第一图书网, tushu007.com

<<家庭常见病食疗菜典>>

图书基本信息

书名：<<家庭常见病食疗菜典>>

13位ISBN编号：9787538436822

10位ISBN编号：7538436820

出版时间：2008-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：百姓健康编委会

页数：220

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

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人、每个家庭的最大愿望。
有人说过，疾病不是一个人的病，而是一家人的病！ 随着生活水平的提高，人们的饮食日趋丰富，许多人“食不厌精”。
可是，吃得“好”也给人们带来了麻烦，身体肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症人群不断增加，这些都给人们敲响警钟。
要改变这种现象，最有效也是最根本的方法是从饮食上做调整。
自古就有“医食同源”的说法，以食物预防、改善、治疗疾病在我国有悠久的历史。
五谷杂粮、蔬菜、水果各有不同的营养成分，具备不同的疗疾、健身功用。
许多食疗食补在民间流传，例如多吃些粗粮可以帮助人们远离便秘，多吃些含纤维高的食物可以刺激肠道蠕动，利于消化。
不同疾病的人，可以按照其自身的实际情况选择进食。
耳听为虚，眼见为实，本书征集自全国各地患病人群食用的行之有效的家常食疗菜谱450道，提供给受常见病困扰的人们。
书中针对具体的家庭常见疾病，详细地介绍了预防和改善病情发展的食物及其功效。
书中对每道菜使用的材料、制作方法详细地进行了介绍，并附有来自各地食用者的心得体会。
这些食谱取自于患病人群的食用良方，简便易做，能有效抑制和改善病情发展。
要生活幸福，就要学会从容面对疾病，学会与疾病结伴而行。
为自己和全家人的幸福，关注我们的身体状况，关注我们的饮食。
饮食决定健康，针对所患病症进食。
通过本书，我们希望能够给广大患病人群及其家属，在防病和治病方面带来帮助。
身体好了，我们才有精力去做我们想要做的事情。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭常见病食疗菜典>>

书籍目录

1　高血压食谱　柠檬银耳浸凉瓜　紫菜冬菇肉丝汤　凉拌苦瓜　芹笋泡菜　魔芋拌球盖菌　香蕉拌桃片　绿豆芽拌干丝　苦瓜番茄汤　冬笋莴苣汤　娃娃菜鲜鱼汤　鸡肉炖冬瓜　山楂小豆南瓜粥　荸荠粥　猕猴桃西米粥　银耳汤　鲜藕粥　莲子红枣粥　银耳杏仁苹果汤　枸杞牛膝小米粥　桂圆枸杞粥　八宝粥　黄花菜萝卜薏米汤　黄花菜粥　银耳红枣粥2　高脂血症食谱　肉末拌豆腐　百合拌番茄　玛瑙豆腐　青瓜玉米笋　虾子白菜汤　雪菜毛豆　菊花核桃粥　油菜玉米汤　腐竹瓜片汤　香菇粳米粥　黄瓜钱豆板汤　山楂银耳粥　番茄玉米汤　山楂养麦粥　黑木耳粥　冬瓜鲜虾豌豆汤　薏苡仁党参粥　羊肝粥　韭菜面汤　黑芝麻甜奶粥　核桃木耳粥　甘草莲心水果饮　鸽蛋菜心粥　杞菊决明瘦肉汤3　脂肪肝食谱　十香拌菜　牛乳粳米粥　菜卷青豆汤　青椒拌豆片　菠菜粥　龙眼莲子粥　卤毛豆　兔肉香芋汤　猴头菇炖竹丝鸡　玉米粉粥　冬瓜芦笋鸽蛋汤　雪梨青瓜粥　白菜豆腐汤　牛蛙山药汤　金樱子粥　狗肉粥　香芹螺片　鲩鱼冬瓜汤　白汁番茄鳜鱼　豆腐蔬菜汤　芦笋鱿鱼汤　鲤鱼赤小豆粥4　糖尿病食谱　拌肉丝菠菜　胡萝卜拌青笋　香芹藕片八爪鱼汤　油菜叶拌豆丝　五色蔬菜汤　芹菜拌豆腐干　木耳银芽海米粥　羊肉洋葱汤　红豆西兰花　干贝油菜汤　豆芽肉片汤　南瓜百合粥　山药萝卜粥　冬瓜粥　芹菜海米粥　参果炖瘦肉汤　杜仲牛膝猪手汤　酸辣球盖胗花汤　鳝丝炒韭黄　清火粥　三莲鸡肉汤　杨梅瘦肉粥　芦荟海参粥　开洋绿豆芽5　冠心病食谱　香椿拌豆腐　银丝三文鱼　拌三丝　排骨洋葱南瓜汤　猪肝菠菜粥　奶汤藕块　什锦蔬菜汤　山药胡萝卜鸡汤　米露煮香芋红薯　番茄鱼汤　冬木耳煨仔鸡　玉米菠菜蛤蜊汤　郁李仁菠菜粥　泡小番茄　枸杞鲜藕　丝瓜粥　红枣糯米粥　白果冬瓜粥　香菇泡菜　北极贝拌西芹　开洋香菇汤　银鱼茼蒿汤　黑白双会　蚬尖菠菜6　老年性皮肤瘙痒食谱　鲜藕粳米粥　甜浆粥　苦瓜猪肚汤　百合玉竹粥　松花苦苣粥　白蘑时蔬沙拉　猪肝拌豆芽　清补凉鸡脚排骨汤　拌三皮丝　荷兰豆肉片汤　鹌鹑莲藕汤　鸽肉萝卜汤　拌红白绿　双花高粱粥　肉丝拌芹菜　鸡丝拌干丝　绍菜粉丝汤　桂花拌梨丝7　失眠食谱　马铃薯三丝清汤　金针鸡丝汤　姜米炒青菜　菠菜炒粉丝　糖醋包菜　西兰花瘦肉汤　雪梨素鱼片　三米桂圆粥　素炒三丁　花生大蒜排骨汤　淮山杞子炖水鸭　百合绿豆粥　豆汁粥　橘子汤圆粥　龙眼清凉补汤　卷心菜花蛤汤　砂糖黑糯米粥　薏苡杏仁粥8　颈椎病食谱　芹菜鱼丝　百合粥　板栗红枣烧羊肉　西葫芦鸡片汤　莲子粥　青苹果鲜虾汤　生煸豆苗菜　仿真燕窝粥　木耳炒腐竹　素炒胡萝卜　芥菜山药汤　鱼肉胡萝卜汤　刀鱼煮南瓜　鸡汁粥　滑炒素虾仁　南瓜牛肉汤　乞马粥　莲花汤9　便秘食谱　松仁鱼米　杏仁拌三丁　蛋丝拌韭菜　西芹菠萝炒火腿　枸杞核桃粥　蟹柳烧冬瓜　多味小番茄　松仁菜心　丝瓜肉片　芦笋菠菜汤　落花生粥　鲍鱼菇青笋煲双瓜　芋头荸荠汤　黑木耳芹菜粥　清香小炒　甘蓝猪肉苹果汤　萝卜马铃薯猪骨汤　鹿筋木瓜汤10　前列腺增生食谱　椰汁黑糯米粥　海蜇萝卜丝　香菇栗子　白菜香菇蹄花汤　虾仁蜜豆粥　牛筋花生汤　鸭丁腰果　栗子猪肾粥　家常鲫鱼　花生米拌豆腐干　猪蹄花生汤　海鲜烩菌　花生鱼头汤　牛乳蜜枣粥　松子粥　翠衣粥　冬瓜红枣粥　清炖鲫鱼汤11　性功能障碍食普　滋补鞭汤　芹菜粥　葱爆羊肉　酱爆核桃鸭脯丁　郁李仁紫菜粥　茄汁素虾仁　油泡肾球　滋补灵芝壮阳汤　菊花鸡丝　北芪党参煲鸡肾　萝卜蛤蜊汤　银耳羊肾粥　杜仲猪肾粥　枸杞鸡肾粥　芝麻粥　五彩海参汤　人参粥　天下第一粥12　缓解痛经食谱　小龙虾汤　乌梅红枣汤　麦香鸡丁　牛肉莲藕黄豆汤　百合冰糖蛋花汤　百合大枣乌龟汤　桃仁红枣粥　冰糖燕窝粥　二红粥　鲫鱼氽豆腐　白果嫩豆腐　如意金条　芦笋南瓜乌鸡汤　西米桂花粥　蟹肉扒西兰花　香菇扒菜胆　佛手柑粥　黄芪瘦肉汤13　月经不调 猪肾粥 芦荟黄瓜粥 杂锦鱿鱼汤 冬瓜珧柱炖鸭 雪梨响螺百合汤 党参银耳牛蛙汤 羊肉炒鱼丝 炒猪肝 果汁鸡块 荸荠豆腐紫菜汤 红花山药豆浆粥 莲子大枣银耳粥 番茄蜜汁雪梨汤 墨鱼油菜汤 珍珠羊肉丸子 百合鱼圆 蔗浆粥 椿芽白米粥14 妊娠期食谱 芹菜山楂粥 西梅番茄甜汤 鱼沙拉 凉拌西瓜皮 芒果珍珠雪蛤　五彩拌鲍丝　拌蜇皮　酸枣仁粥　三丝鱼汤　蜜汁苹果　香橙冬瓜汤　豆腐生菜肉丝汤　山楂丹参粥　杏仁梨糖粥　海米拌豆腐　桂圆莲实粥　荔枝粥　芹末蜇丝15　乳腺增生食谱　冬瓜莲米粥　黄瓜拌梨丝　鹿肉什蔬汤　冰糖五色粥　豆板虾仁　葱油青笋　猪肉白菜汤　瓜皮粥　冬瓜排骨汤　干贝冬瓜汤　番茄鱼丸汤　番茄山药粥　牛肉苦瓜汤　柠檬拌白菜　羊腩苦瓜粥　多味瓜皮　芝麻海带结　油菜粥16　绝经期综合征　花生杏仁粥　冬瓜鲤鱼头粥　菠萝拌鸭块　豆芽鱼尾汤　冬瓜海带鸭骨汤　白茯苓粥　鸡丁拌青豌豆　鱿鱼山药汤　蔬菜球鱿鱼汤　红绿双片　鲍鱼萝卜汤　莼菜鸽蛋

汤　加味绿豆粥　海鲜拌菜　木耳大枣粥　柠檬汁拌苹果　荷兰豆拌蟹柳　薄荷粥17　口腔炎、口腔溃疡食谱　山莲葡萄粥　郁李仁蕹菜粥　拌墨斗鱼　清炖甲鱼汤　二瓜粥　芦荟粥　鸡蛋沙拉　鱼头豆腐汤　银耳炖白鸽　彩色海蜇丝　苹果沙拉　干贝芥菜汤　蝶瓜鸡肉汤　菠菜猪肝汤　拌菠萝土豆丁　冰凉西瓜丁　山药薏米粥　薄荷绿豆粥18　流行性感冒食谱　菊芽粥　葱白大蒜汤　萝卜牛蛙丝瓜汤　芦笋百合炒明虾　干白果蔬浸汁　芦荟黄瓜粥　胡萝卜炒肉丝　豆腐黄瓜排骨汤　消暑绿豆粥　杂烩蔬菜汤　赤小豆内金粥　参归鲳鱼汤　金瓜百合　银花山楂汤　银芽炒鸡丝　韭黄鱼丝　菊花茶粥　玫瑰花粥19　胃及十二指肠溃疡食谱　砂仁猪肚莲藕汤　蒲公英粥　栗子炖鸡　泡胡萝卜　二粉粥　藕粉牛乳粥　山楂菜菔子粥　鲈鱼汤　冬瓜鸭粥　地瓜荷兰豆汤　小豆木瓜凤爪汤　归圆鸡肉汤　三米粥　冰糖洋参粥　银耳银杏乌鸡汤　泡红椒芹菜　天冬狗肉粥　苹果粥20　慢性胃炎食谱　小米粥　甘麦大枣汤　三鲜炒春笋　口蘑香菇粥　川贝雪梨苹果猪肺汤　黄芪大枣粥　青瓜腰果虾仁　清汤蟹味菇　肉丸鲜贝蔬菜汤　银耳豆腐汤　枸杞叶猪肝汤　黑豆粥　肉片炒蒜薹　金针木耳瘦肉汤　苦瓜炒肉片　枸杞猪肾粥　川贝雪梨粥　生姜海参粥21　骨质疏松食谱　蒜香苋菜　大蒜海参粥　蟹羹汤　泡青豌豆　白菜心拌干丝　枸杞羊骨粥　鲜鱼野菜汤　海带拌粉丝　墨鱼香菇粥　凉拌三丝　莴笋海鲜汤　椰奶鲜虾马铃薯汤　干煸萝卜丝　虾干拌西芹　苦瓜泡海蜇　凉瓜排骨老头菌汤　闸蟹兰花汤　芦荟马铃薯粥22　老年斑预防谱　三宝粥　虫草圆肉炖龟肉　木耳香葱爆河虾　枣仁枣皮粥　茯苓黄芪粥　杜仲粥　双色鱼丸　芙蓉冬瓜　芦荟香蕉粥　田七木瓜仔鸡汤　羊肉山药青豆汤　白芨大米粥　鳕鱼薯块洋葱汤　菱米鱼丁　面包虾仁　碧绿银杏　草决明杞子牛肉汤　山楂首乌粥23　脱发食谱　生滚泥鳅粥　翡翠拌蚬子　拌鱼片　五彩鱼丝　郁李仁花生粥　栗子鸡丝粥　鸡蛋松　菠菜板栗鸡汤　虾仁蛋韭黄　紫菜滑蛋汤　板栗牛腩粥　苋菜小鱼粥　肉片油菜汤　花生牛肉汤　肉丝炒土豆　泰味墨鱼仔　山楂乌梅粥　番茄炒豆腐24　缺铁性贫血食谱　草菇海鲜汤　赤小豆荸荠粥　米花鸡丁　炒苦瓜丝　银花莲子粥　山药百烩　乳汁牛蛙　生姜当归羊肉粥　醋炒什锦　白术茯苓鸡汤　竹荪甜角乌鸡汤　珧柱海带煲蚝豉　桂枝人参粥　大蒜海参粥　黄瓜炒冬笋　鱼羊鲜汤　黄芪红枣粥　鳕鱼草菇粥25　脂溢性皮炎食谱　白菜地瓜豆皮汤　冬瓜蚕豆壳粥　冬瓜海带排骨汤　牛蹄筋粥　豆浆粥　首乌羊排汤　海味青蔬卷　猪蹄筋黄豆汤　栗子豆腐　黄豆芽炒粉条　醋熘绿豆芽　四季豆心管汤　玉米瘦肉粥　奶香麦片粥　豌豆粥

章节摘录

插图：

编辑推荐

《家庭常见病食疗菜典》收集来自全国热心读者的第一手食疗资料。
告诉您他们的食用心得，简单有效的食疗方案，用日常饮食调理身体健康。
450道家常菜，对症食用，快速、有效地帮助您缓解各种不适症状。
精选对常见病行之有效的食疗菜谱450例，所选菜例均附有各种热心读者的食用心得，提供25种家庭常见病饮食宜忌，详尽介绍有益于身体健康的300种食材及其功效，用最快、最简单的方法，从天然食物中获得健康。

第一图书网, tushu007.com

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