

<<健康厨房>>

图书基本信息

书名：<<健康厨房>>

13位ISBN编号：9787530429556

10位ISBN编号：7530429558

出版时间：2005-1

出版时间：第1版(2005年1月1日)

作者：廉玉麟

页数：294

字数：239000

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;健康厨房&gt;&gt;

## 内容概要

冠心病是指冠状动脉粥样硬化所致的心肌缺血、缺氧引起的心脏病，多发于40岁以上的中老年人。其主要症状表现为心绞痛、心肌梗死、心肌缺血或坏死，高脂血症、高血压以及不良的生活习惯，如吸烟等是冠心病重要的致病因素，是危害中老年人身体健康的头号杀手。近年来，冠心病的发病率有不断上升的趋势，应引起人们的高度重视。

饮食治疗冠心病是以中医理论为指导，将天然食物与天然药物融为一体，既保留了天然食物的营养作用，又具有药物的防病治病功效。

历代医学专家也都有“药疗不如食疗”的论述。

食疗不仅补充人体所需的营养物质，又可以改善患者体质，提高抗病能力，从而达到无病先防、有病防变、小病自疗的目的。

《健康厨房冠心病保健食谱》一书本着饮食治疗是关键的原则，分两部分内容：第一部分为“菜谱食疗”；第二部分为“药膳食疗”，精选了具有食疗保健的菜肴、汤、面点、粥、饮、茶等500多种不同风味的食物，详细介绍了它们的烹饪方法、特点、功效。

其原料搭配合理、操作方便、经济实惠，具有较强的科学性和实用性。

## &lt;&lt;健康厨房&gt;&gt;

## 书籍目录

菜谱食疗 菜谱 蔬菜类 三丝白菜 三丝菜墩 拌白菜心 平菇炒菜心 白菜炒豆芽 油炸双菜叶 芝  
 麻小白菜 板栗烧白菜 花生拌芹菜 桃仁拌芹菜 鲜椒拌芹菜 芝麻菠菜 拌西红柿 水晶西红柿  
 乳香西红柿 炸素菜 海木烧萝卜 熘萝卜丸子 拌萝卜头 炒洋葱丝 土豆炒洋葱 清拌蒜苗 玉米  
 柿椒 蒜泥茄块 芝麻酱拌茄子 芝麻酱拌豆角 素炒土豆片 桃仁土豆球 奶油芋头 魔芋韭菜 炒  
 魔芋丝 煮花生米 橘皮花生 韭菜炒绿豆芽 炒双菜 拌洋葱丝 肉类 禽蛋类 水产海鲜类 食用茵  
 类 豆、豆制品类 果品类 汤谱 蔬菜类 肉类 禽蛋类 水产海鲜类 食用茵类 豆、豆制品类 食谱  
 面 饺子 饼 糕 饭 粥药膳食疗 菜谱 蔬菜类 肉类 禽蛋类 水产海鲜类 汤谱 蔬菜类 肉类 禽蛋类  
 水产海鲜类 禽用茵类 豆、豆制品类 羹谱 食谱 饼 饺子 包子 饭 粥 茶、饮 茶饮

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>