

图书基本信息

书名：<<精选降低胆固醇菜汤粥1288例>>

13位ISBN编号：9787534572647

10位ISBN编号：7534572649

出版时间：2010-5

出版时间：胡维勤 凤凰出版传媒集团，江苏凤凰科学技术出版社有限公司（2010-05出版）

作者：胡维勤 编

页数：95

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>

## 内容概要

高胆固醇作为一个潜伏的“杀手”，非常容易引发人体心血管疾病，严重地威胁着人们的健康。著名医学科学家胡维勤教授依据食疗作用，为读者选出约百种降低胆固醇的明星食材，搭配出美味又家常的菜肴、汤羹、粥，详细地介绍了做法、制作时间、制作成本、功效、食疗原理、所含的微量元素等，专业性及权威性十足。

此外，《大众食疗:精选降低胆固醇菜汤粥1288例》还介绍了胆固醇的一些基本常识和读者最想知道的一些胆固醇具体问题，轻松帮您消除日常烦恼。

## 作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师，1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了，丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

## 书籍目录

Part 1 认识胆固醇，控制胆固醇为你解读胆固醇胆固醇相关概念检测胆固醇，领跑健康路胆固醇的功与过哪些因素会导致胆固醇过高胆固醇过低也损健康胆固醇与各类人群的健康胆固醇与心血管疾病高胆固醇血症与脑血管疾病高胆固醇与高血脂症高胆固醇相关生活习惯病鸡蛋与胆固醇专家教你降低胆固醇12法降低胆固醇的好处检查胆固醇相关事宜降低胆固醇的药物和保健品Part 2 降低胆固醇的178道特效菜玉米烩豆腐黄豆芥蓝萝卜拌豆腐豌豆烩豆腐菜心豆腐西红柿豆腐泥小葱拌豆腐鱼汤酿豆腐鸡蓉拌豆腐三鲜酿豆腐蛋香靛豆腐豆腐鱼丸海鲜豆腐煲芹菜香干丝豆腐皮拌三丝井冈山豆皮炆腐竹腐竹烧肉鲜蘑烧腐竹腐竹拌芹菜木耳白菜片木耳核桃仁凉拌双耳蒜片野生木耳炆拌海带结凉拌海带丝青红椒拌海藻拌海藻丝什锦西红柿西红柿拌粉丝酱汁鸡片荷花烩素虾米菠菜菠菜拌四宝鲫鱼炖西兰花什锦芹菜芹菜炒瘦肉土豆丝炒芹菜芹菜炒虾仁芹菜炒鳝片凉拌龙须菜韭菜薹拌水笋韭菜拌虾仁开水白菜果汁白菜心扒奶汁白菜蚝油蒜蓉生菜生菜滑牛肉蒜蓉生菜生菜黄瓜沙拉姜汁芥蓝泰式什锦菜芥蓝炒鳕鱼虾酱芥蓝鸡丝炒黄花菜黄花菜拌海蜇香菇油菜香菇拌豆角金针菇炒芹菜油菜扒金针菇草菇焖土豆草菇虾仁豆腐茶树菇炒肚丝茶树菇炒鸡丝茶树菇蒸鳕鱼素炒杂菌草菇烩豆腐草菇圣女果本菇炒蟹柳牛肝菌扒菜心牛肝菌炒鸡丁牛肝菌炒肉片黄豆芽拌面筋素拌绿豆芽四季豆牛柳姜汁豆角甜豆炒墨鱼百合炒甜豆核桃仁拌素鲍西芹拌核桃仁核桃仁拌三素松子仁墨鱼松子仁鸡球金玉满堂凉拌杏仁四季豆杏仁芥蓝丝杏仁拌苦瓜花生米拌鱼皮菠菜老醋花生醋泡花生腰果蹄筋西芹腰果鳕鱼腰果虾仁 五味苦瓜潮式苦瓜煲鸡蓉酿苦瓜蛋白炒苦瓜姜拌苦瓜海味苦瓜炆拌南瓜丝广东拌丝瓜蒜泥黄瓜百合南瓜清炒南瓜丝芋头南瓜煲百合扣南瓜海派扒黄瓜黄瓜拌海蜇百叶黄瓜芦笋拌土豆煮土豆球土豆芥蓝葱花土豆土豆炒鱿鱼土豆排骨冰脆山药片冰晶山药西芹山药山药蒸鲫鱼麻醋藕片藕断丝连橙汁浸莲藕麻酱牛蒡牛蒡肉丝清蒸黄花鱼糖醋黄花鱼美味黄花鱼葱烧黄花鱼红烧黄花鱼芙蓉生鱼片三文鱼排青豆三文鱼蚝油蒸甲鱼古法煨甲鱼巢湖鱼冻荷兰豆鲮鱼豆酱蒸鲮鱼咖喱鲳鱼煎焗海白鲳香煎银鲳鱼蒜香蒸虾夏日清烩虾仁扒豆腐萝卜丝煮虾翠湖鲜虾卷冬瓜炒虾隔水蒸九节虾油焗大虾鲍汁扣辽参鲜螺炒辽参海蜇土豆丝凉拌海蜇海蜇拌椒丝白灼毛蚶潮式灼响螺西芹炒螺片卤鱼皮蹄筋金牌牛筋葱烧牛筋蒜味牛蹄筋三白鸭掌鞭花烩鸭掌魔芋烧牛肉当归牛腩芥蓝炒牛肉松子仁牛肉笋尖烧牛肉青豆烧牛肉西芹鸡柳贡菜炒鸡丝猴头菇鸡球滑溜鸡片清炒玉米笋山药炒玉米笋玉米笋炒芹菜油菜玉米笋萝卜奶汁羹牛奶炒蛋清Part 3 降低胆固醇的162道特效汤薏米煲牛蛙汤薏米虾丸汤墨鱼薏米汤莲子薏米汤薏米煲猪肠薏米鸭肉汤薏米鸡爪煲红豆薏米瘦肉汤海带豆腐煲豆芽海带汤海带猪肝汤牡蛎海带汤海带煲乳鸽大肠海带煲紫菜西红柿汤黄瓜紫菜汤胡萝卜牛肉汤胡萝卜煲牛肉胡萝卜排骨汤胡萝卜鲫鱼汤山药南瓜汤南瓜甜汤西红柿鲫鱼汤蛤蜊西红柿汤西红柿牛肉汤西红柿猪骨汤大头菜西红柿汤鲫鱼西红柿汤猪骨菠菜汤菠菜鲮鱼汤菠菜豆腐汤...Part 4 降低胆固醇的126道特效粥Part 5 你必须了解的胆固醇问题附录：降胆固醇食材排行榜

章节摘录

插图：

编辑推荐

《大众食疗:精选降低胆固醇菜汤粥1288例》编辑推荐：精选466特效低卡菜汤粥，466条专家点评，89个烹饪指导，100种明星降胆固醇食材，12个常识问答，155个降胆固醇功效。预防高胆固醇，要从健康膳食抓起。

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>