斋汤	
牛蒡.....	96
韩式石锅拌饭    藕香牛蒡粥	
莲藕.....	98
桂香莲藕    麻香凉拌莲藕	
洋葱.....	100
罗宋汤    金笋洋葱炒鸡柳	
五谷杂粮类	
燕麦.....	103
梅香鲜蔬燕麦粥    火腿丝瓜燕麦粥	
枸杞燕麦馒头    麦香奶茶	
荞麦.....	106
高纤五谷饭    五谷珍珠丸	
糙米.....	108
鱼片糙米粥    红薯糙米饭	

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

紫米.....	110
五谷饭团    高粱紫米馒头	
薏米.....	112
芡实鸭肉汤    有机小麦草粥	
苹果小米粥	
小米.....	115
种子坚果类	
南瓜子.....	117
花生.....	118
葡萄干花生饭    五香花生	
芝麻.....	120
藕香芝麻牛奶    莲香芝麻饮	
松子.....	122
坚果蔬菜松    麦香薏米糊	
核桃.....	124
香苹坚果牛奶    核桃炖排骨	
韭菜拌核桃	
杏仁.....	127
腰果.....	128
腰果紫米饭    腰果拌葱丝	
营养豆类	
黑豆.....	131
黄豆.....	132
黄豆玉米饭    豆干炒圆白菜	
味噌烧山苏    海瓜子豆腐汤	
豆香西红柿汁	
红豆.....	136
双色丝瓜饭    健康杂粮粥	
绿豆.....	138
笋香绿豆饭    五色香豆粥	
豆菜芽菜类	
菜豆.....	141
四季豆.....	142

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

黑胡椒铁板面	腐乳四季豆
四季豆炒三丝	香炒四季豆
甜椒炒时蔬	
豌豆.....	
146	
豌豆炒烤麸	豌豆全麦面
豆芽.....	
148	
鲜虾炒面	醋香牛柳
苜蓿芽.....	
150	
纤蔬润饼	蔬果三明治
鲜美菇蕈类	
黑木耳.....	
153	
三色炒笋丝	咖喱什锦菇
双耳炒金针	木耳炒豆皮
银耳.....	
156	
四色银耳沙拉	燕麦银耳羹
银耳鲜果饮	
杏鲍菇.....	
159	
香菇.....	
160	
百合双笋炒香菇	香菇糙米饭
金针菇.....	
162	
什锦菇烩豆腐	翠玉羹
口蘑.....	
164	
鲜菇魔芋饼	鲜烩双菇
可口瓜类	
小黄瓜.....	
167	
凉拌金针黄瓜	辣味炆脆瓜
五彩时蔬拌琼脂	翠玉珊瑚饭卷
黄瓜.....	
170	
红烧黄瓜	香芹黄瓜汁
冬瓜.....	
172	
三鲜烩冬瓜	银杏发菜酿冬瓜
南瓜.....	
174	
南瓜豆腐	南瓜荞麦面
苦瓜.....	
176	
肉末豆豉炒苦瓜	菠萝焖山苦瓜



苦瓜口蘑豆腐汤	
丝瓜.....	179
健康海藻类	
海带.....	181
蒜香芝麻拌海带  海带烧肉	
豆苗海带汤  胡萝卜海带汤	
紫菜.....	184
紫菜玉米汤  香栗马蹄紫菜汤	
裙带菜.....	186
凉拌裙带菜  素炒什锦	
裙带粟米乌龙面	
琼脂.....	189
牛柳琼脂  凉拌琼脂	
琼脂仙草冻  梅香醋冻	
美味水产类	
旗鱼.....	193
鲭鱼.....	194
黑木耳烤鲭鱼  茄汁鲭鱼	
仔鱼.....	196
红苋银鱼胚芽粥  仔鱼炒花生	
鳕鱼.....	198
鳕鱼米堡  树子蒸鳕鱼	
秋刀鱼.....	200
香烤秋刀鱼  芝麻姜汁秋刀鱼	
三文鱼.....	202
海鲜煲仔饭  三文鱼寿司	
清蒸豆腐三文鱼	
比目鱼.....	205
金枪鱼.....	206
生鱼片拼盘  辣拌鱼丝	
辣炒金枪鱼  青酱意大利面	
海瓜子.....	209
蛤蜊.....	210
西班牙炖饭  蛤蜊荞麦粥	

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

牡蛎.....  
212  
    蒜香鲜蚶    鱼片牡蛎面线  
虾.....

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

## 精彩短评

- 1、现代人必须要重视体内胆固醇过高对健康的危害！生活好了，有钱了，可以天天补了，可是在“补”的同时你注意胆固醇过高了吗？近年来，“三高”等心脑血管疾病发病率越来越高，与胆固醇过高有着不可不说的密切关系。
- 2、签名版。现代御膳房，让营养与美味成为好朋友需要智慧：P
- 3、于仁文老师的学识丰富，对于健康讲的十分清楚明白！
- 4、挺不错的，里面有不少菜谱，做给父母，希望他们健康！
- 5、为让大家更好地了解胆固醇、控制胆固醇，《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》提供最专业、最简单易行的生活和饮食保健，特地列出80多种消脂食物、100多道降血脂料理，以及相关的Q&A、保护心血管秘诀，只要依照本书简单吃、轻松做，就能降低胆固醇，从此远离心脏病、脑卒中、“三高”等的威胁，找回健康人生。
- 6、实用的一本书
- 7、要健康，先降胆固醇。《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》教你掌握“三低一高”饮食原则，专业营养师严选低热量、低脂肪、低胆固醇、高纤维的14类优质食材加89种健康食物和178道降胆固醇美食，助你快速打败坏胆固醇、消除脂肪。
- 8、健康好书，值得信赖！
- 9、讲解细致到位，信服于仁文老师的观点。

# 《于仁文说降胆固醇这样吃就对了》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)