第一图书网, tushu007.com

<<常见病食疗菜谱丛书>>

图书基本信息

书名：<<常见病食疗菜谱丛书>>

13位ISBN编号：9787553702919

10位ISBN编号：7553702919

出版时间：2013-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

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

前言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠扰着本就疲惫不堪的我们。
俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。
”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。
因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图为不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。
《常见病食疗菜谱丛书》共10本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。
本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。
《高血脂食疗菜谱》主要介绍高血脂的基础知识和高血脂患者宜食食物，希望高血脂患者通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

内容概要

《常见病食疗菜谱丛书:高血脂食疗菜谱》内容简介：《常见病食疗菜谱丛书》是为常见病患者及其家庭精心策划的一套食疗养生菜谱丛书，共10本。
《常见病食疗菜谱丛书:高血脂食疗菜谱》精选了60余种对高血脂具有一定的辅助疗效和预防作用的日常食材，详细、全面、科学地介绍其基础知识，并配备了120余道菜例，还包括一些高血脂的常识，让读者在享受美食的同时，轻松抵抗疾病威胁，健康生活每一天。

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。
公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。
公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。
犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。
犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。
犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。
犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。
犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。
正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

书籍目录

第一章 高血脂知识002什么是高血脂002高血脂的分类003高血脂的临床表现003可能出现高血脂的信号004高血脂的常见危害005易患高血脂的人群006如何预防高血脂007能降血脂的营养物质008高血脂患者的饮食原则010适合高血脂患者的食物011高血脂患者要警惕的食物012适合高血脂患者的烹饪方法013高血脂患者的生活禁忌014高血脂患者可能出现的常识误区第二章 高血脂食疗菜谱五谷杂粮类017五谷杂粮的降脂作用018黑芝麻→芝麻首乌糊 黑芝麻豆浆020玉米→枸杞子玉米羹 玉米胡萝卜粥022燕麦→牛奶燕麦粥 燕麦黄豆汤024荞麦→绿豆荞麦粥 牛肉荞麦面条026薏米→薏米川芎鸭子汤 薏米排毒消脂汤028甘薯→甘薯绿豆粥 姜汁甘薯条030花生→泡花生仁 花生香菇瘦肉汤032绿豆→香甜绿豆沙 车前子绿豆汤034黄豆→萝卜干焖黄豆 老黄瓜黄豆瘦肉汤036红豆→莲子百合红豆沙 冬瓜红豆汤038黑豆→红枣黑豆炖鲤鱼 黑豆鱼尾汤040豆腐→千丝豆腐 红花生姜豆腐汤 千层豆腐 山药豆腐汤蔬菜类045蔬菜的降脂法宝046黄瓜→快炒黄瓜片 清炒百合黄瓜048芹菜→香麻芹菜叶 大蒜海蜇拌西芹050茄子→蒜香茄子 橄榄油蒸茄子052辣椒→虎皮青椒 炭烤辣椒串054香菇→口蘑香菇粥 竹笋香菇汤056洋葱→洋葱炒蛋 无油洋葱丝058黑木耳→葱烧黑木耳 木耳拌莲藕060韭菜→韭菜拌姬菇 豆腐皮炒韭菜062冬瓜→酱烧冬瓜条 苍术冬瓜消脂汤064胡萝卜→粉蒸胡萝卜丝 胡萝卜烧鱼丸066南瓜→杏仁南瓜汤 南瓜海带汤068番茄→番茄炒牛肉 醋拌番茄海带070芦荟→绿豆芦荟糖水 西红柿拌芦荟072芦笋→炒鲜芦笋 芦笋牛肉074竹笋→凉拌竹笋 虾米炒冬笋076魔芋→辣椒芋丝 清炒魔芋丝078土豆→炒土豆丝 土豆焖牛肉080空心菜→豆腐乳空心菜 素炒空心菜082菠菜→银丝菠菜 黄汁烩菠菜084油菜→焖蒸猪肉油菜 口蘑油菜086蒜薹→豆腐干炒蒜薹 蒜薹炒肉丝088金针菇→养生菇粥 肉丝烧金针090山药→山药酿芦笋 山药薏米生鱼汤 莴笋炒山药 紫薯山药粥肉食、水产类095血脂高也需食肉096鸡蛋→菠菜鸡蛋汤 番茄蛋花汤098兔肉→兔肉粥 木耳腐竹兔肉汤100鲤鱼→浓汁鲤鱼 清蒸赤豆鲤鱼102鲑鱼→蜜汁煎鲑鱼 锅焖蕨菜鱼卷104草鱼→白果炒草鱼丁 大白菜梗炒鱼松106牡蛎→牡蛎豆腐羹 牡蛎桑寄生汤108蛤蜊→黄花菜蛤蜊汤 蛤蜊鲫鱼汤110海参→山药海参汤 核桃银耳炖海参112紫菜→紫菜蛋花汤 牡蛎紫菜汤114海带→蒲黄萝卜海带汤 海带排骨汤 海带豆腐鱼片汤 冬瓜海带淡菜汤水果、饮品类119水果为什么能降脂120苹果→苹果青辣椒汁 苹果芹菜汁122猕猴桃→猕猴桃卷心菜汁 猕猴桃鸡柳124橙子→橙汁豆腐 橙子胡萝卜汁126草莓→草莓豆浆 草莓汁128牛奶→牛奶玉米羹 牛奶红枣粥 牛奶香蕉糊 牛奶花生糊药材类133药材的降脂功效134山楂→山楂麦芽芡实汤 降脂鱼条136荷叶→冬瓜荷叶脊骨汤 荷叶冬瓜扁豆汤138菊花→银耳菊花粥 菊花决明子粥140红枣→红枣党参牛肉汤 南瓜红枣排骨汤142杜仲→杜仲排骨汤 杜仲茅根黑豆汤144首乌→首乌山楂鸡肉汤 首乌炖牛肉146枸杞子→枸杞子莲子汤 牵牛枸杞子汤148白果→白果鸡蛋羹 腐竹白果瘦肉汤150杏仁→杏仁鲫鱼汤 柚子杏仁炖乌鸡152核桃→核桃炒鸡片 核桃炖山斑鱼

编辑推荐

《常见病食疗菜谱丛书:高血脂食疗菜谱》主要介绍高血脂的基础知识和高血脂患者宜食食物，希望高血脂患者通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

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