

<<高脂血症食疗主食>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症食疗主食>>

13位ISBN编号：9787506740098

10位ISBN编号：7506740095

出版时间：2009-1

出版时间：吴杰 中国医药科技出版社 (2009-01出版)

作者：吴杰 著

页数：60

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>

## <<高脂血症食疗主食>>

### 前言

《高脂血症食疗主食》是“食疗主食精华系列丛书”之一。

高脂血症是饮食不当，吃出来的“富贵病”。

它是由于人体内脂质代谢紊乱，使血液中的一种或几种脂蛋白升高所致，也称作高脂蛋白血症。

此症可导致高血压、冠心病、脑血管病、心肌梗死、脑萎缩等严重疾病。

高脂血症引起的心脑血管疾病是人类高患病率、高致残率、高死亡率的主要原因。

随着生活水平的不断提高和饮食结构的改变，有相当一部分人群只顾尽情地享受经济发展带来的舒适生活，不讲科学地饮食，加之体力劳动减少，能量消耗低，过多的蛋白质、脂肪在体内堆积，身体逐渐发胖，血脂升高，导致动脉硬化和冠心病等疾病的发生，严重威胁着身体健康。

食物摄取不当以及不科学的饮食习惯是患高脂血症的主要原因。

高脂血症的治疗是一个长期的过程，目前，治疗高脂血症仍以降低血清低密度脂蛋白、胆固醇视为治疗目标。

医学科学以及生活实践证明，科学合理的膳食调养是治疗高脂血症的有效而便捷的方法。

中国的食补、食疗文化，是世界食文化中最辉煌的一页。

中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法，将治病寓于日常的饮食之中。

在科学合理的膳食结构调养中“吃掉疾病”、“吃出健康”、“吃出长寿”！

为了帮助高脂血症患者早日康复，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据高脂血症的病理特征以及各种食物的不同药理和疗效，科学合理的搭配组合，编写了这本《高脂血症食疗主食》。

本书精选主食60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

图文并茂，步骤清晰。

原料易取，易学易做。

按书>——j做，您一定能烹制出集色、香、味、型、食养、食补、食疗于一体的美味主食。

让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

本书在编写、制作过程中承蒙北京孚泰医药有限公司、四平百草堂大药房及申东涛先生、孙亚新先生的大力支持.在此致以深深的谢意！

## <<高脂血症食疗主食>>

### 内容概要

《高脂血症食疗主食》精选主食60款，作者根据高脂血症的病理特征以及各种食物的不同药理和疗效，科学合理搭配组合，以简洁的文字与精美的彩图，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，按书习做，您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味主食。

让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

<<高脂血症食疗主食>>

书籍目录

1. 胡萝卜南瓜粥 2. 首乌什锦粥 3. 玉竹核桃粥 4. 吉利堂荞麦降脂粥 5. 红枣养麦粥 6. 扁豆麦仁粥 7. 黑豆高粱米粥 8. 白扁豆玉米楂粥 9. 海参鸡肉楂子粥 10. 蜗牛糯米粥 11. 核桃仁薏米粥 12. 绿豆麦仁粥 13. 杞叶肉丁麦仁粥 14. 杞子双鲜玉米糙饭 15. 双椒瓜丁兔肉饭 16. 蒜香菜花炒饭 17. 芦笋兔肉炒饭 18. 三彩楂子饭 19. 吉利堂什锦炒饭 20. 肉末豆腐盖饭 21. 海带鸡肉汤面 22. 吉利堂天麻汤面 23. 苋菜牛肉汤面 24. 多彩鸡丝汤面 25. 吉利堂五丝汤面 26. 蒜香海参卤面 27. 芦笋肉丁荞麦面 28. 菊香蚬笋卤面 29. 豆腐丝韭菜卤面 30. 吉利堂三素拌面 31. 淡菜蒜苔拌面 32. 马齿苋兔肉炒面 33. 吉利堂奶香炒面 34. 吉利堂红花炒面 35. 双色鱼丝炒面 36. 马卤苋牛肉炒饼 37. 吉利堂三彩饼丝 38. 淡菜口蘑炒饼 39. 芹菜肉丝炒饼 40. 吉利堂三素烩饼 41. 牡蛎烩饼 42. 玉竹汁猪肉馄饨 43. 黄精汁兔肉汤饺 44. 首乌汁牛肉汤饺 45. 吉利堂玉面水饺 46. 枸杞苗猪肉水饺 47. 吉利堂酱肉荞面饺 48. 吉利堂荞面蒸饺 49. 绞股蓝黑面蒸饺 50. 首乌汁驴肉锅烙 51. 吉利堂酱肉锅烙 52. 茯苓羊肉烧麦 53. 玉竹驴肉降脂包 54. 吉利堂龙眼包子 55. 吉利堂玉面大包 56. 吉利堂果仁降脂包 57. 淫羊藿汁馒头 58. 首乌汁麻酱花卷 59. 枸杞菊花合面糕 60. 蜜汁山楂红薯饼

<<高脂血症食疗主食>>

章节摘录

插图：

<<高脂血症食疗主食>>

编辑推荐

《高脂血症食疗主食》：食疗主食精华系列丛书。  
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

<<高脂血症食疗主食>>

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>