

<<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：9787553702834

10位ISBN编号：7553702838

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，缠扰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。

《糖尿病食疗菜谱》主要介绍糖尿病的基础知识和糖尿病患者的宜食食物，读者可以通过此书了解到糖尿病的食疗方法和降低血糖的食材做法，希望此书能够帮助患者远离疾病困扰，活出健康人生。

<<常见病食疗菜谱丛书>>

内容概要

《常见病食疗菜谱丛书:糖尿病食疗菜谱》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:糖尿病食疗菜谱》精选了60余种对糖尿病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120余道菜例,还包括一些糖尿病的常识,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 糖尿病知识002什么是糖尿病003糖尿病的主要类型004糖尿病的主要类型005糖尿病的早期信号005糖尿病的诊断006容易患糖尿病的人群007患上糖尿病的原因008尿糖、血糖与糖尿病009糖尿病对人体健康的危害010饮食和运动疗法是根本011饮食疗法的基本原则012饮食疗法的要求013糖尿病患者适合吃的食物013糖尿病患者不适合吃的食物014糖尿病并发症患者的饮食注意事项015糖尿病饮食控制法——食物交换份法016运动疗法的基本原则016哪些糖尿病患者不宜参加运动疗法017运动疗法的注意事项018糖尿病患者常见的十大误区020糖尿病患者家属应注意的问题022糖尿病控制指标第二章 糖尿病食疗菜谱蔬菜类025蔬菜为什么可以降糖026苦瓜 清炒苦瓜 香菇苦瓜028冬瓜 白油冬瓜 酱烧冬瓜条030南瓜 脆炒南瓜丝 南瓜蒸肉032西葫芦 鹌鹑蛋酿西葫芦 西葫芦炒牛肉034黄瓜 黄瓜炒鸡蛋 快炒黄瓜片036茄子 开胃茄子 蒜香茄子038辣椒 生炒辣椒鸡 辣椒芋丝040萝卜 红烧萝卜 青蒜焖萝卜042胡萝卜 鸡汁胡萝卜 粉蒸胡萝卜丝044黄豆芽 葱油炒黄豆芽 黄豆芽炒鸡蛋046洋葱 洋葱炒蛋 洋葱炒肉丝048芦笋 芦笋拌冬瓜 炒鲜芦笋050韭菜 豆腐皮炒韭菜 桃香韭菜052芹菜 香干拌芹菜 干辣椒炒芹菜054芥蓝 白玉炒芥蓝 芥蓝炒豆腐056菠菜 腐竹拌菠菜 麻酱菠菜058苋菜 粉蒸苋菜 蒜泥苋菜060蕨菜 香菇炒蕨菜 乡村蕨菜062空心菜 素炒空心菜 空心菜炒牛肉064马齿苋 拌马齿苋 香干马齿苋066卷心菜 虾米香菇炒卷心菜 手撕卷心菜068豇豆 豇豆排骨汤 香辣豇豆070西兰花 西兰花炒豆腐 西兰花蛋饼 香菇炒西兰花 西兰花炒牛肉菌菇类075菌菇为什么可以降糖076香菇 香菇生菜 香菇蒸滑鸡078口蘑 口蘑油菜 口蘑银耳滚豆腐080金针菇 金针菇蒸鱼块 金针菇炒蛋082茶树菇 茶树菇栗子鸡 茶树菇烧豆腐084猴头菇 猴头菇炖老鸡 猴头菇乌鸡羹086草菇 草菇鱼腩粥 草菇豆腐干羹088平菇 平菇炒肉 平菇红烧豆腐干090蘑菇 小炒蘑菇 蘑菇炒鸡蛋092黑木耳 葱烧黑木耳 香菇黑木耳蒸鲑鱼094银耳 银耳西兰花炒鹌鹑蛋 银耳菊花粥 百合银耳瘦肉汤 银耳鸡蓉托五谷杂粮类099五谷杂粮为什么可以降糖100燕麦 鲜虾冬瓜燕麦粥 燕麦南瓜粥102荞麦 荞麦凉面 黄精荞麦面104糙米 黑芝麻糙米粥 紫薯糙米粥106薏米 芡实薏米山药粥 荷香绿豆薏米粥108小米 小米山药粥 黄豆小米粥110紫米 紫米生菜粥 莲子紫米粥112芝麻 芝麻蒜薹 黑芝麻粥114花生 花生碎拌豆腐 花生香菇瘦肉汤116板栗 板栗烧菜心 板栗烧鸡118腰果 芥蓝腰果炒香菇 西芹百合炒腰果120核桃 板栗核桃粥 核桃鸡122杏仁 杏仁南瓜汤 杏仁苹果豆腐羹124黑豆 黑豆煮鱼 冬瓜皮黑豆粥126绿豆 绿豆白菜粥 冬瓜绿豆汤128黄豆 黄豆焖牛腩 芥菜炒黄豆 西红柿黄豆烧豆腐 黄豆瘦肉汤水产类133水产类食品为什么可以降糖134泥鳅 泥鳅烩豆腐 香菇豆腐炖泥鳅136黄鳝 洋葱炒黄鳝 韭菜炒黄鳝138鲤鱼 萝卜炖鲤鱼 香糟烧鲤鱼140蛤蜊 黄芪玉米须蛤肉汤 百合枸杞子煲蛤蜊142牡蛎 牡蛎稀粥 节瓜牡蛎汤144干贝 干贝香菇蒸豆腐 干贝节瓜瘦肉汤146海蜇 凉拌海蜇黄瓜丝 芹菜炒海蜇148海参 韭菜海参粥 清烩海参150海藻 海藻鱼头豆腐汤 海带海藻黄豆汤152海带 海带排骨汤 海带炒鸡丝

<<常见病食疗菜谱丛书>>

编辑推荐

《常见病食疗菜谱丛书:糖尿病食疗菜谱》主要介绍糖尿病的基础知识和糖尿病患者的宜食食物,读者可以通过此书了解到糖尿病的食疗方法和降低血糖的食材做法,希望此书能够帮助患者远离疾病困扰,活出健康人生。

<<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>