

<<冠心病>>

图书基本信息

书名：<<冠心病>>

13位ISBN编号：9787117073073

10位ISBN编号：7117073071

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：曲春昭

页数：113

字数：149000

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>>

内容概要

“慢性疾病营养美味配餐图谱”系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

本书简要介绍了冠心病症饮食调养原则，收集了100个饮食配餐，简要介绍了每道菜的功效、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌并列出一周配餐表，还收集了单方。

本书语言通俗易懂，图文并茂，紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食料知识及相关食品家庭制作技巧。

可供冠心病患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

<<冠心病>>

书籍目录

第一部分 冠心病患者饮食调养常识与技巧 饮食调养原则 最佳调养食品 生活方式注意事项 饮食误区与禁忌
 第二部分 冠心病患者营养美味配餐 一、菜肴类 豆干炒芹菜肉丝 洋葱炒肉片 金针菇炒肉丝 大蒜炒肉片 枸杞肉丁 山楂肉干 鱼香排骨 海带炒肉丝 苦尽甘来 土豆烧牛肉 川芎红花牛肉丸 双马同心 枸杞蒸蛋 菠萝鸡丁 丹参鸡 黑冈穿白云 白鸽醉酒 白鸭游海 金荔鳝鱼 陈皮兔丁 五香兔肉 木耳鱼片 参芪烧活鲤 鲜奶鲤鱼 番柿烩茄瓜 富贵双鲜 茄子烧鳝鱼 清炖甲鱼 炒淡菜 大枣海参 清炒鳝丝 韭黄炒鱼片 糖醋鱼 烧青菜 青椒海带 麻油芦笋 糖醋卷心菜 炒香菇 葱油萝卜丝 海带青椒丝 猪血烩鱼片 素烧魔芋 什锦豆腐 木耳烧豆腐 平菇炖豆腐 豆腐干炒蒜苗 蒜拌马齿苋 凉拌黑木耳 姜汁芹竹 蒜泥拌蒸茄 汤羹类 红椒苹果汤 猪心丹参汤 萝卜虾壳汤 芹菜紫菜汤 鱼头豆腐汤 冬瓜海带汤 橘枳生姜汤 香菇青笋叶汤 泽泻芥菜汤 三七牛肉汤 菠菜猪肝汤 香菜生姜羊肉汤 枸杞兔肉汤 蛋白番茄汤 黄花木耳汤 黄豆骨头汤 荸荠海蜇皮汤 黄豆芽肉丝汤 青菜萝卜汤 银莲羹 松榛羹 粥类 木耳白菜粥 木耳猪肉粳米粥 五仁粥 二白粥 大蒜玉米粥 土豆粳米粥 玉米木耳粥 百合玉竹粥 山药萝卜粥 羊藿粥 瓜皮绿豆粥 四、其他 醋茶 三花茶 玉竹茶 丹参茶 红花茶 花生壳茶 何首乌茶 桑寄生茶 二黑茶 丹参益母草饮 桑叶蚕沙饮 山楂毛冬青饮 银花夏枯草饮 生脉蜜饮 三豆饮 薄荷双花饮 丹参红花酒 洋葱葡萄酒 第三部分 冠心病患者一周配餐表 第四部分 冠心病患者常用食疗单方 蛋黄油 莲心茶 绿茶 柿子蜜 川芎酒 柠檬 三七粉 胡椒猪心 生蒲黄 李子 五灵脂 核桃 牛蒡根 猕猴桃 槐花 红枣 荷叶 老茶树根 大麦根须 苦参 香蕉 苹果 柚子 松针 猪血 黄瓜 鲜姜 洋葱 鱼腥草 菠菜 蕹菜 韭菜

<<冠心病>>

章节摘录

书摘1.豆干炒芹菜肉丝 功效：滋阴养血，降血脂，降血压。

原料：芹菜200克、瘦猪肉80克、豆腐干丝80克、精盐、橄榄油适量。

做法：(1)芹菜去根和叶，洗净理好拍扁切段。

瘦猪肉和豆腐干均洗净切丝待用；(2)炒锅下油烧至七成熟，投入芹菜和精盐，炒至半熟起锅；(3)再下油入锅投入肉丝炒片刻加入精盐和豆腐丝炒匀，略加水焖，再放进芹菜炒熟即起锅。

适用人群及吃法：适宜动脉粥样硬化、冠心病、高血压患者佐餐食用。

配餐禁忌：芹菜忌与黄瓜、蚬、蛤、毛蚶、蟹搭配，因为彼此削弱营养价值。

2.洋葱炒肉片 功效：补充蛋白质，降血脂，溶血栓。

原料：洋葱200克、猪瘦肉150克、橄榄油、精盐、淀粉适量。

做法：(1)洋葱去皮洗净切片；(2)猪肉切成肉片加入水淀粉拌匀待用；(3)锅中放油烧七成熟，放入待用的猪肉片，炒至熟后再放入洋葱，加入精盐，翻炒几下即起锅。

适用人群及吃法：适宜冠心病、高脂血症、动脉粥样硬化、高血压等心血管疾病患者食用。

一日分为两次吃完。

配餐禁忌：表虚多汗者忌食，眼病患者最好不要吃洋葱生洋葱不能和蜂蜜同食。

洋葱含蒜硫胺素具有抑制血小板的凝聚，降低血液粘稠度的作用，而其精油中含有可降胆固醇的含硫化合物的混合物。

洋葱可消除自由基、抗高，还可提高骨密度，预防骨质疏松症。

P8-9插图

<<冠心病>>

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>