

<<高血压调养家常菜168例>>

图书基本信息

书名：<<高血压调养家常菜168例>>

13位ISBN编号：9787534598395

10位ISBN编号：7534598397

出版时间：2013-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：蒋青海 编

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>

## <<高血压调养家常菜168例>>

### 内容概要

《高血压调养家常菜168例》由蒋青海主编，详细介绍高血压患者的饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些高血压患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。

选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会。

每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。

## &lt;&lt;高血压调养家常菜168例&gt;&gt;

## 书籍目录

香菇烧白菜 木耳烧白菜 三丝包菜卷 花菜肉片 香菇炒花菜 南瓜炒西芹 西芹炒猪腰 西芹炒香菇 碧绿双脆 芹菜炒猪肝 芹菜炒香干 芹菜炒肉丝 芹菜豆干肉丝 花生拌芹菜 香芹拌海蜇 芹菜炒墨鱼 芹菜拌烤鸭丝 芹菜炒牛柳 芹菜拌豆腐干 炒芹根 葵花仁拌芹菜 木耳拌芹菜 凉拌芹菜 爽口菠菜松 菠菜炒猪肝 开洋拌菠菜 降压三丝 萝卜炖甘蔗 冬瓜炒胡萝卜 炆胡萝卜丝 海带炒胡萝卜 青椒土豆丝 山药炒兰豆 芦笋炒山药 海带炒山药 番茄炒鸡蛋 番茄鸡蛋汤 凉拌西红柿 蒸茄子 椒盐茄夹 玉竹茄子煲 翡翠银芽 素炒黄豆芽 豆豉炒洋葱 蚝油扒冬瓜 枸杞炒苦瓜 枸杞苦瓜炒肉片 平菇鸡蛋 韭菜炒年糕 洋葱炒鸡片 洋葱炒肉丝 洋葱炒鳝鱼丝 豌豆鸡肉丝 木耳炒豆腐干 荠菜豆腐羹 芦笋鸡肉丝 芦笋炒鸡蛋 荠菜炒鸡蛋 茼蒿炒枸杞 茼蒿炒鸡蛋 茼蒿肉丝汤 莼菜豆腐汤 海带豆腐汤 玉竹豆腐煲 海蜇拌肉丝 海蜇皮拌花生米 萝卜丝酥饼 枸杞炖银耳 枸杞桃仁鸡丁 橘络小元宵 菊花脑蛋汤 荠菜炒鸡片 红烧腐竹 黄豆芽蘑菇汤 家常素炒 百合炒鲜贝 青瓜牛柳 麻酱莴笋 肉末冬瓜 芦笋炒肉片 葱花蚕豆 无花果山楂粥 牡蛎鸡蛋汤 海带苡仁蛋汤 清炒水芹菜 一青二白 木耳烩面筋 木耳藕片 银耳炒肉丝 银耳莲子汤 番茄炒西蓝花 平菇肉片 香菇烧面筋 香菇粉丝汤 鲜菇烧荠菜 鲜菇炒豌豆 炖三蘑 肉丝拌脆瓜海蜇 银丝蜇皮 珠落玉盘 无花果海带冬瓜汤 糖醋带鱼 海蜇猪骨汤 杜仲腰花 杏仁猪肺汤 炖萝卜猪肺汤 炖肚肺汤 花生炖猪手 枸杞炒猪肝 玉米炖瘦肉 土豆烧牛肉 番茄炒牛肉 洋葱烧牛肉 清炖冬瓜鸡 山药炖乌鸡 洋葱番茄沙拉 红花枸杞鸡 凉拌双脆 锅贴番茄 双耳滑鸡煲 枸杞菠菜鸡肝汤 菊花鸡片 乌鸡决明五味汤 天麻炖乳鸽 萝卜炖鹌鹑 文蛤余鲫鱼 沙冬炖麻鸭 清蒸凤尾菇 海带炖鸭肉 淡菜仔鹅汤 首乌肝片 咖喱兔肉 枸杞炖兔肉 糖醋鲤鱼 天麻鲢鱼头 枸杞瘦肉甲鱼汤 清炖甲鱼 首乌黑豆炖甲鱼 蒜瓣烧墨鱼 紫菜墨鱼汤 天麻鲫鱼汤 芦笋鲫鱼汤 香葱烧鲫鱼 芪络鳝鱼丝 枸杞韭黄炒虾仁 老鳖映明珠 泥鳅烧豆腐 菊麻鱼块 山药鱼片汤 冬瓜煨草鱼 竹笋烧海参 黄精烧海参 黑鱼汤 芹菜粥 萝卜豆腐粥 冬瓜海带排骨汤 冬瓜黄花鱼汤 枸杞山药粥 粳米粥 大蒜粥 荷叶粥 无花果枸杞粥 绿豆海带粥 海蜇荸荠汤 杏仁粥 胡萝卜粥 麦片杞子粥 窝窝头

## <<高血压调养家常菜168例>>

### 章节摘录

版权页：插图：枸杞炒苦瓜【原料】嫩苦瓜250克，枸杞子30克。

【调料】精盐、白糖、味精、水淀粉、色拉油各适量。

1.将苦瓜洗净，顺长对半剖开，去瓢，切成片，加入少许精盐拌腌片刻。

枸杞子冲洗干净，用水泡软。

2.锅上火倒入油烧热，放入苦瓜片、枸杞子大火快炒，沿锅边淋入少许水，再加入精盐、白糖、味精炒入味，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

【说明】此菜肴甘苦相兼，清凉互助，具有滋养肝肾、清泄内热等作用。

作为家常菜的同时，尤为适于高血压合并糖尿病患者的食疗用菜。

枸杞苦瓜炒肉片【原料】猪里脊肉100克，嫩苦瓜150克，枸杞子30克。

【调料】姜米、精盐、味精、水淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

1.猪里脊肉洗净，切成柳叶片，加入精盐、料酒、味精拌腌片刻，再加入淀粉上浆待用。

苦瓜洗净，顺长对半剖开，去瓢，切成片，加入少许精盐拌腌片刻。

枸杞子冲洗干净，用水泡软。

2.锅上火倒入油至5成热时，放入肉片划油至熟，倒入漏勺沥油。

锅中留少许底油，投入姜米炸香，下苦瓜片、枸杞子大火快炒，溜入少许鲜汤，加入精盐、味精炒入味，用水淀粉勾薄芡，再倒入肉片炒匀，出锅装盘即成。

【说明】此菜肴具有消暑泄热、滋养肝肾、降糖降压、防癌抗癌等功用。

作为家常菜的同时，还可应用于暑热、高血压、高血压合并糖尿病、高血脂、脂肪肝、肿瘤等病症的辅助食疗。

<<高血压调养家常菜168例>>

编辑推荐

《高血压调养家常菜168例》精选168道家常美食，让您在美味中享受健康。

<<高血压调养家常菜168例>>

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>