

<<专家教你做营养汤>>

图书基本信息

书名：<<专家教你做营养汤>>

13位ISBN编号：9787535660299

10位ISBN编号：7535660290

出版时间：2013-7

出版时间：湖南美术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会

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>

## <<专家教你做营养汤>>

### 内容概要

《常见病怎么吃》(作者健康大讲堂编委会)是一本权威、全面、实用的常见病防治全书。只要你重视食疗、用对食疗方,就能用食物切断病源,吃出健康,你也就成了全家最好的医生!

治病养生不可一蹴而就,合理膳食、对症调理是其关键所在。

《常见病怎么吃》详细解读99种常见疾病,针对每种疾病的病因、表现出的不同症状,给出食疗方案。  
全书精选数百道特色食疗方,真正“寓医于食”,指导你慢吃慢养,吃对餐桌上的美味“药”,让常见小病一扫光,对重大疾病提前做好预防。  
快速对症食疗,就是这么简单、轻松!

## <<专家教你做营养汤>>

### 作者简介

聚集大陆与台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授，其中包括保健营养大师、著名儿科专家、知名妇产科医师、知名烹饪大师、知名中医师等，强强联手，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生保健类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活贡献力量。

已出版发行《百姓养生家常菜1688》《养生相宜与相克速查全书》《妊娠分娩育儿大全书》《糖尿病食疗王》《高血压食疗王》《汉方蔬果养生圣经》《(本草纲目)圣经》等书，累计发行量已突破百万册。

## &lt;&lt;专家教你做营养汤&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 跟专家学做降糖菜，“沉默杀手”不再可怕！

掌握食物交换法，饮食丰富选择多！

014设计食谱五步骤，膳食科学又合理！

017步骤1：计算理想体重 017步骤2：判断自己的体型 017步骤3：计算每日所需总热量 018步骤4：计算营养素摄入量 019步骤5：安排一天的饮食 019饮食宜忌要谨记，进食原则要遵守！

022 早上吃好、中午吃饱、晚上吃少 022 饮食宜粗细搭配，荤素均衡 022 每日饮食量的比例要合理 023 饮食宜淡、缓、暖 023 了解“食物金字塔”，讲究营养均衡 023 多喝水，有好处 024 选择食物，看血糖指数，有些食物不能碰 024 轻松外食，十大诀窍要记牢 024 先菜后饭，血糖减半；先饭后菜，血糖翻番 025 吃水果要“算计”，糖分高的宜慎食 025 巧加餐，预防低血糖 026 吃出健康，牢记糖尿病饮食歌 026 × 糖尿病患者不能不吃早餐 027 × 肥胖型糖尿病患者忌用节食、断食法来减肥 027 × 忌多吃盐和含盐量过高的食物 028 × 调味料不能多用 028 × 木糖醇不能取代胰岛素 028 × 饮茶不宜过多、过浓 029 × 不能只吃素，不吃荤 029 × 瓜子、花生，多吃无益 029 × 脂肪摄入不宜过量 030 × 植物油每天的摄入量不能超过25克 030 × 少碰点心和饮料 030 × 粗粮功效多，也不宜超量摄取 031 × 喝酒会使糖尿病病情恶化，应控制饮酒量 031 忌吃食物要牢记，忌吃原因要知道！

032糯米/油饼/面包/蛋糕 032油条/粳米/月饼/锅巴（小米）/腐竹/酸菜 033雪里蕻/芋头/菱角/香椿/百合/甜菜 034土豆/莲藕/荷兰豆/蚕豆/鲍鱼/猪肥肉 035猪肝/猪肚/猪蹄/腊肉/炸鸡/鸡心 036香肠/鹅肝/咸鸭蛋/鱼子/鱼头/河蟹 037墨鱼/柿子/甘蔗/甜瓜/黑枣/桂圆 038干荔枝/榴莲/芒果/哈密瓜/香蕉/红枣 039桑葚/椰子/山竹/开心果/白果/无花果 040枇杷/杏/橘子/薯片/蜜饯/松花蛋 041油面筋/冰激凌/蛋黄/猪油/蜂蜜/奶油 042牛油/可乐/啤酒/白酒/糯米酒/白糖 043掌握57种降糖食材的营养档案及健康吃法 044薏米 044薏米白果粥 044玉米 045玉米炒蛋 045黑米 045红豆黑米粥 045红豆 046鲫鱼红豆粥 046黄豆 046美芹黄豆 046黑豆 047黑豆豌豆粥 047豆腐 047芹菜丝烧豆腐 047大白菜 048陈醋白菜 048生菜 048蒜蓉生菜 048包菜 049芝麻包菜 049芥蓝 049枸杞芥蓝梗 049芹菜 050芹菜炒香干 050黄瓜 050脆皮黄瓜卷 050苦瓜 051杏仁拌苦瓜 051西蓝花 051红豆拌西蓝花 051胡萝卜 052胡萝卜炒豆芽 052西红柿 052西红柿豆腐汤 052山药 053山药炖鸡汤 053甜椒 053甜椒炒黄瓜 053银耳 054银耳西红柿汤 054黑木耳 054胡萝卜烩木耳 054鸡毛菜 055牛百叶鸡毛菜 055鸡肉 055西芹鸡柳 055乌鸡 056莲子乌鸡山药煲 056鸡蛋 056西红柿炒鸡蛋 056鲫鱼 057鲫鱼炖西蓝花 057鲢鱼 057古法蒸鲢鱼 057牛奶 058红豆牛奶汤 058酸奶 058萝卜包菜酸奶粥 058鳝鱼 059苦瓜鳝片 059海虾 059苦瓜虾仁 059扇贝 060蒜蓉蒸扇贝 060海参 060葱烧海参 060海带 061苦瓜海带瘦肉汤 061裙带菜 061凉拌裙带菜 061草莓 062草莓芹菜汁 062菠萝 062菠萝汁 062柚子 063沙田柚汁 063李子 063李子牛奶饮 063柠檬 064黄瓜柠檬汁 064山楂 064山楂饮 064榛子 065玉竹榛子粥 065板栗 065板栗扒白菜 065花生 066西芹拌花生仁 066芝麻 066芝麻拌芹菜 066南瓜子 067凉拌玉米瓜仁 067腰果 067腰果西芹 067核桃 068核桃仁芝麻糊 068杏仁 068杏仁核桃牛奶饮 068莲子 069枸杞莲子乌鸡粥 069姜 069姜丝鲈鱼汤 069大蒜 070蒜蓉菜心 070醋 070醋熘包菜 070芝麻油 071芝麻油拌芹菜 071茶油 071黄瓜蒜片 071菜籽油 072西芹炒胡萝卜 072绿茶 072铁观音绿茶 072第二章 跟专家学做降压菜，甩掉“压力”全身轻松！

遵循饮食四原则，血压升高不可怕！

074原则一：选择“二多三少”的食物 074原则二：合理摄入蛋白质和脂肪 074原则三：多余热量，能免则免 075原则四：常见并发症的饮食调理 076谨记饮食宜与忌，保持健康好状态！

078 清晨一杯水，健康自跟随 078 早餐要好吃对 078 中午饱，一天饱 078 下午茶的搭配要营养均衡 079 晚餐宜合理科学 079 每天食盐摄入量有标准 080 植物油，按功效巧选配 080 选择优质蛋白 080 吃鱼多多，健康多多 081 饭后小憩，血压不起 081 进补宜适当、适量 081 × 忌长期高胆固醇饮食 081 × 冷饮应少喝或不喝 082 × 快餐多食无益 082 × 不可长期饱食 083 × 天然盐不宜大量食用 083 × 葡萄酒不宜大量饮用 083 忌吃食物要牢记，忌吃原因要知道！

084猪大肠/猪血/猪肝/猪肾 084猪肥肉/猪脑/猪肚/猪蹄/牛髓/牛肝 085羊髓/羊肉/狗肉/鹿肉/鹅肉/麻雀肉 086鸡肉/鸡胗/松花蛋/咸鸭蛋/鸭蛋/鸭肠 087熏肉/腊肠/火腿/烤鸭/扒鸡/鱼子 088蟹黄/墨鱼（干）/鲱鱼/雪里蕻/咸菜/青椒 089荔枝/柚子/葡萄柚/榴莲/椰子/杨梅 090樱桃/苏打饼干/薯片/食盐/冬菜/牛油 091猪油/黄油/巧克力/辣椒/花椒/芥末 092酱油/八角/咖喱粉/咖啡/豆瓣酱/浓茶 093白酒/胡椒/比萨/方便面/桂

## &lt;&lt;专家教你做营养汤&gt;&gt;

皮/茴香 094冰激凌/榨菜/鱼露/萝卜干/八宝菜/人参 095掌握61种降压食材的营养档案及健康吃法 096 黄豆 096黄豆烧豆腐 096黑豆 097巴戟黑豆饭 097绿豆 097绿豆薏米汤 097豌豆 098豌豆拌豆腐丁 098香干 098香干芹菜 098燕麦 099香菇燕麦粥 099小米 099小米粥 099玉米 100枸杞炒玉米 100黑米 100黑米黑豆莲子粥 100薏米 101半夏薏米粥 101鲫鱼 101蒜蒸鲫鱼 101海虾 102黄瓜炒虾仁 102银鱼 102银鱼苦瓜 102干贝 103干贝蒸萝卜 103紫菜 103蛋花西红柿紫菜汤 103乌鸡 104黄芪乌鸡汤 104兔肉 104兔肉炒芹菜 104鹌鹑肉 105香菇鹌鹑 105脱脂牛奶 105牛奶黑米汁 105芹菜 106芹菜拌百合 106洋葱 106洋葱炒芦笋 106胡萝卜 107三色泡菜 107西红柿 107洋葱炒西红柿 107菠菜 108菠菜拌核桃仁 108苦瓜 108西芹苦瓜 108冬瓜 109油焖冬瓜 109黄瓜 109翡翠黄瓜条 109白菜 110白菜金针菇 110芦笋 110芦笋百合 110莴笋 111莴笋蒜苗 111马蹄 111芦荟炒马蹄 111香菇 112芹菜炒香菇 112蘑菇 112莴笋炒蘑菇 112莲藕 113橙汁浸莲藕 113茼蒿 113绿豆茼蒿枸杞粥 113茭白 114拌茭白 114白萝卜 114风味白萝卜片 114黑木耳 115笋尖木耳 115银耳 115雪梨银耳枸杞汤 115荠菜 116荠菜粥 116猕猴桃 116猕猴桃柠檬汁 116金橘 117金橘苹果汁 117草莓 117草莓珍珠奶茶 117葡萄 118葡萄芦笋苹果饮 118苹果 118苹果橘子汁 118桃子 119桃子杏仁汁 119李子 119桑葚李子奇异果奶 119橙子 120红薯叶柳橙苹果汁 120柿子 120芹菜柿子汁 120核桃 121核桃仁拌韭菜 121板栗 121板栗枸杞粥 121莲子 122参片莲子汤 122杏仁 122山药杏仁糊 122红枣 123酒酿红枣蛋 123花生 123糖饊红枣花生 123腰果 124腰果鸡丁 124大蒜 124大蒜鳝段 124生姜 125姜泥猪肉 125醋 125酒醋拌花枝 125芝麻 126黑芝麻山药糊 126葱 126葱花芹菜炒土豆 126第三章 跟专家学做降脂菜，轻松降低高血脂！

遵循饮食四原则，血脂偏高不可怕！

128原则一：合理摄入三大营养元素 128原则二：掌握“一二三四五”、“红黄绿白黑”的饮食结构

130原则三：多余热量，能免则免 130原则四：高血脂常见并发症的饮食调理 131谨记饮食宜忌，吃出健康好状态！

134 适宜高血脂患者的五种烹调方法 134 日均蔬菜摄入量宜在350克以上 134 日均水果摄取热量应为80~100千卡 135 高血脂患者宜饮茶 135 适量食用海鲜有利于心血管 135 × 忌食胆固醇含量过高的食物 136 × 忌饮食过量 136 × 饮食忌过咸、过甜 136 × 不可过于追求鲜味 137 × 动物肝脏胆固醇高，忌！ 137 × 植物性奶油更不宜 137 忌吃食物要牢记，忌吃原因要知道！

138猪脑/猪肉/猪腰/猪心 138猪肝/羊肝/羊骨髓/牛骨髓/鸡肉/鸡肝 139鸡爪/扒鸡/烤鸭/鹅肉/腊肉/腊肠 140香肠/午餐肉/熏肉/鸭蛋/松花蛋(鸡蛋)/松花蛋(鸭蛋) 141鹅蛋/鹌鹑蛋/糯米/锅巴(小米)/鲍鱼/鱿鱼(干) 142鲱鱼/蟹黄/虾皮/鱼子/榴莲/柚子 143椰子/开心果/白酒/黄油/猪油/牛油 144奶油/咖啡/巧克力/白砂糖/薯片/方便面 145掌握29种降脂食材的营养档案及健康吃法 146玉米 146西芹拌玉米 146糙米 147鸡蛋糙米羹 147荞麦 147黄芪荞麦豌豆粥 147黑芝麻 148芝麻豌豆羹 148薏米 148猪腰山药薏米粥 148红豆 149红豆玉米葡萄干 149黄豆 149泡嫩黄豆 149黄瓜 150香油蒜片黄瓜 150冬瓜 150橙子瓜条 150苦瓜 151苦瓜炖豆腐 151白萝卜 151醋泡白萝卜 151莴笋 152黑芝麻拌莴笋丝 152茄子 152蒜蓉茄子 152莲藕 153莲藕菱角排骨汤 153芹菜 153西芹炒胡萝卜粒 153绿豆芽 154豆芽韭菜汤 154鸽肉 154蒸乳鸽 154鸡蛋 155枸杞蛋包汤 155豆浆 155荞麦大米豆浆 155牛蛙 156柴胡莲子牛蛙汤 156草鱼 156草鱼煨冬瓜 156鳝鱼 157红烧鳝段 157青鱼 157西芹青鱼块 157带鱼 158金辣椒带鱼 158平鱼 158香烤平鱼 158墨鱼 159滑炒墨鱼丝 159蛤蜊 159姜葱炒蛤蜊 159海参 160海参汤 160紫菜 160紫菜豌豆粥 160

<<专家教你做营养汤>>

章节摘录

插图：

## <<专家教你做营养汤>>

### 编辑推荐

《三高怎么吃》(作者健康大讲堂编委会)针对“三高”患者的饮食作了重点讲解,列出了哪些食物宜吃,哪些食物忌吃,并解释了原因。

由于不少患者对“三高病”的了解不够,因此对于疾病本身以及患者日常生活中所遇到的问题,专家都进行了详细的解答,以便于您在遇到特殊情况时能正确处理。

<<专家教你做营养汤>>

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>