

<<高血压>>

图书基本信息

书名：<<高血压>>

13位ISBN编号：9787117073325

10位ISBN编号：7117073322

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：青长俊

页数：110

字数：147000

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>

## &lt;&lt;高血压&gt;&gt;

## 内容概要

本书简要介绍了高血压症饮食调养原则，收集了100个饮食配餐，简要介绍了每道菜的功效、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌并列出一周配餐表，还收集了单方。

本书语言通俗易懂，图文并茂，紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食料知识及相关食品家庭制作技巧。

可供高血压患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

“慢性疾病营养美味配餐图谱”系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

## &lt;&lt;高血压&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 高血压患者饮食调养的常识与技巧 1.饮食调养原则 2.最佳调养食品 3.生活方式注意事项 4.饮食误区及禁忌第二部分 高血压患者营养美味配餐 一、菜肴类 1.翡翠鱼 2.碧血玉片 3.桂花鲈鱼 4.金菇黄鳝 5.天麻鱼头 6.苦瓜炒肉 7.红与黑 8.栗子烧肉 9.大头花煲瘦肉 10.葛根煨排骨 11.莲子百合煨瘦肉 12.长寿荤菜 13.椒桂肚子 14.东菊烧猪手 15.金盏兔脑 16.首乌肝片 17.宫爆鸡丁 18.七味鸭 19.红烧龟肉 20.熟地金龟 21.清炖甲鱼 22.魔芋烧海参 23.姜汁海参 24.清蒸河蟹 25.仙人掌炒牛肉 26.清炖羊肉 27.西红柿炒牛肉 28.鸭掌豆腐皮 29.五味冬瓜 30.蘑菇牡蛎 31.虫草鱼瓜 32.芪烧活鱼 33.葱芹黄花鱼 34.西芹海参 35.蒜苔鸭条 36.什锦茄子 37.三色肉片 38.佛手肉笋 39.松仁黄鱼 40.大蒜烧鲶鱼 41.鱼香排骨 42.魔芋鸭子 43.豆瓣鲤鱼 44.糖醋鱼 45.芹菜炒肉丝 46.蜇皮拌芹菜 47.凉拌蕺菜 48.花仁豆干 49.西红柿菠菜 50.橄榄油炒菠菜 51.糖醋莲白 52.泡菜烧魔芋 53.平菇烧豆腐 54.青椒炒苦瓜 55.蒜苗炒豆腐丝 56.红白莲菜 57.鸳鸯菜 58.蒜泥空心菜 59.清炒素三鲜 60.木耳瓜条 61.菊花芦笋 62.双茄鸡脯 二、汤羹类 63.落葵肉丝汤 64.芋艿鸭汤 65.芝麻海带汤 66.葱白淡豉汤 67.生姜红糖汤 68.藿香佩兰汤 69.蟹壳蘑菇汤 70.甲鱼精髓汤 71.白羊肾羹 72.大麦芹菜羹 73.灵芝瘦肉汤 74.萝卜鲫鱼汤 75.赤豆鲤鱼汤 76.当归生姜羊肉汤 77.莲子银耳羹 78.清脑羹 79.核桃而豆羹 80.鲫鱼羹 三、粥类 81.荷叶粥 82.肉桂粥 83.赤豆苡仁粥 84.绞股蓝粥 85.黄精粥 86.姜黄粥 87.梧桐叶粥 88.大蓟根粥 四、其他 89.薄荷桑菊饮 90.西瓜翠衣饮 91.山楂茶 92.槐花茶 93.决明子茶 94.钩藤饮 95.生白萝卜汁 96.奶蜜葱汁 97.甜瓜蜜饮 98.玉米须茶 99.山药茶 100.樱桃叶茶第三部分 高血压患者一周配餐表第四部分 高血压患者常用食疗单方 1.老姜 2.香蕉 3.焦红枣 4.芹菜根 5.苦丁茶 6.野菊花 7.桑叶 8.老陈醋 9.醋泡花生仁 10.醋泡黑豆 11.葡萄酒 12.洋葱 13.莴笋叶 14.茼蒿菜 15.甘薯叶 16.芹菜籽 17.乍前子 18.枸杞根发 19.绿茶 20.柿叶

## &lt;&lt;高血压&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘1.翡翠鱼丁 功效：补充蛋白质，降脂降压。

原料：净鱼肉150克，马蹄50克，菠菜500克，鸡蛋清1个，调料适量。

做法：(1)将草鱼肉，马蹄切成1厘米见方的丁。

菠菜洗净，剁细用纱布包起来，挤出绿汁注入干净锅内，上火烧开，即成叶绿素泥。

(2)将鱼丁放入盘中，加料酒、精盐，再加入叶绿素泥拌匀，放入鸡蛋清、玉米粉调匀，使鱼丁上浆成绿色。

(3)锅放橄榄油适量，烧至六成熟，下姜、葱末爆香后下入鱼丁和马蹄丁滑熟，即成。

适用人群及吃法：适宜高血压、高血脂及动脉硬化患者。

午、晚餐佐餐食用。

最适配餐：鱼肉配少量生姜，其味更鲜美。

2.碧血玉片 功效：补充铬元素，降血压，降血糖。

原料：猪血500克，武昌鱼250克，料酒10克，姜丝10克，酱油10克。

做法：(1)将鲜猪血煮后，切成小块。

(2)将武昌鱼取净肉，洗净，切成薄片，加入料酒、酱油拌匀。

(3)在锅中加水适量，烧开后放入拌过的鱼片，再加猪血块，煮沸后，加姜丝即成。

适用人群及吃法：适用于高血压合并糖尿病患者。

每日分2~3次吃完，佐餐食用。

P6-7插图

<<高血压>>

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>