

<<降血脂食谱>>

图书基本信息

书名：<<降血脂食谱>>

13位ISBN编号：9787544138765

10位ISBN编号：7544138763

出版时间：2009-9

出版时间：段会良 沈阳出版社 (2009-09出版)

作者：段会良 编

页数：152

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;降血脂食谱&gt;&gt;

## 前言

俗话说：“民以食为天。

”天，大极也！

可见，食，乃人生第一大事矣！

人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。

人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。

对于吃的研究已经有几千年的历史。

自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在入不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。

然而，在过去的很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。

发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。

可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。

合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。

古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。

而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《男人强壮食谱》针对不同年龄，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

## <<降血脂食谱>>

### 内容概要

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《降血脂食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

《降血脂食谱》既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

## <<降血脂食谱>>

### 作者简介

段会良，中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。

2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。

鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。

曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

## &lt;&lt;降血脂食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

序栗子白菜肉烧白菜甜辣白菜家常菜心虾米烧白菜醋泡洋葱西芹百合素炒芹菜水萝卜丝拌白菜洋葱肉片凉拌芹菜芹菜大米粥番茄拌菜心西红柿焖明虾蛋白芹菜西红柿鸡块扒芹菜西红柿丝瓜海米拌芹菜花生芹菜西红柿炒鸡蛋黄瓜烧黄鳝降脂三鲜西红柿炒牛肉凉拌瓜条腐竹炆黄瓜甜椒洋葱西红柿生菜沙拉五色茄丝胡萝卜香菇饭鲑鱼炖茄子西红柿木耳豆腐汤醋黄瓜腐竹茄子蒜蓉烤茄子莴笋西红柿素炒杂烩水萝卜拌菠菜茄子粥拌茄子凉拌萝卜糖醋水萝卜拌胡萝卜丝三鲜茄子萝卜炖牛肉白萝卜猪骨汤胡萝卜鸡丝豌豆胡萝卜丁黄豆芽炖鲫鱼西芹炒木耳田园四宝素拌三丁口蘑烧萝卜菠菜豆芽黄豆芽蘑菇汤胡萝卜拌蜆皮萝卜蜆丝素三丁凉拌豆芽金针芽菜肉片汤拌金针菇豆芽拌干丝黄瓜拌豆芽清炒黄豆芽肉丝豆芽香菇油菜豆芽炒菠菜豆芽炒鳝丝彩虹金针菇银杏金针菇山楂木耳粥薏苡仁银耳羹蒜拌芦荟芦荟玉米粒糖醋木耳薏苡仁腐竹汤凉拌木耳五香麦片粥冬笋香菇凉拌三丝素三丝绿豆麦片粥香菇烧丝瓜芝麻拌芦荟黄豆芽拌芦荟大蒜炖鸽肉炒金针菇燕麦面条大蒜烧平菇海米紫菜汤豆芽拌海带萝卜汁蒜尖椒拌芦荟紫菜虾卷木耳烩豆腐烧竹笋酥海带干贝煨冬瓜炆双耳冬瓜苡仁兔肉汤木耳豆腐丁海米拌苦瓜紫菜冬瓜瘦肉汤荷叶冬瓜汤苦瓜炖银耳冬瓜大米粥五味降压汤竹笋烩香菇五香苦瓜三豆烩冬瓜汤糖醋蒜头山荷烩排骨双菇炒苦瓜冰糖山楂粥燕麦大米粥山楂炖兔肉豉椒苦瓜酸笋牛肉苦瓜烩蚌肉黑米莲子羹番茄烧冬瓜枣仁黑米粥莲米豆仁羹海带炖豆腐番茄拌海带海带炒肉丝黄瓜芦荟沙拉苹果瘦肉炖鱼海带白菜丝萝卜黑米粥海带绿豆羹苹果炒豆芽蒜蓉椒油拌海带南瓜蒸饭凉拌海带卷冬瓜菠萝羹椒油炆海带丝黑米粥山楂莲子羹荠菜竹笋酸辣冬瓜羹黑米党参山楂粥炒二冬山药黑米炖猪肚胡萝卜炒冬瓜金针拌四季豆冬菇蒸笋杂豆粥蘑菇烧冬瓜清炖土鸡薏苡山药粥扁豆陈皮粥梅香竹笋荷叶山药粥尖笋腐皮汤玉米荷叶扁豆羹菠萝杏仁豆腐参枣米饭冬瓜粥人参黄瓜炒鸡丁素炒扁豆党参熘鱼片薏苡仁大枣饭薏苡砂仁鸭凉拌藕片紫菜瓜皮海带汤人参核桃汤茼蒿烧蛤蜊竹笋炒肉素炒凤尾菇山药杜仲大米粥油豆腐烧油菜泥鳅炖豆腐人参炖鸡鲜荷叶粥莲子山药鸡蛋汤凉拌苦瓜红焖萝卜海带绿豆粥蛤蜊冬瓜汤三彩菠菜橘皮粥白菜炒海带糖醋黄瓜卷香葱炒莴苣丝扒冬瓜条什锦乌龙粥赤小豆鲤鱼汤醋熘绿豆芽凉拌三瓜菊花山楂粥双耳羹茼蒿炒萝卜黄瓜海带泡菜汤冬菇木耳瘦肉粥清炒丝瓜藿香炒蚕豆红白萝卜丝汤芹菜炒香菇陈皮海带土豆烧刀豆炒绿豆芽拌黄瓜片苋菜黄鱼羹荠菜肉丝醋熘黄瓜首乌黑豆炖乌鸡木耳豆腐羹凉拌洋葱葱枣汤囫囵洋葱海米紫菜黄瓜汤凉拌黄瓜玉米粉燕麦粥芹菜冬菇煲兔肉红花炖鲫鱼三七大枣煲鲫鱼当归鱼片汤山楂西红柿汤胡萝卜荸荠汤焖煮白萝卜豆瓣烧萝卜素烧银针汤三鲜金针菇汤蒜煮蛭肉山楂决明荷叶瘦肉汤凉拌佛手红花豆腐汤凉拌绿豆芽白萝卜汤醋拌绿豆芽茴香菜包荠菜拌豆腐凉拌菠菜山楂炒豆芽车前子粥凉拌芹菜绿豆海带粥香附麦片粥竹笋粥龟肉粥茵陈粥木耳黄瓜马兰头拌豆腐干鸡蛋炒马齿苋扁豆大米饭黄豆芽拌芦荟麦片百合粥茯苓泽泻鸡芡实烧鱼块降血脂小常识

<<降血脂食谱>>

章节摘录

插图：

## <<降血脂食谱>>

### 编辑推荐

《降血脂食谱》：指导你如何吃降血脂，不用药降血脂。

<<降血脂食谱>>

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>