

<<健康厨房 高血压保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<健康厨房 高血压保健食谱>>

13位ISBN编号：9787530429549

10位ISBN编号：753042954X

出版时间：2005-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：廉玉麟等编

页数：290

字数：236000

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>

## <<健康厨房 高血压保健食谱>>

### 内容概要

高血压病是中老年人的常见病、多发病。随着人们物质生活水平的不断提高和工作节奏的加快，高血压的发病率有逐年上升的趋势。其后常并发脑卒中、肾功能衰竭和心力衰竭，严重地危害着人们的身体健康甚至生命。

饮食治疗高血压病是以中医理论为指导，将天然食物与天然药物有机地融为一体，既保留了天然食物的营养作用，又具有药物的防病治病的功效。

历代医学专家也都主张“药疗不如食疗”。

《黄帝内经》也强调：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

足以说明食疗既能补充人体所需的营养物质，又可以改善病患者的体质，提高抗病能力，从而达到无病先防、既病防变、小病自疗的作用。

这也就是编写本书目的之所在。

为此，《健康厨房 高血压保健食谱》一书本着饮食治疗是关键的原则，分两部分内容编写：第一部分为“菜谱食疗”；第二部分为“药膳食疗”。

其中精选了具有食疗保健作用的菜肴、汤、面点、粥、汁、茶等近600余种各种不同风味的食物，并附烹饪方法、特点及功效。

具有原料搭配合理、操作方便、经济实用等特点，具有较强的科学性和实用性。

<<健康厨房 高血压保健食谱>>

书籍目录

菜谱食疗菜谱 蔬菜类 炒素菜 三鲜芹菜 干煸芹菜 金针悲翠 海米芹菜 三丝拌芹菜 芹菜炒香菇  
芝麻菠菜 麻油拌菠菜 酸甜泡菜 炒卷心菜丝 拌芥菜 笋菇芥菜 拌莼菜 炒莼菜 炆茼蒿 核桃  
茼蒿 凉拌三丝 樱桃萝卜 酸辣萝卜丝 熘胡萝卜丸子 红烧土豆 咖喱土豆 土豆葡萄鱼 炸洋葱  
盒 洋葱肉片 拌茄子 煎茄排 烧茄子 黄焖苗子 椒盐茄夹 大蒜茄子煲 西红柿炒鸡蛋 荷花西  
红柿 菊花西红柿 八宝瓢西红柿 西红柿烧豆腐 炆黄瓜 瓢黄瓜 板栗丝瓜 杞子炒苦瓜 扒冬瓜  
条 琥珀冬瓜 拌茭白 酱烧茭白 榨菜炒茭白 糖醋藕片 扒芦笋菜心 凉拌马齿苋 炒葱头丝 枸  
杞西芹 糖醋藕片 香菇烧油菜 ..... 肉类 禽蛋类 水产海鲜类 食用菌类 豆、豆制品类 水果类汤谱  
食谱饮品菜谱汤谱粥谱茶谱

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>