

<<高血压食疗药膳>>

图书基本信息

书名：<<高血压食疗药膳>>

13位ISBN编号：9787504848055

10位ISBN编号：7504848050

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社

作者：三意文化公司

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>

<<高血压食疗药膳>>

内容概要

饮食是生命延续的必要，是健康长寿的保证，“安谷则昌，绝谷则危”，只有足食，才能乐业。饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续，国家的昌盛，社会的繁荣、人类的文明。本书为“美食新视窗”中的一本，以通俗的文字介绍了数十款美味可口的有助于高血压治疗的常见药膳，教您通过简单食材的巧妙搭配，制作出营养可口的食疗小吃。该书按菜肴功效分类，易于读者对“症”做菜。全书图文并茂，图片精美绝伦，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单，是广大高血压患者的有益参考。

<<高血压食疗药膳>>

书籍目录

开心降压腐乳酱龙须青椒白萝卜丝炒素丁山药炒荷兰豆草鱼冬瓜汤银耳海味汤海带清火汤香菇冬笋汤
金针菇瘦肉汤百合粥红枣麦粥百合茯苓粥清心提神降压三丝鲜菌丝瓜蒜泥豆腐炖老鸭枸杞鸡肝汤三鲜
鸡汤豆腐煲枣仁粥冬瓜粥菊花清粥黑米低热饭益气降压炒胡萝卜片芹菜豆腐干木耳藕片醋泡花生仁醋
味海参灵芝炖鸡汤药疗羊肉煲甲鱼汤黑豆红枣汤荷叶山药粥强筋健骨炒什锦清蒸滋补鸡枸杞鸡丁药膳
乌骨鸡核桃里脊肉酱猪腰茼蒿蛋汤羊肉鲜汤生地苦瓜汤薏仁白米粥

<<高血压食疗药膳>>

章节摘录

书摘腐乳酱龙须材料 发菜300克,红辣椒1个,淀粉、大蒜、盐、糖、香油、料酒、豆腐乳各适量。

做法 1.发菜用清水浸泡,洗净;红辣椒切小片;大蒜剁成末。

2.锅中烧半锅水,水开后加入盐、糖调匀,放入发菜氽烫至颜色变成深绿色,捞出,沥干水分,盛盘。

3.锅中放2勺油烧热,放入蒜末和红辣椒片爆香,加入料酒、豆腐乳煮沸,加湿淀粉勾芡,将烧好的芡汁淋在菜上即可。

功效 滋补肝肾,益气安神,抗衰老,黑头发。

中医师的话 发菜性寒味甘,去内热;辣椒性热味辛,温中散寒、开胃消食。

西医师的话 发菜富含海藻多糖、维生素及碘、钙、铁等多种微量元素,长期食用能降压、降脂,平衡血液酸碱度,并具有预防癌症的功效。

P4

<<高血压食疗药膳>>

编辑推荐

饮食是生命延续的必要，是健康长寿的保证，“安谷则昌，绝谷则危”，只有足食，才能乐业。饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续，国家的昌盛，社会的繁荣、人类的文明。本书为“美食新视窗”中的一本，以通俗的文字介绍了数十款美味可口的有助于高血压治疗的常见药膳，教您通过简单食材的巧妙搭配，制作出营养可口的食疗小吃。该书按菜肴功效分类，易于读者对“症”做菜。全书图文并茂，图片精美绝伦，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单，是广大高血压患者的有益参考。

<<高血压食疗药膳>>

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>