

<< “三高”调养食谱 >>

图书基本信息

书名：<< “三高”调养食谱 >>

13位ISBN编号：9787807598800

10位ISBN编号：7807598808

出版时间：2009-5

出版公司：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

字数：300000

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>

## << “三高”调养食谱 >>

### 内容概要

近些年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血糖、高血脂——“三高”的发病率逐年增高，严重危害了人民群众的生命健康。

而药补不如食补，饮食结构合理会对“三高”的人群在健康方面有很大的帮助。

大蒜可降低血糖，提高血液中胰岛素水平。

高血脂患者经常吃洋葱，体内的胆固醇、甘油三酯和脂蛋白水平都会明显下降。

洋葱可以防止血脂代谢紊乱，长期稳定血压，改善血管硬化。

对人体动脉血管有很好的保护作用。

香菇性平，味甘，有消食、去脂、抗癌、抗病毒、降血压等功效。

患有高血脂且体重超重的人多吃黄瓜，不但能降血脂、降血压，还有利于减肥。

本书针对“三高”人们的需要，汇集了300道调养菜肴，包括蔬菜、肉类等的搭配，图文并茂，做法简单易学，在此基础上，增加了每种菜肴所含的营养价值、保健功效和制作窍门，让您学做菜的同时学习料理知识，享受从内而外的健康。

## &lt;&lt; “三高”调养食谱 &gt;&gt;

## 书籍目录

高血糖病人食谱 八宝黄瓜 瓢黄瓜 三丝黄瓜卷 黄瓜虾仁 炆辣椒黄瓜 黄瓜炒籽虾 拌白菜黄  
 瓜丝 麻辣莴笋 虾籽烧莴笋 三色葫芦 姜汁莴笋 酱烧莴笋 酸辣瓜片 扒冬瓜球 什锦冬瓜帽  
 清蒸冬瓜盅 细露冬瓜 凉拌冬瓜 茄汁冬瓜排 鲜香菇烧冬瓜 四方冬瓜肉 肉丝炒绿豆芽 冬  
 菜肉末 枸杞肉丝 冬笋里脊丝 瘦肉白菜 肉蓉菠菜 肉丝炒菠菜粉丝 胡萝卜炒肉丝 核桃肉卷  
 扁豆炒木须肉 干煸豆角 酱烧四季豆 葱油拌豆角 油焖扁豆 麻酱拌豆角 番茄炒扁豆 芥末  
 拌豆角 姜汁扁豆 鱼香扁豆丝 多味扁豆 蒜泥拌豆角 二冬烧扁豆 素炒扁豆 枸杞炖鱼 松仁  
 鱼米 清拌扁豆 姜汁桂鱼片 豆腐鲤鱼块 生炒鳝片 香菜梗炒鳝丝 拌脆鳝 酸辣鱼片 辣豆瓣  
 鱼 海米烧芹菜 香干炒芹菜 柴把芹菜 椒油炆芹菜 麻酱菠菜 菠菜拌粉丝 菠菜卷 腐竹拌菠  
 菜 香拌菠菜 虾皮炒菠菜 香肠拌菠菜 焗苦瓜鲜青椒 油苦瓜 凉拌苦瓜丝 扒苦瓜 鲜香菇苦  
 瓜 蒜泥茄子 鱼香苦瓜 冰冻茄丁 海米烧茄子 煎茄排 凉拌芦笋茄泥 焖茄豆 辣味茄丝 芝  
 麻拌茄泥 菊花茄子 口袋茄子 油焖茄子 核桃仁鸡丁 豆苗鸡丝 黄焖鸡块 豆苗炒鸡片 干葱  
 豆豉鸡 桃酥鸡糕 棒棒鸡 凉拌怪味鸡 金银双脆 拌绿豆芽 炆绿豆芽 三色豆芽 青椒绿豆芽  
 银芽素卷韭菜银芽 干煸黄豆芽 绿豆芽拌干丝 干烧冬笋 氽冬笋片 虾籽烧冬笋 辣味笋海米炒  
 笋 炒双冬 高血压病人食谱 鲜蘑冬笋 蚕豆春笋 酱烧冬笋 鲜蘑腐竹 蘑菇炖豆腐 白汁鲜蘑  
 蘑菇白菜 鸡蛋白熘蘑菇 蘑菇焖土豆 黄焖玉兰片 烧冬笋 烧二冬 鸡油笋豆菠菜泥老鸡蛋 姜  
 汁拌菠菜奶油菠菜 芝麻菠菜两吃菠菜 蒜泥菠菜 砂仁蒸鲫鱼 茄汁草鱼片 豆瓣鲫鱼 葱辣鱼条  
 回锅鱼 清蒸鲩鱼 三鲜豆腐合 鲜香菇豆腐麻酱豆腐 西红柿拌豆腐 香脆冻豆腐 鱼蓉蒸豆腐 青椒  
 炒豆腐 豆腐干拌芥菜 六味苦瓜 酱炒苦瓜 五味苦瓜 香炒苦瓜 苦瓜烘蛋 黄瓜炒牛肉 酱牛肉 麻  
 辣牛肉丝 炖牛肉 辣子牛肉丁 川味牛肉 黑椒牛仔扒 干煸牛肉丝 凉拌三丝 木耳木耳海蜇 清  
 炒木耳菜 黑木耳炒肉 芹菜牛肉丝 黑木耳炒芹菜 肉丝炒芹菜 干张丝 西红柿焖土豆 西红柿拌  
 芦荟 番茄炒鲜香菇 番茄马蹄 蛋包番茄 奶汁番茄 菠萝炒鸭片 青椒鸭丁 炉鸭丝炒冬笋丝  
 鸭腰烧口蘑 砂锅鸭块 姜芽炒鸭片 胡萝卜炒雪菜 五香萝卜皮 海蜇拌萝卜丝 麻酱拌萝卜 鲜  
 蘑萝卜 鲜香菇青菜 烧鲜香菇 卤汁鲜香菇 芹菜炒鲜香菇 冬笋鲜香菇 拌炒鲜香菇 鲜香菇烧淡  
 菜 鲜香菇豆苗 鲜香菇炒板栗 芥蓝腰果炒鲜香菇 鲜香菇蕨菜 青菜炒蚕豆 素焖蚕豆 青煸鲜蚕豆 冬  
 菜炒蚕豆 麻辣蚕豆 蚕豆炒虾仁 四宝芦笋 蟹黄扒芦笋 芦笋烧干贝 糖醋芦笋片 芦笋煎鸡蛋 芦  
 笋熘肉片 油焖笋尖 西红柿丝瓜汤 西红柿生菜汤 高血脂病人食谱 酿馅青椒 生煸青椒 青椒炒黄  
 瓜 甘蓝拌青椒丝 炸青椒合 干辣酱鲶鱼条 葱油鱼 虾油小梭鱼 香菇蒸鲤鱼 烟鲳鱼 荷包鲫  
 鱼 拆烩鱼头 西湖醋鱼 五香鱼 酱汁活鱼 果汁鱼块 白汁鱼 啤酒鱼 咖喱菜花 珍珠菜花  
 冬菇烧菜花 芥末菜花 金酥菜花 凉拌西兰花 苦瓜肉冻 清蒸苦瓜塞肉 苦瓜炒冬菜 清拌苦瓜  
 条 三丝芹菜 开洋炆芹菜 芹菜豆腐皮 茄汁芹菜 炒韭菜 豆腐干炒韭菜 虾皮炒韭菜 韭菜炒  
 鸡蛋 香油春笋 炒笋皮 蚕豆春笋 鲜蘑火腿冬瓜 奶油冬瓜条 肉末冬瓜 奶油瓜菇汤 面花蒸  
 酿冬瓜 酿馅冬瓜 软炸冬瓜 冬瓜夹火腿 虾米烧冬瓜 芥菜炒蚕豆 萝卜叶拌蚕豆 蚕豆泥拌雪  
 里蕻 糖醋蚕豆 双色菜松 麻辣白菜 鲫羹白菜 蚝菇白菜 芥末菜墩 奶汤白菜 栗子白菜 醋  
 熘白菜 蒜蓉白菜 虾米烧白菜 芝麻小白菜 三丝菜卷 番茄焖酸白菜 三味白菜 番茄菜花 醋  
 熘菜花 海米烧菜花 豌豆菜花 菜花炒虾球 奶油蘑菇菜心 鱼香菊心 炆油菜 海米拌油菜 紫  
 菜南瓜汤 海带绿豆汤 笋耳汤 双色素菜 奶油扒菜心 口袋豆腐 海鲜豆腐羹 铁板豆腐 枸杞  
 翡翠豆腐 巧炒豆渣 砂锅豆腐 香菜拌干丝 椿芽拌豆腐 茼蒿拌豆干 苦瓜芥菜瘦肉汤 多味豆  
 腐 杂拌豆腐丝 香菇豆腐汤 紫菜瘦肉汤 紫菜黄瓜汤 紫菜鸡蛋汤 紫菜虾皮汤 南瓜百合汤

<< “三高”调养食谱 >>

编辑推荐

300道“三高”调养菜品，适合您一一尝试。  
做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。  
《“三高”调养食谱(高血糖、高血压、高血脂)》全面提供针对性的健康配菜方案、营养价值等，丰富实用。  
开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。  
健康理论，丰富菜品，质优价廉，泽惠万家。

<< “三高”调养食谱 >>

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>