

<<中华养生实用药膳>>

图书基本信息

书名：<<中华养生实用药膳>>

13位ISBN编号：9787225025599

10位ISBN编号：7225025597

出版时间：2004-5

出版时间：青海人民出版社

作者：彭铭泉 编

页数：131

字数：90000

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>

<<中华养生实用药膳>>

内容概要

高血压是一种临床常见的以体循环动脉血压升高为主的综合征，可引起血管、脑、心、肾等器官的病变。

高血压除动脉血压增高的体征外，常有头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸、胸闷、失眠、乏力等症状。对于高血压，除了降压药物治疗以外，饮食疗法也是重要的防治措施之一，食盐与血管病的关系，人们早已有了认识，一般认为每天食盐摄入量在8克以下。

对于脂肪、含胆固醇高的食物、糖类要注意摄入量。

另外，高血压患者应有适量的蛋白质供给，如蛋清、鱼类、瘦猪肉、牛肉、豆腐、豆浆等，但总体摄入量不能过高。

以避免肥胖。

还应多吃蔬菜、柿子椒、红果、柑橘、大枣、苹果等富含维生素c的食物，及多食含有胡萝卜素的食物，还应多食纤维素丰富的蔬菜和含碘高的食物，这样有益于防治高血压。

<<中华养生实用药膳>>

作者简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。

他从1980年开始首先提出现代药膳这一概念，开创了中国药膳学这一崭新的学科，使药膳成为商品，并在全国乃至世界创办了第一家药膳餐厅——成都同仁堂，至今深受国内外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表了论文300余篇，并先后出

<<中华养生实用药膳>>

书籍目录

天麻蒸鹌鹑玉米须炖金钱龟菊花白糖饮枸杞桑菊饮五汁蜂蜜饮首乌蒸鳖凤爪玉米须天麻双花粥天麻蒸鹌鹑银耳炒苋菜菠菜炒鲜鱿牛膝煲牛筋蛇粉双耳羹党参雪蛤鲍鱼汤旱莲三鲜羹沙参银耳粥核桃三物饮双花猪脑羹菊楂决明饮猕猴桃决明茶银耳决明蒸鱼翅山楂茯苓糕天麻水鱼汤菊花炒鸭片桑叶菊花饮山楂降压汤芭蕉山楂羹牡蛎煲花枝菊花山楂茶牡蛎炖豆腐大枣蒜茸菠菜银耳拌海蜇花胶蒸鲍翅茯苓炸大虾洋参雪蛤汤淮杞党参煲田螺首乌人参炖圆贝芹菜芦荟粥菊花龙凤汤菊槐绿茶饮菊花老龟汤茯苓天麻炖鲍鱼大蒜烧白鳝茯苓白术粥.....

<<中华养生实用药膳>>

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>