

<<新编常见病调养餐888道>>

图书基本信息

书名：<<新编常见病调养餐888道>>

13位ISBN编号：9787506485203

10位ISBN编号：7506485206

出版时间：2012-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：赵冰清 编

页数：144

字数：262000

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>

<<新编常见病调养餐888道>>

前言

随着我国居民收入和生活水平的大幅度提高，生活压力也越来越大，人们的身体饱受着疾病的困扰。食物疗法是中国医药学宝库中一个重要组成部分，它与药物治疗法、针灸疗法及其他各种传统疗法一样，是我们祖先的独特创造。

现在的家庭和个人对食物不仅讲究美味可口、科学营养，还要求能够防病治病。

针对人们的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰了《新编常见病调养餐888道》这本书。本书根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法，帮助患者解决了吃什么、怎么吃、吃多少等进食和搭配问题。

让您越吃越健康。

本书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点，体例科学、内容丰富、制作精美、价格低廉。

既能满足读者学习烹饪各种家常菜肴的基本方法和技巧，又能让读者了解到各种菜肴的营养结构、分量搭配和功效宜忌等相关知识。

<<新编常见病调养餐888道>>

内容概要

当前，患常见病的人越来越多，但许多人忽视了饮食对常见病起辅助疗效的作用。

为此，我们策划编辑《新编常见病调养餐888道》，以指导不同病症的人吃什么，怎么吃，吃多少。

《新编常见病调养餐888道》根据糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、肺病、肝病、胃肠、肾病等常见病的病因病机、临床表现、证候特征做了深入浅出、简明扼要的讲解，在此基础上，根据各类病症的不同特点，以及不同疾病患者的实际需要，对各类病症的食疗方法做了系统、科学的介绍，并精选了500例菜谱。

本书内容丰富实用、编排合理、语言通俗、使用方便，是患者通过调理膳食、配合临床治疗而达到防病祛病、健身益寿的不可多得的良好良师益友。

<<新编常见病调养餐888道>>

作者简介

赵冰清：湖南师范大学医学院生药学、营养师、教授，主要研究方向为中药营养学及食物营养搭配。

已出版作品有：《五脏养生书养肺书》、《五脏养生书养心书》、《五脏养生书养脾书》、《五脏养生书养肾书》、《五脏养生书养肝书》、《中药鉴定学》、《家庭药膳图典》等。

<<新编常见病调养餐888道>>

书籍目录

高脂血症调养餐

高脂血症的症状与危害

高脂血症病人饮食注意事项

辅助治疗高脂血症的食品

排骨冬瓜汤

凉拌黄瓜

蒸酿豆腐

香菇烧豆腐

苹果拌黄瓜

西红柿蛋花汤

白贝冬瓜排骨汤

海米拌嫩黄瓜

竹荪鲜菇汤

白菜丸子汤

肉片黄瓜汤

五色紫菜汤

雪花鱼丝羹

桑菊银楂茶

丝瓜炒豆腐

地三鲜

腐竹卷

肉末豆腐

黄豆芽炖豆腐

什锦豌豆

青菜蛋花汤

银耳炒芹菜

冬菇扒菜胆

藕片汤

桑叶粥

无花果粥

醋椒冬瓜

山药萝卜粥

芹菜粥

葱烧木耳

白果冬瓜粥

菊花山楂茶

香菇扁豆丝

木耳肉片汤

三鲜汤

西红柿豆腐羹

扒双冬

凉拌洋葱

蒜蓉西兰花

苦瓜豆腐汤

丝瓜鲜菇鱼尾汤

<<新编常见病调养餐888道>>

豆芽蛤蜊冬瓜汤
鸡蓉玉米羹
菊花鸡肉汤
豆腐葱花汤
黑木耳粥
海带粥
木耳菠菜鸡蛋汤
四宝煮豆腐
金银花肉片汤
豌豆苗鸡丝汤
杏仁青红萝卜汤
紫菜瑶柱蛋白羹
西红柿鱼丸豆腐汤
高血压调养餐
8种自然疗法对抗高血压
高血压患者的体育锻炼
高血压患者的自我推拿法
荷香绿豆薏米粥
芡实薏米山药粥
冬瓜草菇
薏米麦片粥
薏米绿豆粥
草菇紫菜烩羊肉
百合薏米粥
绿豆莲子荷叶粥
菠萝黑米八宝饭
鲜菇小米粥
小米鱼肉粥
西红柿鱼片
黑豆粥
雪梨黄瓜粥
蒜蓉豆苗
苦瓜酿蛋黄
糖醋黄豆芽
蜂蜜胡萝卜
山楂玉米粒
奶香麦片粥
木瓜煮肉丸
鸭羹粥
海带紫菜瓜片汤
椒油萝卜丝
双菇苦瓜丝
香菇苋菜
酿苦瓜
芹菜炒香菇
马蹄丝瓜
海鲜黄瓜汤

<<新编常见病调养餐888道>>

凉拌三皮
玉米粥
红烧冬瓜
白菜丝拌紫菜
竹笋香菇菠菜汤
泥鳅烧豆腐
黄瓜腐竹炒木耳
山楂橘子汁
苦瓜焖鸡翅
冰镇鸭梨汁
西红柿大白菜汁
松仁南瓜饼
健身果菜汁
酪梨牛奶
枸杞苦瓜
苹果牛奶汁
大蒜胡萝卜甜菜根汁
芡实煮老鸭
甘薯西米粥
甘薯韭菜胡萝卜汁
五香豆腐干汤
豆瓣菜苹果汁
桃子蜂蜜汁
白菜豆腐金菇汤
小黄瓜柠檬苹果汁
淡菜海带冬瓜汤
凉拌菠菜
冬瓜汁
蒜蓉海带丝
银芽海带丝
肠胃病调养餐
肠胃病概念
调养肠胃的秘诀
几种健脾暖胃的食物
甘薯甜粥
高粱米粥
核桃糊
干果银耳高粱米粥
南瓜大麦粥
薯圆糖水
银耳粥
薏米红豆粥
腐竹栗子玉米粥
黑米黄豆粥
莲子紫米粥
潮州韭菜饼
牛奶小米粥

<<新编常见病调养餐888道>>

豆腐薏米粥
芋头糕
燕麦糯米粥
薏米红豆南瓜粥
甘薯酥饼
杂米粥
荞麦粥
金黄南瓜饼
桂花甘薯粥
紫薯银耳粥
糯米饼
豆渣燕麦粥
燕麦南瓜粥
香甜玉米饼
燕麦片粥
芝麻粥
红豆煎饼
芝麻花生粥
小米山药粥
芋丝煎饼
小米枣仁粥
糯米粥
芝麻糕
鲤鱼红豆粥
山药萝卜粥
清炖羊肉
板栗稀粥
油盐白粥
栗子焖羊肉
板栗牛腩粥
肉桂羊肉粥
清炖羊排
滋补羊肉粥
羊腩苦瓜粥
山药生地羊肉汤
鸭蛋瘦肉粥
排骨皮蛋粥
土豆焖牛腩
肉丸粥
南瓜冰糖水
板栗烧排骨
甘薯姜汁糖水
芝麻糊
香菇烧肉
核桃花生糊
燕麦花生粥
桂圆核桃瘦肉汤

<<新编常见病调养餐888道>>

肾病调养餐

日常益肾食物

肾病患者饮食注意事项

黑芝麻红枣粥

黑米黑芝麻汤圆

草鱼豆腐汤

炒河虾

鲜虾香芒盏

紫菜虾干汤

山竹炒虾仁

荔枝炒虾仁

豆腐猪血汤

丝瓜虾皮蛋汤

海米豇豆

酿鲫鱼豆腐汤

青蒜炒山药

芡实蒸蛋羹

虾丸蘑菇汤

海带排骨汤

黑米黄豆粥

清蒸带鱼

黄白烩鸡丁

紫菜骨髓汤

清蒸鱼头鱼尾

豇豆烧五花肉

腐皮肉卷

煎蒸带鱼块

海带炖冻豆腐

黑白甜饭

鲫鱼蒸蛋

煎黑米藕夹

枸杞党参乌鸡汤

清蒸醉虾

三鲜黑米蛋卷

滑炒鱼丝

生菜鲮鱼球粥

枸杞鹿茸乌鸡汤

芦笋海参汤

柴鱼花生粥

鸡丝裙带菜汤

豌豆蛋黄菜花汤

艇仔粥

丝瓜瘦肉汤

山药鱼片汤

苋菜小银鱼粥

荷叶瘦肉汤

莲子百合瘦肉汤

<<新编常见病调养餐888道>>

韭菜海参粥
丝瓜玉米粥
玄参生地乌鸡汤
鲩鱼片香菜粥
海马童子鸡
石耳炖鸡
燕麦豌豆营养粥
徽州蒸鸡
鸡腿扒乌参
玉米鱼肉粥
木耳拌鸡片
黄精蒸鸡
黑豆桂圆粥
黑枣炖乌鸡
豉汁腐竹
鱼片蒸豆腐
糖尿病调养餐
糖尿病饮食原则
糖尿病营养治疗
生煸荷兰豆
青椒茄子煲
烧藕丸
豆腐鱼蓉蔬菜羹
葱油炒黄豆芽
玉竹烧豆腐
西红柿煮口蘑
乌发素什锦
土豆烧苦瓜
油焖茄子
清蒸冬瓜球
蒜蓉豆豉蒸丝瓜
豆腐干炒蒜薹
清炒苦瓜
腐竹拌菠菜
五色炒玉米
炒土豆丝
香菜笋干
翡翠豆腐
炒洋葱头
鸡腿菇炒莴笋
炒鲜芦笋
山野菜炒蘑菇
青蒜炒豆腐
黄花木耳鸡蛋汤
丝瓜炒瑶柱
拌掐菜
双冬油面筋

<<新编常见病调养餐888道>>

素炒黑白菜
栗豆腐
素炒三瓜片
火腿炒三鲜
开水白菜
香菇炒西兰花
芦笋果菜汁
干锅茶树菇
猕猴桃雪梨汁
茴香黄瓜汁
冬瓜盅
猴头菇粥
莴笋炒山药
地耳烧豆腐
春意盎然
西芹百合炒腰果
乌云托月
丝瓜炒蛋
鱼香菠菜
油冬瓜
面筋丝瓜
鲜蘑炒豌豆
鲜蘑烧荷兰豆
笋焖蕨菜
珍珠菜花
炒白芸豆
雪菜冬笋
芋头豆腐
青蒜煮萝卜
银芽贡菜
炒茭白绿蚕豆
决明子烧茄子
肝病调养餐
肝部常见疾病
常养肝
养肝食物
青辣椒炒猪肝
鸡肝烩莲子
粉蒸鸡翅
香干炒芹菜
酱爆黄瓜
瓜盅粉蒸鸡
桃仁莴笋
滑熘鸡片
香芋蒸鹅肉
韭菜炒银鱼
黄瓜肉丁

<<新编常见病调养餐888道>>

黄芪蒸乳鸽
子姜牛蛙腿
滑炒鱼片
清蒸排骨
三丝炒绿豆芽
三菌蒸乌鸡
梅干菜蒸五花肉
百合丝瓜炒鸡片
鸡汁红烧萝卜
枸杞蒸猪肝
青蒜炒五花肉
辣子兔丁
豌豆粉蒸肉
红烧鱼尾
干煸鱿鱼丝
南瓜蒸肉
干烧冬笋
菠萝炒牛肉
粉蒸牛肉片
淡菜炒笋尖
韭黄鸡丝
粉蒸羊肉
四珍小白菜
西芹爆墨鱼片
如意白菜卷
凉拌三丝
洋葱牛肉
粉蒸芹菜叶
红烧双菇
肉丝烧金针菇
湘味蒸丝瓜
红焖豆角
蚝油生菜
红袍莲子
芹菜叶拌花生
蜜枣蒸乌鸡
小油菜豆腐丸
清蒸鲫鱼
清蒸鲤鱼
蒜蓉蒸茄子
粉蒸泥鳅
啤酒蒸鸭
千层豆腐
淡菜蒸鸭块
豉汁蒸盘龙鳝
粉蒸苋菜
粉蒸草鱼头

<<新编常见病调养餐888道>>

五子蒸鸡
鱼香蒸蛋

<<新编常见病调养餐888道>>

章节摘录

版权页：插图：俗话说，“是药三分毒”，所以，不吃药的治病良方越来越受人们的欢迎，以下总结了8种自然疗法来对抗高血压。

1.多吃富含钾的食品：甘薯、西红柿、橙汁、土豆、香蕉、豌豆、哈密瓜、甜瓜、梅子干、葡萄干等富含钾的食品可降低血压，成年人每天应摄入2~4克钾。

2.补充辅酶Q10：辅酶Q10能使血压降低，但服用前请先咨询专科医生。

3.适当饮酒：适当饮酒有助于血压水平降低，但切忌过量。

健康人每日饮酒量以啤酒不超过355毫升、红酒不超过100毫升、白酒不超过50毫升为宜。

4.常饮茶：每天喝3杯茶，6周后血压可下降7%，这可能是其中所含的植物化学成分起的作用。

5.快走：快走可使高血压患者的血压平均下降6~8毫米汞柱，要领是每周多次、每次持续30分钟以上，适应后可逐步加大行走速度和距离。

6.深呼吸：做气功、瑜伽、太极，通过深呼吸和冥想释放压力，使肾素水平下降，进而降低血压。可每日早晚各练习5分钟，动作要领是深吸一口气，再慢慢地呼气，同时释放全部的压力和紧张感。

7.给工作减点量：经常加班的人，患高血压的概率可上升15%。

适当给工作减点量，下班后为自己做顿健康的晚餐，或去健身房放松一下，都是不错的选择。

8.听音乐放松：每日聆听舒缓的音乐30分钟并配合深呼吸，一周后血压可下降3.2%。

一个月后可下降4.4%。

<<新编常见病调养餐888道>>

编辑推荐

《新编常见病调养餐888道》编辑推荐：当前，患常见病的人越来越多，但许多人忽视了饮食对常见病起辅助疗效的作用。

为此，我们策划编辑《新编常见病调养餐888道》，以指导不同病症的人吃什么，怎么吃，吃多少。

《新编常见病调养餐888道》根据糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、肺病、肝病、胃肠、肾病等常见病的病因病机、临床表现、证候特征做了深入浅出、简明扼要的讲解，在此基础上，根据各类病症的不同特点，以及不同疾病患者的实际需要，对各类病症的食疗方法做了系统、科学的介绍，并精选了500例菜谱。

《新编常见病调养餐888道》内容丰富实用、编排合理、语言通俗、使用方便，是患者通过调理膳食、配合临床治疗而达到防病祛病、健身益寿的不可多得良师益友。

<<新编常见病调养餐888道>>

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>