第一图书网, tushu007.com

<<高血压.高血脂.高血糖预防调养>>

图书基本信息

书名：<<高血压.高血脂.高血糖预防调养食谱>>

13位ISBN编号：9787229003241

10位ISBN编号：7229003245

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：《健康餐桌》编委会　编

页数：95

字数：70000

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

内容概要

如果恕经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

书中精挑钿选数百例家常菜肴，且特色鲜明。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

第一图书网, tushu007.com

<<高血压.高血脂.高血糖预防调养>>

书籍目录

Part 01 选对菜单健康血压 高血压调养食谱 凉菜　老虎菜/姜汁菠菜/凉拌西瓜皮　双仁拌茼蒿/黄瓜老醋花生仁/皮蛋拌芥菜/木耳拌黄瓜　黄瓜拌猪耳朵　芹菜拌墨鱼/菠菜拌牡蛎 热菜　番茄烧豆腐/番茄丝瓜/圣女果炒苦瓜　香辣茭白/黄瓜炒青椒/香芹炒黄豆芽　豌豆烧鲜蘑/素炒豌豆苗/双菇菠菜/胡萝卜煎蛋　芝麻带鱼/茼蒿炒肉丝　白萝卜炖排骨/芦笋鸡块/鲶鱼烧豆腐　油菜炒虾皮/墨鱼炒韭菜/海带烧黄豆 主食　红薯饭/豌豆饭/燕麦饭　苹果什锦饭/紫菜包饭/胡萝卜饼　芹菜馅饺子/养麦蛋汤面/荠菜肉馄饨　芹菜粥/玉米山药粥/玉米燕麦粥 汤羹　番茄豆腐蛋花汤/生菜豆腐汤/荠菜豆腐羹　绿豆芹菜汤/黄瓜银耳汤/香菇木耳汤　火腿洋葱汤/南瓜肉丝汤/猪肝菠菜汤　莼菜鱼片汤/鲫鱼萝卜丝汤/苹果银耳瘦肉汤　竹荪黄瓜汤/毛豆丝瓜汤/山药玉米浓汤/海带木耳菜汤 高血压人群饮食宜忌Part 02 轻松饮食正常血脂 高血脂调养食谱 凉菜　蒜泥茄子/拌萝卜丝/花生仁拌芹菜　豆腐丝拌黄瓜/姜汁皮蛋/核桃仁拌熏豆腐干/老醋花生　茄汁草鱼/拌鳝鱼丝/木耳炝苦瓜　白菜心拌海蜇/菠菜腐竹 热菜　洋葱炒土豆片/圆白菜炝玉米/松仁玉米　丝瓜烧豆腐/豆瓣酱海参/栗子扒白菜　胡萝卜炒木耳/冬菇烧白菜　香菇炒圆白菜/香菇烧油菜/蒜薹炒回锅肉/蒜薹炒鸡蛋　扁豆炒肉丝/猪肝炒洋葱/番茄牛腩煲　萝卜醋鱼/虾仁炒刀豆/鲜蘑肉片 主食　三文鱼寿司/酸奶布丁饭/番茄肉片盖浇饭　松仁虾仁炒饭/玉米南瓜饼/红薯糯米饼　烙韭菜合子/荞麦菜卷/萝卜丝面糕　牡蛎南瓜烙/山药粥/绿豆大米粥 汤羹　酸菜粉丝汤/豆腐虾米蘑菇汤/洋葱肉片汤　蹄筋花生汤/兔肉香菇汤/栗子炖乌鸡　鸽肉萝卜汤　豆苗蛋汤/胡萝卜蘑菇汤　腰花木耳汤/番茄紫菜汤/红薯羹　拥有“好”的胆固醇Part 03 吃对食物平稳血糖 高血糖调养食谱 凉菜　麻酱拌茄子/香菜拌豆腐/素杂拌　菠菜拌胡萝卜/拌榨菜/三色拌菜/三丝黄瓜　炝拌芹菜腐竹/豆芽拌豆腐丝/菠菜拌粉丝　黄瓜拌海蜇/芹菜拌鱿鱼 热菜　地三鲜/黄豆芽炒韭菜/丝瓜炒番茄　素炒小白菜/清炒紫甘蓝/豆腐丝炒韭菜　猪肉炒山楂/咖喱魔芋豌豆/一品萝卜丝　双耳炝苦瓜/蒜香扁豆丝/鲜蘑油菜　尖椒炒肉　嫩炒芹菜牛肉丝/红烧排骨/排骨炖藕片 主食　绿豆饭/金银饭/五彩米饭　摊莜麦蛋饼/芝麻葱花饼/无糖豆沙包　黑米面馒头/素馅养麦蒸饺/葱花卷　凉拌宽心面/咖喱牛肉面/玉米面菠菜粥 汤羹　生菜紫菜汤/西葫芦肉片汤/水萝卜虾皮汤　银耳南瓜汤/羊肉丸子萝卜汤/鲜虾莴笋汤　山药南瓜汤/牡蛎萝卜丝汤/木耳豆腐汤　鲫鱼炖豆腐/兔肉炖南瓜/核桃羹 高血糖人群怎样吃“糖”Part 01 高血压调养食谱 凉菜　水果沙拉/凉拌莴笋丝/凉拌白菜心　菠菜拌豆腐/豆芽拌油菜/糖拌番茄/凉拌猪肚/拌墨鱼 热菜　肉末茄子/红烧三色魔芋球/红烧牛肉海带/羊肉焯冬瓜/红烧鸭块　清蒸平鱼/红烧比目鱼/醋椒鱼/番茄大虾/海米炒苋菜 主食　野菜春卷/乡村玉米饼/醉心土豆饼/养麦红枣饭/薏米莲子大枣粥　五谷糯米粥/芋头红薯粥/牛奶麦片粥/绿豆海带粥/山楂荞麦粥 汤羹　苦瓜番茄汤/洋葱胡萝卜南瓜羹/菠菜银耳汤/枸杞兔肉汤/韩式鳕鱼汤Part 02 高血脂调养食谱 凉菜　凉拌洋葱/醋泡圆白菜/蒜末茄泥　糖醋三丝/三丝拌木耳/小葱拌豆腐/蓑衣黄瓜/海带拌豆芽 热菜　韭菜豆芽/葱油土豆丝/茄汁菜花/香菜炒土豆丁/口蘑冬瓜　茼蒿豆腐干/番茄虾仁/爆油菜鸡丁/洋葱炒肉/炒姜丝肉 主食　窝头/燕麦肉末粥/玉米菠菜粥/五谷粥/花生粥 汤羹　苹果汤/三丝紫菜汤/杏仁牛奶/冬瓜肉丸汤/肉丝香菜黄豆汤Part 03 高血糖调养食谱 凉菜　蛋丝拌黄瓜/蒜泥海带丝/海带拌豆腐丝　十香拌菜/蔬菜沙拉/香椿拌豆腐/蒜蓉木耳/凉拌鱼皮 热菜　椒油笋丁/清炒生菜/肉末豇豆/肉丝韭菜薹/小米蒸排骨　肉片苦瓜/土豆条烧带鱼/红烧鲢鱼/白鱼果柳 主食　白菜肉丝年糕/凉拌燕麦面/西葫芦饼/小米面馒头/小米粥 汤羹　酸辣豆腐汤/萝卜竹荪汤/山药羹/黄瓜肉片汤/冬瓜薏米瘦肉汤Part 04 三高兼症调养食谱 凉菜　拌三鲜/苦瓜拌洋葱/拌干丝　凉拌菠菜/凉拌茄子丝/三鲜拌春笋/醋渍番茄/蛋丝拌番茄 热菜　白菜炒豆腐/土豆烧豆腐/清炒小白菜/素炒空心菜/醋熘藕片　沙锅牛肉/肉蓉菠菜/胡萝卜酱瘦肉/番茄豆腐炒肉片 主食　杂粮饭/虾仁香芹燕麦粥/洋葱粥/薏米百合粥/枸杞子粥 汤羹　香菜萝卜汤/冬瓜蛤蜊汤/排骨炖扁豆/香　蕉百合银耳汤/白菜粉丝豆腐汤亲情回馈——营养专家特别推荐 三高家常调养药膳　夏枯草煲猪肉/党参兔肉汤/沙参玉竹粥　麦冬生地粥/田七蒸鸡/黄精蒸海参/参芪沙锅鱼头　决明子甲鱼汤/枸杞炒芹菜/首乌芝麻粥/山药玉竹黄瓜汤　枸杞砂仁炒鱼肚/天冬南瓜汤/内金菠菜汤/川贝糯米梨附录 专家解读三高人群饮食调养

章节摘录

插图：

编辑推荐

《健康餐桌23:高血压、高血脂、高血糖预防调养食谱》由重庆出版集团，重庆出版社出版。
降压、降脂、降糖的膳食参考，滋补、养生、长寿的营养指南。
为你的健康保驾护航，预防“三高”全攻略，饮食自疗的必备宝典。

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