

<<高脂血症>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症>>

13位ISBN编号：9787117073202

10位ISBN编号：7117073209

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：张有勋

页数：110

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：<http://www.tushu007.com>

## <<高脂血症>>

### 内容概要

本书简要介绍了高脂血症饮食调养原则，收集了100个饮食配餐，简要介绍了每道菜的功效、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌并列出一周配餐表，还收集了单方。

本书语言通俗易懂，图文并茂，紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食料知识及相关食品家庭制作技巧。

可供高脂血症患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

## &lt;&lt;高脂血症&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 高脂血症患者饮食调养的常识与技巧 1.饮食调养原则 2.最佳调养食品 3.生活方式注意事项 4.饮食误区与禁忌

第二部分 高脂血症患者营养美味配餐 一、菜肴类 1.木耳炒肉片 2.枸杞炒肉丝 3.洋葱肉片 4.杜仲腰花 5.荠菜豆腐干炒肉 6.鱼香排骨 7.冬笋肉片 8.山楂肉干 9.荷叶米粉肉 10.椒麻鸡块 11.红花杞子鸡 12.枣菇蒸鸡 13.洋葱鸡片 14.胡笋卜烧鹅 15.淡菜煨白鹅 16.魔芋烧鸭子 17.芝麻兔肉 18.青豆焖兔丁 19.麻辣兔肉 20.泡菜鱼 21.炒鱼片 22.山揸鱼块 23.大蒜鲫鱼 24.清蒸带鱼 25.黄精炒鱼丁 26.清蒸鱼胶酿豆腐 27.芙蓉鳝鱼丝 28.大蒜鳝鱼 29.蟹肉烧豆腐 30.枸杞烧二参 31.灵芝烧海参 32.芪蒸鹌鹑 33.大蒜鲶鱼 34.蛤肉豆腐 35.河虾烧墨鱼 36.花生仁拌芹菜 37.醋拌四菜 38.糖醋黄瓜卷 39.黑木耳拌豆芽 40.素炒凤尾菇 41.甜辣藕丁 42.红烧面筋 43.茼蒿炒香菇 44.大蒜烧茄子 45.麻油芦笋 46.野茶油炒油菜 47.姜汁菠菜 48.老陈醋拌洋葱 49.酱黄瓜 50.橄榄油炒韭菜 .....第三部分 高脂血症患者一周配餐表 第四部分 高脂血症患者常用食疗单方

## &lt;&lt;高脂血症&gt;&gt;

## 章节摘录

## 3.洋葱肉片 功效：健脾降脂。

原料：猪瘦肉50克，洋葱1 克，花生油、盐、味精、料酒、湿淀粉各适量。

做法：（1）将洋葱洗净，除去老皮，切片；猪瘦肉洗净切片，用盐、料酒腌制备用。

（2）油锅烧热，下肉片煸炒散，下洋葱、调料炒匀，下湿淀粉勾芡即成。

适用人群：适用于食欲不振、食后腹微胀、体倦乏力、头目眩晕、胸闷不舒的高脂血症患者。

## 4.杜仲腰花 功效：强筋壮骨，降脂降压。

原料：猪腰100克，杜仲15克，大豆油25克，葱、姜、蒜、白糖、酱油、料酒、盐、花椒、淀粉适量

做法：（1）猪腰从中间剖成两半，除去脂臊后片成片，用刀划成小方格（不能切断），再切成条。葱、姜、蒜切成小片。

（2）杜仲洗净后，放锅内加水100毫升，中火煮30分钟后沥去渣，取汁约 50毫升备用。

取淀粉放碗内，加25毫升杜仲汁、料酒、盐放入切好的猪腰拌匀。

（3）炒锅置旺火上，放油烧至冒烟时，先下花椒，然后放入葱、姜、蒜片及猪腰快速翻炒约半分钟，倒入剩下的杜仲汁，再翻炒几下出锅装盘。

适用人群：适宜于肾虚耳聋、腰痛、遗精、盗汗、腰膝酸痛、筋骨痿弱的高脂血症合并高血压患者

<<高脂血症>>

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:<http://www.tushu007.com>