

<<雷医生心血管病食疗方谱>>

图书基本信息

书名：<<雷医生心血管病食疗方谱>>

13位ISBN编号：9787218050492

10位ISBN编号：7218050492

出版时间：2006-4

出版时间：雷永乐 广东人民出版社 (2006-04出版)

作者：雷永乐

页数：169

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>

## <<雷医生心血管病食疗方谱>>

### 内容概要

《雷医生心血管病食疗方谱》介绍了用食疗方法预防和治疗心血管病的知识，向读者提供药膳食疗方法。

本书所写的药膳食疗方法，既有古方，又有创新；每个配方根据食物性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作服用，可收到较好效果，拥有健康体魄，享受美好生活。

## &lt;&lt;雷医生心血管病食疗方谱&gt;&gt;

## 书籍目录

一、瓜菜类大蒜 / 1肉炒蒜苗 / 1荤素三样 / 1虾炒蒜苗 / 2大蒜粥 / 3糖醋大蒜头 / 3大蒜汁 / 3洋葱 / 4洋葱炒牛肉 / 4洋葱汤 / 4芹菜 / 5芹菜炒香菇 / 5芹菜兔肉煲 / 6香干芹菜 / 7荤素三丝 / 7牛肉芹菜 / 8芹菜粥 / 9芹菜汁 / 9芹菜汁蜂蜜 / 9芹菜煎 / 9芹菜红枣汤 / 10芹菜根芥菜汤 / 10茼蒿 / 10炒茼蒿 / 10茼蒿汁 / 11茼蒿菊花脑 / 11菠菜 / 11姜汁菠菜 / 11麻油拌菠菜芹菜 / 12菠菜炒生鱼片 / 13素炒菠菜 / 14酱拌菠菜 / 14虾皮菠菜 / 15白菜 / 15豆干拌菜 / 15笋菇白菜 / 16笋焖白菜 / 17口蘑白菜 / 17肉丝白菜 / 18蕹菜 / 19虾酱蕹菜炒牛肉 / 19番茄 / 19茄汁牛肝 / 19肉末番茄 / 20西红柿牛肉 / 21蛋炒西红柿 / 21生食番茄 / 22胡萝卜 / 22胡芹猪心 / 22胡萝卜汁 / 23胡萝卜海蜇粥 / 23茄子 / 24鱼香茄子 / 24煎酿三宝 / 25素拌茄泥 / 26荤素双丝 / 26黄瓜 / 27酿黄瓜 / 27黄瓜木耳 / 28黄瓜藤煎 / 28萝卜 / 29香菜萝卜 / 29胡萝卜、白萝卜 / 29糖醋萝卜 / 30肉片萝卜 / 31萝卜汁 / 31冬瓜 / 32口蘑烧冬瓜 / 32虾皮冬瓜 / 33肉片冬瓜 / 33羊肉冬瓜 / 34鸡块冬瓜 / 34冬瓜草鱼汤 / 35竹笋 / 36笋扒冬瓜 / 36笋菇炒兔片 / 36竹荪 / 37红焖竹荪 / 37双菇竹荪汤 / 38南瓜 / 39皱纱南瓜苞 / 39南瓜团子 / 40绿豆芽 / 41绿豆芽炒兔肉 / 41炅绿豆芽 / 42银芽里脊丝 / 43藕 / 43姜拌脆藕 / 43芥菜 / 44单味芥菜 / 44芥菜车前草 / 45芥菜淡菜汤 / 45芥菜花墨旱莲 / 45瓜子菜 / 46瓜子菜丹参汤 / 46二、鱼肉类猪心 / 47玉竹心子 / 47参归猪心 / 48丹参猪心 / 49灵芝心子 / 49猪胆 / 49猪胆绿豆 / 49猪胆黑豆 / 50兔肉 / 50青豆炒兔丁 / 50葱爆兔肉片 / 51枸杞兔肉汤 / 52兔肉冬瓜汤 / 52鸡蛋 / 53虎皮蛋 / 53芙蓉蛋 / 55老烧蛋 / 56桑寄生鸡蛋茶 / 57鹅肝 / 57炒肝茭白 / 57牛奶 / 58脱脂奶 / 58鲜牛奶 / 59酸牛奶 / 59鸡 / 59宫保鸡丁 / 59玉米烩鸡粒 / 60冬笋北菇坟鸡 / 61金针云耳蒸鸡翼 / 62海蜇 / 62雪羹汤 / 62黄瓜拌海蜇 / 63海蜇勾藤汤 / 63鲍鱼 / 63鲍鱼煲鸡 / 63石决明草决明 / 64海参 / 64红烧海参 / 64凤翅海参 / 65冬菇炒海参 / 66海参冰糖羹 / 66水鱼 / 67淮杞炖水鱼 / 67蒜竹焖水鱼 / 68鲩鱼 / 68红烧鲩鱼 / 68生鱼 / 69鸭梨煲生鱼 / 69黄鳝 / 70大蒜炒鳝鱼片 / 70芹菜翠衣炒鳝鱼 / 71塘虱鱼 / 71塘虱乌豆煲 / 71豉汁塘虱球 / 72塘虱乌豆核桃汤 / 73鲤鱼 / 73葱白冬瓜焖鲤鱼 / 73糖醋脆皮鱼 / 74赤豆鲤鱼 / 75糖醋鲤鱼 / 76鱼翅 / 77蟹黄鱼翅 / 77带鱼 / 79糖醋带鱼 / 79泥鳅 / 80鲜蘑泥鳅 / 80聚宝盆 / 81蚝豉 / 82炸蚬黄 / 82蚝豉眉豆汤 / 82蚝豉肉汤 / 83淡菜 / 84淡菜海带排骨汤 / 84淡菜炖猪蹄 / 85淡菜松花蛋 / 85鲫鱼 / 86荷包鲫鱼 / 86三、副食品类茶叶 / 88泡茶 / 88海带 / 88海带烧木耳 / 88海带草决明 / 89夏枯草海带汤 / 89蜂蜜 / 89蜂蜜冲服 / 89蜂蜜醋 / 90首乌丹参蜂蜜汁 / 90黑木耳 / 91三鲜素海参 / 91炒黑白菜 / 92黑木耳蜂蜜 / 93黑木耳冰糖 / 93黄花菜 / 93单味黄花菜 / 93养心鸭子黄花菜 / 94豆浆 / 94豆浆粥 / 94豆腐 / 95鱼胶酿豆腐 / 95芙蓉豆腐汤 / 95一品豆腐 / 96豆腐鲜菇鱼片 / 98脆皮豆腐 / 98家常豆腐 / 99麻婆豆腐 / 100豆腐 / 101芝麻 / 101芝麻小白菜 / 101芝麻粥 / 102香菇 / 103香菇蒸兔肉 / 103冬菇白菜 / 104香菇菜心 / 104炒双冬 / 105炒双菇 / 106单味香菇 / 106冬菇云耳瘦肉粥 / 107香菇酒 / 107蘑菇 / 108鲜蘑乌鱼片 / 108双菇芋艿 / 109蘑菇烧冬瓜 / 110鲜蘑泥鳅 / 110蘑菇豆腐汤 / 111蘑菇烩兔肉丝 / 112马蹄 / 113马蹄海带汤 / 113马蹄海蜇头汤 / 113玉竹 / 113玉竹煎 / 113蚕蛹 / 114蚕蛹油 / 114炒蚕蛹 / 114草菇 / 114鲜菇炒鱼片 / 114鲜菇芙蓉蛋 / 115莼菜 / 116西湖莼菜汤 / 116炖莼菜 / 116银耳 / 117银耳羹 / 117银耳茯苓鸽蛋 / 118薏米银耳羹 / 118紫菜 / 119紫菜猪心汤 / 119花生 / 120花生米浸醋 / 120花生秧叶茶 / 120花生壳 / 121四、粮食类玉米 / 122珠落玉盘 / 122玉米芦笋 / 122玉决菊茶 / 123玉梳汤 / 124玉米粉粥 / 124玉米须煎 / 124玉米刺梨粥 / 125玉米饭 / 125荞麦 / 126鱼丸荞麦面 / 126荞麦叶藕节煎 / 127高粱 / 127高粱穗茜草茶 / 127番薯 / 128焖番薯块 / 128番薯粥 / 128大豆 / 129黄豆粥 / 129醋豆 / 129炒大豆芽菜 / 130绿豆 / 130豆皮饭 / 130绿豆海带粥 / 131绿豆汤 / 132苦胆绿豆 / 132生绿豆粉 / 132蚕豆 / 133蚕豆花煎 / 133蚕豆糕 / 133五、调味品类醋 / 134食醋冰糖 / 134食醋花生 / 134辣椒 / 135青椒瘦肉片 / 135青椒海带丝 / 136六、水果类香蕉 / 137生食香蕉 / 137香蕉黑芝麻 / 137香蕉玉米须 / 137香蕉果柄 / 138栗子 / 138栗子碎扣鸭 / 138栗子黄焖鸡 / 139栗子粥 / 140柿子 / 140柿饼煎 / 140青柿汁 / 141柿子生食 / 141柿霜 / 141柿漆 / 141苹果 / 142酿苹果 / 142西瓜 / 143西瓜果肉(瓢) / 143西瓜翠衣汤 / 143葡萄 / 143葡萄芹菜汁 / 143猕猴桃 / 144猕猴桃汁 / 144鲜猕猴桃 / 144桃 / 144桃仁决明子汤 / 144鲜桃 / 145核桃仁 / 145榴核桃仁 / 145核桃仁粥 / 146核桃鱼托 / 147松子仁 / 148松子黄鱼球 / 148松子仁粥 / 149盐炒松子 / 149松子 / 150七、既是食品又是药品类菊花 / 151菊花炒鱼片 / 151菊苗粥 / 151菊花粥 / 152菊决粥 / 153菊槐绿茶饮 / 153菊楂决明饮 / 153菊槐决明饮 / 154菊花茶 / 154枸杞 / 154枸杞粥 / 154枸杞子茶

<<雷医生心血管病食疗方谱>>

/ 155地骨皮汤 / 155决明子 / 155决明子茶 / 155山楂 / 156山楂代茶饮 / 156山楂冰糖煎 / 156山楂荷叶饮 / 156山楂四物茶 / 157山楂玉米须茶 / 157桑叶 / 157桑叶蚕沙汤 / 157莲子 / 158莲子粟米苡米粥 / 158桑椹 / 159桑椹山楂粥 / 159荷叶 / 159荷叶粥 / 159马齿苋 / 160马齿苋丹参汤 / 160红枣(大枣) / 160单味红枣 / 160红枣芹菜根汤 / 161红枣向日葵蒂汤 / 161大枣蜂蜜 / 161八、药膳常用中药类车前草 / 162车前草荠菜花 / 162槐花 / 162槐花茶 / 162槐花山楂茶 / 162夏枯草 / 163夏枯草茶 / 163夏枯草海蜇汤 / 163天麻 / 164天麻猪脑 / 164何首乌 / 164何首乌汤 / 164何首乌粥 / 165首乌芹菜粥 / 165首乌肝片 / 166黄精 / 167黄精瘦肉汤 / 167杜仲 / 168杜仲腰花 / 168竹叶 / 169松竹酒 / 169子心 / 169莲心茶 / 169

<<雷医生心血管病食疗方谱>>

章节摘录

书摘洋葱炒牛肉 [用料] 洋葱120克, 沙葛120克, 云耳15克, 姜数小片, 蒜茸1茶匙, 牛肉150克。

[制法] 洋葱切件, 沙葛切片, 牛肉切薄片, 加腌料腌10分钟。

云耳浸透, 出水过冷河。

下油2汤匙, 爆炒洋葱、沙葛、云耳铲起。

再下油2汤匙, 爆姜, 下牛肉、蒜茸, 炒至牛肉将熟, 落调味料、洋葱、云耳、沙葛炒匀, 用生粉水埋芡上碟。

[效用] 降压、扩张冠状动脉、降低血液黏度, 减少血管栓塞倾向。

适用于高血压、冠心病, 防动脉硬化。

洋葱汤 大的洋葱10只, 小的则要用15只, 洋葱洗过之后晾干, 剥除最外边的细薄皮层, 再用剪刀把里面的薄皮剪细, 放入陶瓷茶壶, 加入8份水, 用火煮, 沸腾后用文火煨, 煎至水的颜色如茶, 只剩下一半为止。

每天代茶喝1~3杯, 连续3天服用后可量一下血压, 一般一星期后血压即能恢复正常。

P4-5

## <<雷医生心血管病食疗方谱>>

### 编辑推荐

药补不如食补，要享受健康生活每一天，就要听听名医是怎么说的！

中医食疗专家雷医生精心设计了防治心血管病的美味菜肴。

这些食物原料易取，易学易做，对于制作过程全部配有文字说明，还包括原料特性介绍、保健常识、饮食疗法等。

为广大热爱生活、拥有爱心、追求健康、喜爱烹饪的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。

一种美食，一种疗法，吃出健康身体！

享受健康生活！

<<雷医生心血管病食疗方谱>>

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>