

<<用果蔬降下您的血压>>

图书基本信息

书名：<<用果蔬降下您的血压>>

13位ISBN编号：9787801945594

10位ISBN编号：780194559X

出版时间：2005-3

出版时间：人民军医出版社

作者：苏元元/谢英彪主编

页数：240

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>

<<用果蔬降下您的血压>>

内容概要

随着高血压患者的日益增多，如何防治高血压已成为广大群众日益关心的问题。

《用果蔬降下您的血压》作者根据多年的实践经验，向您推荐了轻松、实用的防治高血压的方法。书中简要介绍了高血压的基本知识，详细介绍了多种常用的防治高血压的果蔬以及果蔬食疗验方，每方均分述原料、制作、用法和功效。

所介绍的食疗方选材方便，简单易做，效果可靠。

《用果蔬降下您的血压》语言简练、通俗易懂，可供广大群众，特别是高血压患者阅读参考。拥有它，可为您的健康保驾护航。

<<用果蔬降下您的血压>>

作者简介

苏元元，香港著名中医师。

1963年毕业于广州中医学院本科，从事医疗、教学工作40余年。

擅长科、内科疑难杂病及妇科不孕症、更年期综合症的治疗，理论功底扎实，对慢性病康复衣食疗膳颇有研究。

现任香港中医进修学院院长。

兼任香港中医管理委员会考试组委员，香港专业注册中医协会监察员，中国中医学会药膳食疗分地理事。

谢英彪，1942年。

现人行南京中医学第三附属暨南京中医院教授、主任医师、内科学科带头人，养生康复中心顾问，南京市名中医，日本本草药膳学院客座教授、香港现代中医进修学院客座教授、南京金陵老年大学兼职教授，南京营养学校教学顾问。

兼任中国科普作家协会会员，江苏省科普作家协会理事，南京市科普作家协会副理事长，国际东方药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会主任委员，南京中医学会养生康复分会主任委员，南京自然医学会常务理事兼营养食疗分会主任委员。

擅长诊治胃肠病，对养生康复有深入的研究，在食疗药膳方面造诣颇深。

曾多次赴港、台及日本讲学。

主编出版《实用药膳良方丛书》等专著8部及科普著作103部，获科技进步奖、优秀图书奖13项。

<<用果蔬降下您的血压>>

书籍目录

一、高血压知识知多少 (一) 人体血压的生理知识 (二) 高血压的患病率居高不下 (三) 您为何会患高血压 (四) 高血压的种种表现 (五) 您了解自己的血压水平吗 (六) 对高血压人群要干预 (七) 防治高血压应从娃娃抓起 (八) 老年高血压的特点 (九) 怎样对高血压的危险度进行评估 (十) 戴上高血压的帽子, 就要终生治疗 (十一) 高血压的中医辨证分型 (十二) 家庭自测血压有学问 (十三) 高血压患者的体育锻炼方法 (十四) 高血压患者的饮食原则 (十五) 高血压的预防二、餐桌上的降血压蔬菜 (一) 降压首选佳蔬——旱芹 (二) 江、浙、沪喜吃的降压菜——菊花脑 (三) 珍稀降压妙品——芦笋 (四) 降压野蔬——芥菜 (五) 降压降脂野菜——绞股蓝 (六) 清香的降压菜——马兰 (七) 味苦的降压菜——苦瓜 (八) 性热的降压菜——大蒜 (九) 健胃降压品——葱 (十) 降压降脂佳品——洋葱 (十一) 减肥降压的宠儿——冬瓜 (十二) 亦果亦蔬的妙品——番茄 (十三) 亦蔬亦药的上品——山药 (十四) 心脑血管之友——茄子 (十五) 水生降压菜——莼菜 (十六) 降压豆类菜——豌豆 (十七) 降压菌类菜——香菇 (十八) 降压菌类菜中的明珠——银耳 (十九) “素中之肉”——黑木耳 (二十) 海洋中的降压菜——海带 (二十一) 降压长寿菜——紫菜三、茶几上的降血压果品 (一) 优质降压水果——香蕉 (二) 大众化的降压鲜果——苹果 (三) 果叶俱佳的降压果——柿子 (四) 活血降压降脂妙果——山楂 (五) “水果皇后”——草莓 (六) 解暑降压瓜果——西瓜 (七) 健脑益寿降压干果——核桃仁 (八) 延年美容降压上品——红枣 (九) 抗老降压药食佳品——枸杞子 (十) 美味降压干果——黑芝麻 (十一) 补肾降压的果品——桑椹四、降血压果蔬食疗验方 (一) 果蔬茶剂方 芹菜鲜汁茶香菇茶山楂降压茶芥菜茶香蕉花茶山楂叶绿茶红枣茶番茄枣茶芥菜花茶杞菊茶芥菜山楂茶绞股蓝茶双花茶双耳甜茶海带绿茶葱白红枣茶玉米须茶白菊花茶核桃仁山楂茶山楂蜂蜜茶苦瓜绿茶菊花脑绿茶柿叶蜜茶柿叶山楂茶二头茶槐米绿茶山药荷叶茶芦笋茶山楂荷叶茶鲜花生叶茶橘皮山楂茶黑芝麻绿茶灵芝茶 (二) 果蔬汁饮方 芹菜芥菜汁苹果芹菜汁芹菜马兰汁芹菜豆奶汁核桃仁黑芝麻饮红枣山楂绿豆饮黑木耳红枣饮黑芝麻虾皮饮番茄蜂蜜饮绿茶凉饮香蕉皮玉米须饮西瓜蜜饮豌豆苗汁芹菜番茄汁苹果蜂蜜汁西瓜芹菜汁芹菜蜂蜜汁蜂乳大蒜汁大蒜萝卜汁萝卜叶苹果汁大蒜西瓜汁绿豆香蕉汁紫茄粉蜜饮莼菜蜜饮芦笋糊冷饮香蕉皮饮柿饼红枣饮枸杞头芥菜汁绞股蓝槐花蜜饮苹果芹菜柠檬汁冬瓜蜂蜜汁洋葱蜂蜜饮山楂核桃饮 (三) 果蔬牛奶方 香菇牛奶苦瓜牛奶冬瓜甜牛奶大蒜蜂蜜酸牛奶洋葱草莓牛奶柿子汁鲜奶苹果甜牛奶洋葱酒牛奶柿子冰淇淋番茄酸奶香蕉酸奶苹果酸奶香蕉冰淇淋香蕉煮牛奶牛奶草莓泥香蕉牛奶苹果牛奶卷鲜奶冬瓜条 (四) 果蔬粥饭方 芦笋红枣粥芹菜陈皮粥芹菜苡仁粥茄子肉粥山药绿豆粥冬瓜粥绿豆粥山药红枣粥山楂红枣粥海带红枣粥银耳粥香菇粥菊花脑粥番茄粥鲜山药粥豌豆粥荷叶粳米粥豌豆红枣粥枸杞子红枣粥灵芝粥小葱粥黑木耳绿豆粥鲜芦笋粥玉米须蜂蜜粥芥菜粥西瓜仁红枣粥绞股蓝粥芝麻桑椹粥槐米粥香蕉红枣小米粥芹菜牡蛎肉粥核桃仁粳米粥苹果粥紫皮大蒜粥红枣虾皮粥绿茶蜂蜜粥白菊花蜜粥柿饼饭香菇牛肉饭海带麦冬牡蛎烩饭 (五) 果蔬小吃方 山药豆沙糕山楂荸荠糕山药绿豆羹芥菜豆腐羹山楂山药羹山楂橘皮羹番茄山楂陈皮羹山楂桂花橘皮羹冬瓜赤豆羹芦笋荸荠羹莼菜羹紫菜豌豆羹烩什锦果羹芝麻煨苹果银耳山药甜羹白菊花肉饼冰糖炖银耳菊花脑红枣羹芥菜东坡羹菊花牛肉粉丝羹蜂蜜核桃二豆桂花降压糕豌豆核桃仁泥核桃仁嚼食方豆枣牡蛎羹三鲜水饺八宝山药泥山药芝麻片灵芝牛肉干香菇豆芽素面香菇海参包四仁包子 (六) 果蔬冷菜方 凉拌海带丝凉拌芹菜山楂什锦茶五味苦瓜苦瓜拌蒜头芹菜拌腐竹蒜泥芝麻酱拌黄瓜凉拌胡萝卜丝凉拌苦瓜番茄海带拌白菜马兰头拌海带橘味海带丝木耳拌芹菜凉拌菠菜海蜇苦瓜拌马兰头海蜇皮拌芹菜芹菜拌花生仁芹菜拌海米葱油苦瓜拌茄泥芝麻拌芦笋芝麻苦瓜贝丝芹菜黑芝麻拌枸杞叶芝麻拌莴苣香蕉拌黑芝麻凉拌马兰头凉拌西瓜皮 (七) 果蔬热菜方 清炒豌豆苗炒洋葱丝炆芹菜芦笋青菜心芥菜冬笋苦瓜炖豆腐豆腐皮炒海带清蒸紫茄猪肉茄子香炸茄卷香脆芹叶香菇虾皮番茄冬瓜菊花蒸茄子大葱烩豆腐洋葱烩蚌肉腐竹蘑菇青蒜腐竹青蒜豆腐绞股蓝炖乌龟番茄汁鲜蘑苹果豆腐木耳烧肉大蒜炖乌鱼瓜皮芹菜爆鳝丝百合炒芹菜银耳香菜豆腐菊花煲鸡丝虾油芹菜紫菜青菜海米卷洋葱炒牛肉丝芝麻末熘带鱼八宝番茄大葱爆羊肉枸杞子炒虾仁虾仁山药双味素虾仁山药蛤蜊肉荷叶蒸母鸡菊花鱼丸菊花虾蓉菊花凤片菊花火锅 (八) 果蔬汤菜方 香菇汤山楂玉米须汤莼菜鲤鱼汤绿豆红枣汤豌豆荚汤香菇豆苗汤番茄豆腐鱼丸汤虾皮菊花脑汤番茄冬瓜汤芥菜蛋花汤芥菜马齿苋汤海带冬瓜汤荷叶冬瓜汤玉米须蚌肉汤红枣乌梅汤紫菜车前子汤冬瓜鲤鱼汤芦笋豌豆苗鲤鱼汤菊花脑蛋汤银耳枸杞汤淡菜芥菜汤西湖莼菜汤紫菜虾皮汤

<<用果蔬降下您的血压>>

灵芝黑白木耳汤洋葱牡蛎米线汤苦瓜菊花汤二花鲫鱼汤紫菜冬瓜汤枸杞子马兰头汤香菇牡蛎汤海带牡蛎汤芦笋鲜贝汤三鲜降压汤荸荠海带汤(九)果蔬其他食疗方山楂露蚕豆花露山楂汽水苹果甜酱番茄酱鲜枣山药膏绿豆冲剂绿豆海带糊二豆蜂蜜糊山药虾皮糊芝麻核桃桑椹糊糖醋蒜头芝麻米粉核桃仁米粉青柿红枣膏苦瓜胶囊红枣山药膏香蕉粉西瓜葡萄酒苦瓜泥山楂冻蚕豆花露芝麻米粉菊花三鲜汤

<<用果蔬降下您的血压>>

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>