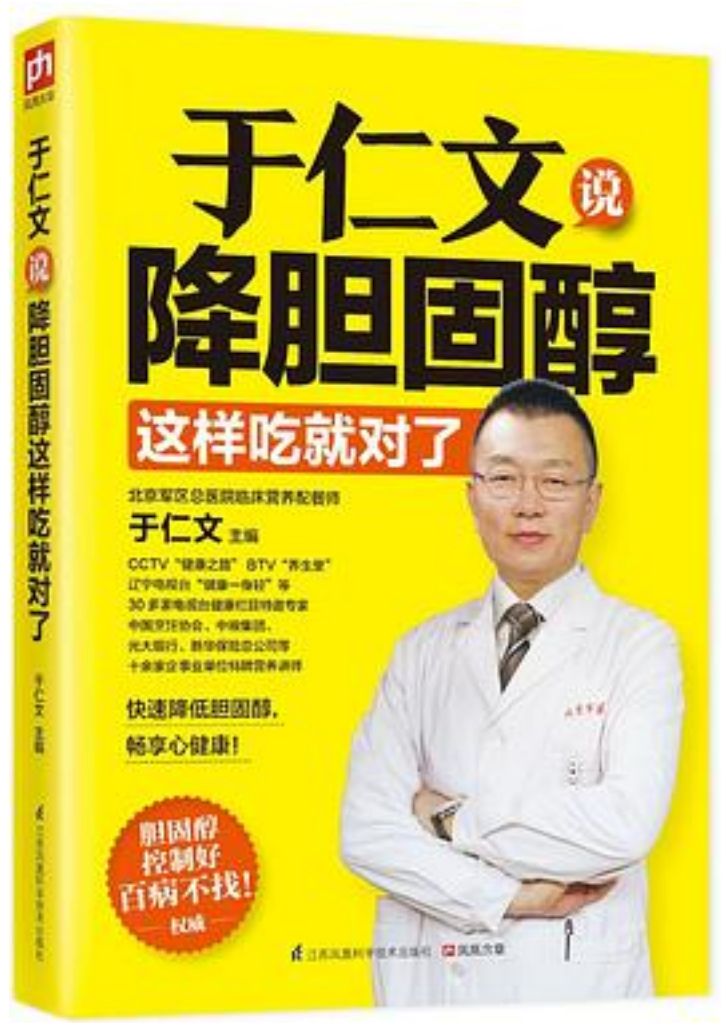


于仁文说降胆固醇这样吃就对了



[于仁文说降胆固醇这样吃就对了 下载链接1](#)

著者:于仁文主编

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787553725956

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！

作者介绍:

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

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？
16

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

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

●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
牡蛎.....
212
●蒜香鲜蚶 ●鱼片牡蛎面线
虾.....
• • • • • (收起)

[于仁文说降胆固醇这样吃就对了_下载链接1](#)

标签

营养

于仁文

健康

饮食

胆固醇

畅销书

评论

签名版。现代御膳房，让营养与美味成为好朋友需要智慧：P

于仁文老师的学识丰富，对于健康讲的十分清楚明白！

健康好书，值得信赖！

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。

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。

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。

讲解细致到位，信服于仁文老师的观点。

实用的一本书

挺不错的，里面有不少菜谱，做给父母，希望他们健康！

[于仁文说降胆固醇这样吃就对了_下载链接1](#)

书评

[于仁文说降胆固醇这样吃就对了_下载链接1](#)