

<<常见病食疗菜谱丛书>>

图书基本信息

书名：<<常见病食疗菜谱丛书>>

13位ISBN编号：9787553702827

10位ISBN编号：755370282X

出版时间：2013-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

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>

<<常见病食疗菜谱丛书>>

前言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。

俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。

”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。

因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图为不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共10本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。

本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《高血压食疗菜谱》主要介绍高血压的基础知识和高血压患者宜食食物，希望高血压病友们通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

<<常见病食疗菜谱丛书>>

内容概要

《常见病食疗菜谱丛书:高血压食疗菜谱》内容简介:《常见病食疗菜谱丛书》是为常见病患者及其家庭精心策划的一套食疗养生菜谱丛书,共10本。

《常见病食疗菜谱丛书:高血压食疗菜谱》精选了近60种对高血压具有一定的辅助疗效和预防作用的日常食材,详细、全面、科学地介绍其基础知识,并配备了近120道菜例,还包括一些高血压的常识,让读者在享受美食的同时,轻松抵抗疾病威胁,健康生活每一天。

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。

公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<常见病食疗菜谱丛书>>

书籍目录

第一章 高血压的常识002什么是高血压003高血压的常见症状004高血压对人体的四大危害005高血压“偏爱”什么人007高血压患者的“三少四多”008高血压患者自我生活调理009高血压患者应掌控四个生活基本点010高血压患者春季注意事项010高血压患者五招安稳度夏012高血压患者秋季养生妙招012高血压患者冬季注意事项013老年高血压患者生活禁忌014预防高血压的科学饮食方法015高血压患者的饮食种类016高血压患者饮食六大原则017高血压患者养生指南018高血压患者应禁止的饮食019高血压病人如何进补020常见降血压食物大盘点022高血压患者的五不宜022七种茶助你轻松降血压023降血压要注意五味的合理搭配024水果疗法降血压026“六少三多”饮食管好血压

第二章 高血压食疗菜谱蔬菜类029蔬菜为什么能降血压030西红柿 西红柿青椒炒蛋 西红柿炒豆腐032大白菜 白菜肉丸汤 素炒小白菜034苦瓜 苦瓜豆腐羹 苦瓜炒鸡蛋036芹菜 凉拌芹菜 芹菜粥038海带 海带绿豆粥 海带粥040冬瓜 清蒸冬瓜球 火腿扣冬瓜042竹笋 竹笋猪肉粥 竹笋香菇汤044竹荪 竹荪排骨汤 黄瓜竹荪汤046胡萝卜 粉蒸胡萝卜丝 蜂蜜胡萝卜048茄子 蒜香茄子 碎米蒸茄瓜050洋葱 洋葱炒蛋 凉拌洋葱052荠菜 荠菜干丝 荠菜生姜鱼头汤054马齿苋 马齿苋猪肉汤 马齿苋黑木耳汤056黑木耳 葱烧黑木耳 凉拌黑木耳058莴笋 莴笋炒山药 桃仁莴笋060紫菜 紫菜拌白菜 紫菜余鱼062马蹄 凉拌马蹄 马蹄胡萝卜粥064黄瓜 玉子酿黄瓜 快炒黄瓜片066平菇 平菇豆芽汤 平菇白菜肉片汤068香菇 香菇苦瓜 香菇生菜 香菇肉粥 香菇炒西兰花肉食类和水产品类073适当食用肉食和水产品能够降压074牛肉 大葱牛肉丝 芹菜牛肉076兔肉 木耳腐竹兔肉汤 枸杞子生地兔肉汤078乌鸡 玉米椰子乌鸡汤 木瓜乌鸡汤080鹌鹑 川贝罗汉果鹌鹑汤 菊花黄芪鹌鹑汤082草鱼 茄子蒸草鱼片 多彩蒸草鱼084鲫鱼 金腿鲫鱼 鲫鱼蒸蛋086虾 葱头虾仁汤 当归黄芪虾仁汤088海蜇 黄瓜姜丝海蜇 芹菜炒海蜇090海参 山药海参汤 韭菜海参粥092牡蛎 节瓜牡蛎汤 牡蛎豆腐羹094淡菜 淡菜香菇瘦肉汤 冬瓜海带淡菜汤 淡菜炒笋尖 淡菜紫菜瘦肉汤五谷杂粮类和干果类099五谷杂粮和干果对降压的好处100甘薯 甘薯蛋花汤 蒸煮苹果甘薯102玉米 玉米清汤 山药玉米汤104小米 小米鱼肉粥 小米桂圆肉粥106黑米 黑米桂花粥 山药黑米粥108薏米 豆腐薏米粥 排骨薏米粥110黄豆 黑米黄豆粥 鲮鱼黄豆粥112绿豆 海带绿豆糖水 绿豆白菜粥114蚕豆 蚕豆粥 蛋黄鲜蚕豆116黑豆 黑豆黄芪糖水 黑豆粥118荞麦 荞麦粥 香菇荞麦粥120燕麦 豆芽燕麦粥 鲜虾冬瓜燕麦粥122莲子 紫米莲子糖水 莲子甘薯糖水124花生 芹菜叶花生 燕麦花生糖水126核桃 补脑核桃甜粥 核桃糊128板栗 板栗烧排骨 甘薯板栗糖水 板栗烧菜心 香菇板栗水果类133水果辅助降血压134香蕉 雪梨香蕉生菜汁 香蕉杂果汁136猕猴桃 猕猴桃水梨汁 灵芝鲜桃汁138苹果 苹果水芹汁 苹果枇杷汁140柿子 桃柿子汁 黄桂柿子饼142梨 雪梨饮 冰糖炖雪梨144桃子 蜜汁仙桃 桃子蜂蜜汁146柠檬 柠檬绿茶 鲜柠檬汁148橙子 橙子胡萝卜汁 橙子菠萝汁150金橘 红枣银耳金橘糖水 橘子苹果甜汤圆152西瓜 西瓜绿豆粥 西瓜汁

<<常见病食疗菜谱丛书>>

编辑推荐

《常见病食疗菜谱丛书:高血压食疗菜谱》主要介绍高血压的基础知识和高血压患者宜食食物,希望高血压病友们通过此书,以食疗和药疗相结合的方式,尽早摆脱疾病的困扰,活出健康、精彩人生。

<<常见病食疗菜谱丛书>>

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>