

<<高血压家庭实用菜谱1000例>>

图书基本信息

书名：<<高血压家庭实用菜谱1000例>>

13位ISBN编号：9787563425297

10位ISBN编号：7563425292

出版时间：2009-3

出版时间：韩春姬、郑玉荣、韩一龙 延边大学出版社 (2009-03出版)

作者：韩春姬 等著

页数：453

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>

## <<高血压家庭实用菜谱1000例>>

### 内容概要

《高血压家庭实用菜谱1000例》：饮食治疗是高血压治疗中非常重要的一个环节。高血压病人的饮食治疗，是以减少钠盐、减少膳食脂肪并补充适量优质蛋白，注意补充钙和钾，多吃蔬菜和水果、戒烟戒酒、科学饮水为原则的。

《高血压家庭实用菜谱1000例》结合高血压病的基础知识，介绍了适合于高血压患者食用的1000种菜谱，并对每种菜谱分别介绍了原料、制作方法、功效及主要营养素、热能及胆固醇含量分析，这对高血压、高血脂及体重超标的人有良好的指导意义。

对每种食物原料，介绍了其营养价值和特别提示等。

《高血压家庭实用菜谱1000例》中每种菜谱的营养分析和功效分析均由营养学专业和中医学专业人员做分析，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器V1.6。

《高血压家庭实用菜谱1000例》所介绍的菜谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了高血压患者的营养需求，反映了现代营养学治疗高血压病的理论、方法和技术。

<<高血压家庭实用菜谱1000例>>

书籍目录

第一章 粮谷、种子一、粳米(大米)二、小米三、糯米四、薏米五、玉米六、大麦七、小麦八、莲子九、黑米十、槐米第二章 坚果一、花生二、核桃三、芝麻第三章 叶菜一、菠菜二、韭菜三、芹菜四、白菜五、茼蒿六、豇豆(豆角)七、番茄八、荸荠九、油菜十、菜花十一、豆芽十二、茼蒿十三、芥菜十四、蕨菜十五、蕹菜十六、苋菜十七、莼菜十八、黄花菜十九、茭白二十、洋葱二十一、豆苗第四章 根茎类一、土豆二、冬笋三、竹笋四、芦笋五、胡萝卜六、萝卜七、藕八、地瓜九、魔芋第五章 瓜茄类一、苦瓜二、冬瓜三、丝瓜四、黄瓜五、椒类六、茄子七、芥蓝八、桔梗九、南瓜第六章 肉类一、猪肉二、猪蹄三、猪肝四、猪腰五、牛肉六、羊肉七、兔肉八、鸡肉九、鸭肉十、鹅肉十一、鹌鹑十二、鸽肉十三、田鸡第七章 水产品一、海带二、海参三、海米、虾仁四、海蜇五、海螺六、扇贝七、牡蛎八、蛤蜊九、鳖(甲鱼)十、蚌肉十一、鱼类十二、紫菜十三、淡菜第八章 蛋豆一、鸡蛋二、鸭蛋三、鹌鹑蛋四、豆制品第九章 水果一、菠萝二、橘子三、梨四、苹果五、香蕉六、猕猴桃七、山楂八、西瓜九、椰子十、枣第十章 菌类、中草药一、香菇二、蘑菇三、草菇四、平菇五、金针菇六、猴头菇七、榆黄蘑八、凤尾菇九、口蘑十、滑子菇十一、木耳十二、山药十三、枸杞十四、银耳十五、葛根十六、茯苓十七、决明子附录：书中出现的烹任常用名词及术语解释

<<高血压家庭实用菜谱1000例>>

编辑推荐

《高血压家庭实用菜谱1000例》：家庭实用菜谱丛书。

<<高血压家庭实用菜谱1000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>