

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

图书基本信息

书名：<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

13位ISBN编号：9787117073288

10位ISBN编号：7117073284

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：王红梅

页数：110

字数：147000

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>

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

内容概要

本书简要介绍了便秘症饮食调养原则，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。

可供便秘症患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

“慢性疾病营养美味配餐图谱”系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，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疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

书籍目录

第一部分 便秘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.饮食禁忌

第二部分 便秘患者的营养美味配餐

一、菜肴类 1.蕨菜炒肉丝 2.蕨菜烧豆腐 3.香菇菜叶拌鸡丝 4.茼蒿炒笋丝 5.核桃仁炖猪大肠 6.苦瓜炒肉丝 7.凉拌马齿苋 8.莴笋炒肉丝 9.黄豆芽韭菜炒蘑菇 10.芦笋烧鲤鱼 11.荸荠豆豉青豆 12.炸花菜 13.凉拌虾仁芹菜 14.荸荠糖醋木耳 15.鸭肉拌莴笋 16.姜汁猪血菠菜 17.拌菠萝土豆丁 18.鸭肉丝拌菠菜 19.炆腐竹花生米 20.鸡丝拌韭菜 21.糖醋三丝 22.拌猪肝菠菜 23.香菜黄瓜海蜇皮 24.芹菜拌干丝 25.煮鸡泥肠白菜 26.花生拌魔芋 27.鸡丝豆芽 28.炆薯笋丝 29.凉拌苦瓜丝 30.核桃仁炒兔丁 31.核桃仁炒鸡丁 32.山药炒芹菜 33.洋葱炒慈菇 34.核桃仁炒丝瓜 35.南芥菠菜 36.姜汁菠菜 37.土豆香菇肉片 38.芹菜豆腐干炒肉丝 39.肉片烧萝卜 40.红烧茄子 41.雪山菠菜 42.芹菜肉片 43.肉苳蓉韭菜虾 44.番薯兔肉 45.核桃仁烧蘑菇 46.核桃仁炒猪腰 47.三彩菠菜 48.山药焖萝卜 49.桃仁百合炒鲜贝 50.开洋萝卜 51.松仁豆腐 52.冬笋虾仁炒香菇 53.香菇竹笋 54.肉末茄子 55.虾仁炒韭菜 56.桃仁蒸蛋 57.冬瓜炒里脊

二、汤羹类 58.虾米紫菜萝卜汤 59.萝卜鸡杂汤 60.百合银耳莲子汤 61.苦瓜绿豆银耳汤 62.黑木耳鸭丁汤 63.桃仁松子汤 64.黄芪当归炖母鸡 65.大肠木耳海参汤 66.芹菜红枣汤 67.黑豆花生羊肉汤 68.菠菜猪红汤 69.桃仁山楂松子汤 70.雪羹汤 71.薏苡仁百合汤 72.黑木耳柿饼汤

三、粥类 73.松仁蜂蜜糯米粥 74.桑椹蜂蜜粥 75.荸荠海蜇糯米粥 76.牛奶糯米粥 77.木耳猪肉粳米粥 78.豇豆麦仁面粉粥 79.香蕉蜂蜜糯米粥 80.木耳白菜粥 81.土豆粳米粥 82.五仁粥 83.松仁粥

四、其他 84.油炸五果 85.四果果盘 86.柏子拌香蕉 87.蜜汁三果 88.豆沙香蕉 89.拔丝椰汁香蕉 90.桑椹香蕉苹果沙拉 91.香蕉柚沙拉 92.凹味荞麦包 93.赤豆玫瑰饺 94.萝卜饼 95.荞麦面饼 96.葱花五香窝头 97.韭菜荞麦摊饼 98.玉米面丝糕 99.红枣高粱甜糕 100.三豆蜂蜜糕

第三部分 便秘患者一周配餐表

第四部分 便秘患者常用食疗单方 1.香蕉 2.桂圆 3.核桃仁 4.蜜盐汤 5.韭菜汁 6.萝卜子 7.芝麻末 8.土豆汁 9.蜂蜜藕粉糊 10.核桃冰糖泥 11.蒸香蕉 12.蒸芋头 13.桑椹糯米酒 14.生地萝卜茶 15.红糖茶 16.黄豆皮茶 17.葱涎茶 18.芝麻茶 19.蜜醋饮 20.青梅干茶 21.醋液 22.芦荟汁 23.姜 24.煮红薯 25.黑芝麻饮 26.槐花蜜茶

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

章节摘录

书摘5.核桃仁炖猪大肠 功效：生津、通便 原料：猪大肠500克，核桃仁、熟地黄各20克，红枣5枚，姜片少许，黄酒、盐适量。

做法：(1)猪大肠内外撮洗干净，切段，核桃仁去皮，熟地黄切片。

(2)加入去核的红枣，加水大火烧开，撇去浮沫，加姜片、黄酒、盐，小火炖至酥烂，弃去熟地黄片即可。

吃法：早、晚2次空腹温热食用。

最适配餐：猪肠与熟地黄同食，可增强通便作用。

6.苦瓜炒肉丝 功效：降糖、通便。

原料：苦瓜100克，猪肉100克，植物油、盐、酱油、味精适量。

做法：(1)将洗净的苦瓜去皮，切丝；猪肉切丝。

(2)油烧热，先放猪肉丝，炒至八成熟后，再放苦瓜丝，放盐，加水，酱油、味精适量，翻炒熟后，即可食用。

适用人群及吃法：糖尿病便秘患者最适宜。

一次不要吃得过多。

最适配餐；苦瓜雅称“君子菜”，因苦瓜从不将苦味传给与其同烧煮的菜，也与其他菜无相克作用。

P10-11插图

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

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>