

<<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>

<<健康厨房>>

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。

<<健康厨房>>

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 食用菌类 豆、豆制品类 果品类 汤谱 蔬菜类 肉类 禽蛋类 水产海鲜类 食用菌类 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 食用菌类 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>