

<<冠心病调养家常菜168例>>

图书基本信息

书名：<<冠心病调养家常菜168例>>

13位ISBN编号：9787534598449

10位ISBN编号：7534598443

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>

<<冠心病调养家常菜168例>>

内容概要

《冠心病调养家常菜168例》详细介绍冠心病饮食原则和饮食宜忌，同时精选168道家常美食，让这些冠心病患者在美味中享受健康，在食疗中享受美味。

精选168道家常美食，让您在美味中享受健康。

选料简单，烹调容易，一看就懂，一学就会。

<<冠心病调养家常菜168例>>

书籍目录

翡翠银芽 爆炒南瓜丝 赤豆茄夹 葱花蚕豆 香菇菜心 冬菇烧面筋 冬瓜炒胡萝卜 冬瓜烧香菇 胡萝卜炒青蒜 芦笋炒鸡蛋 冬笋鸡肉丝 炖三蘑 翡翠肉丝 腐竹拌芹菜 海带炒豆芽 海带炒山药 海带炖鸭肉 无花果海带冬瓜汤 辣白菜 辣椒炒芹菜 何首乌煮鸡蛋 核桃拌芹菜 番茄炒西蓝花 花菜拌牛脯 花菜肉片 香菇烧丝瓜 笋菇烧腐竹 鸡片蚕豆 家常素炒 家常保健菜 归参煲蹄筋 椒盐茄夹 金针菇豆芽汤 菊花黄豆焖茄子 菊花蒸茄子 口蘑炖豆腐 凉拌芹菜 凉拌西红柿 紫菜冬瓜汤 绿豆冬瓜汤 木耳藕片 凉拌豆腐皮 韭菜炒年糕 木耳烩面筋 木耳烧白菜 南瓜炒西芹 南瓜薏苡仁汤 平菇鸡蛋 荠菜豆腐羹 茄子塞肉 芹菜拌豆腐干 芹菜拌木耳 芹菜炒香干 芹菜炒猪肝 芦笋鸡肉丝 青瓜牛柳 清蒸凤尾菇 肉末冬瓜 肉末西红柿 肉片西红柿 大白菜 黄瓜肉丝拌海蜇 肉丝炒蚕豆 山药豆腐汤 蒜末苦瓜 洋葱拌木耳 丝瓜黑木耳蛋汤 素拌茄条 素炒黄豆芽 素炒绿豆芽 天麻蒸蛋 茼蒿炒枸杞 豌豆鸡肉丝 西芹炒香菇 鲜菇炒豌豆 鲜菇豆腐 香菇炒花菜 香菇冬瓜汤 香菇烧白菜 香菇烧面筋 洋葱焖羊肉 洋葱炒辣椒 洋葱炒肉丝 洋葱炒山药 洋葱番茄沙拉 洋葱肉丝炒苦瓜 薏仁海带冬瓜汤 银耳百合汤 银耳炒肉丝 油焖香菇 鱼片豆腐 玉米花菜 荷香填鸭 荷香乳鸽 虫草炖鹌鹑 虫草炖仔鸡 葱头烧鸡翅 淡菜仔鹅汤 冬瓜海带排骨汤 当归香菇焖鸡 归芪炖乌鸡 冬笋炒牛肉 红花炖羊心 黄精乌鸡煲 红花枸杞鸡 菊花鸡片 洋葱炒鳝鱼丝 洋葱炒鱿鱼 咖喱兔肉 芪枸炖乳鸽 清炖冬瓜鸡 人参当归炖乌鸡 人参大枣粥 上汤牛筋 菊麻鱼块 萝卜丝烧带鱼 当归烧羊肉 首乌肝片 双耳滑鸡煲 蒜头炖兔肉 土豆烧牛肉 酸辣洋葱 洋葱烧牛肉 薏米冬瓜鸡 竹荪莼菜汤 冰糖炖海参 葱白冬瓜炆鲤鱼 党参当归鸡 黄鳝归参汤 海参烧笋片 海蜇猪骨汤 红花枸杞鸡肉粥 黄精烧海参 金蒜炒鳝片 老鳖映明珠 胡萝卜烧羊肉 枸杞韭黄炒虾仁 山药桂圆炖甲鱼 首乌黑豆炖甲鱼 蛤蚧炖山药 糖醋带鱼 糖醋鲤鱼 吐茸番茄 银丝蜇皮 冬瓜黄花鱼汤 冬瓜煨草鱼 海藻瘦肉汤 海蜇荸荠汤 玉米粳米粥 燕麦玉米粥 玉米山楂大枣粥 枸杞银耳羹 豆浆粥 枸杞山药粥 黑木耳水果粥 花生玉米面茶 粳米粥 山楂荞麦饼 芦笋兔肉炒饭 绿豆海带粥 海带薏苡仁蛋汤 橘络小元宵 牛奶南瓜粥 山楂荸荠 核桃枸杞粥 首乌大枣粥 芹菜粥 窝窝头 山楂粥

<<冠心病调养家常菜168例>>

章节摘录

版权页：插图：核桃拌芹菜【原料】香芹200克，核桃仁100克。

【调料】精盐、味精、鲜味酱油、香油、色拉油各适量。

1.芹菜摘洗干净，入沸水锅中焯一下，立即用冷开水激凉，挤去水分，切成长约4厘米的段。

核桃仁用开水泡后去皮，沥水待用。

2.锅上火倒入油烧热，投入核桃仁略炸至外表呈金黄色时，倒入漏勺沥油。

取较大的碗，放入精盐、味精、酱油、香油调匀，然后放入芹菜、核桃仁拌匀，装入盘中即成。

【说明】芹菜有清热消炎、降压减肥等功用。

核桃仁含有亚油酸甘油酯及少量亚麻酸、油酸时油酯，能抑制肠道对胆固醇的吸收。

两者合烹，具有润肌肤、乌须发、降血脂、明目、养血等功用。

作为家常菜的同时，还可用于高血压、高血脂、动脉硬化和冠心病、便秘等患者的辅助食疗。

番茄炒西蓝花【原料】西红柿150克，西蓝花150克。

【调料】精盐、白糖、味精、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量。

1.西红柿去蒂，洗净，用开水烫后撕去表皮，切成月牙块待用。

西蓝花掰成小朵，冲洗干净，入沸水锅中焯水后，沥水待用。

2.锅上火倒入油烧热，放入西蓝花、西红柿翻炒，溜入少许鲜汤，加入精盐、白糖，待菜炒入味，用味精调味，勾薄芡，起锅装盘（西红柿放中间，周围放西蓝花）即成。

【说明】两蓝花是合类黄酮最多的食物之一，具有降低血清胆固醇、降血压、降血脂、改善脑循环和抗体微循环等功用，对高血压、心脏病有预防功用。

与两红柿合烹既营养丰富，富含多种维生素和矿物质，又不会使人发胖，是美容减肥、降压、祛脂、防胃癌和大肠癌的佳肴。

花菜拌牛脯【原料】花菜200克，熟牛脯肉（或卤牛肉）200克，青蒜1根。

【调料】精盐、白糖、味精、香醋、香油各适量。

1.将熟牛脯肉撕碎。

花菜掰成小朵，洗净，入沸水中煮一下，立即捞入凉开水中，再捞出沥水，加入精盐拌腌待用。

青蒜去根，洗净切丝。

2.将牛脯肉、花菜放入碗中，加入精盐、白糖、香醋、味精、青蒜、香油拌匀，装盘即成。

【说明】此菜肴具有助消化、增食欲、生津止渴、改善便秘、补中益气、强筋骨等功用。

作为家常菜的同时，也适宜老年人和高血压、冠心病、脑血管病、贫血、肝炎、术后恢复期、慢性病等患者食用。

<<冠心病调养家常菜168例>>

编辑推荐

《冠心病调养家常菜168例》中每道菜食疗功效详细说明，让您在食疗中享受美味。

<<冠心病调养家常菜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>