

《吃对食物，降压降脂两不误》

图书基本信息

书名：《吃对食物，降压降脂两不误》

13位ISBN编号：9787501996970

出版时间：2014-4-1

作者：柴瑞震 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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吃对食物，降压降脂两不误》

内容概要

本书是一本关于高血压、高血脂的食疗书，针对两种慢性病的特点，提供了总体的饮食原则、常见的饮食误区以及特殊人群的调养方案等；分别介绍了有利于降压的50种食材和有利于降脂的40种食材，每味食材配以2款菜谱的具体制作方法，并附二维码，以供读者同步观看具体的烹饪方法；还针对常见的10种并发疾病，给予饮食原则指导及相应的食疗菜谱方案。另外，附录中还对高血压、高血脂患者最关心的问题给予了详细解答。

《吃对食物，降压降脂两不误》

作者简介

柴瑞震，著名医药专家、主任医师，中华中医药教育在线主讲人，世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，从事临床工作多年，擅长采用中西医结合治疗高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病等常见慢性病，曾先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《黄帝内经素问现代研究》《中国现代保健药物食物大全》《现代心血管病的诊断及治疗》《常见慢性病营养配餐与食疗》等医学及健康科普著作；在国内外杂志期刊发表了200余篇医学学术论文；曾在国内成功策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到卫生部及国内同道的高度评价。

《吃对食物，降压降脂两不误》

书籍目录

Part1 降压降脂日常饮食指南

高血压、高血脂患者黄金膳食原则

降压降脂应补充的营养素

高血压、高血脂患者需远离的食物

降压降脂需注意的日常饮食细节

避开降压降脂常见误区

高血压特殊人群的饮食调养

Part2 降血压吃什么？怎么吃？

黑米

黑米杂粮饭

黑米杂粮小窝头

薏米

香菇薏米粥

苦瓜薏米排骨汤

黑豆

山药黑豆粥

黑豆玉米窝头

红豆

红豆南瓜粥

薏米莲子红豆粥

土豆

土豆炖南瓜

西红柿土豆炖牛肉

芹菜

凉拌芹菜叶

清炒海米芹菜丝

苦瓜

苦瓜鱼片汤

蒜片苦瓜

冬瓜

花蟹冬瓜汤

芥蓝炒冬瓜片

菠菜

菠菜胡萝卜蛋饼

扇贝拌菠菜

茼蒿

草菇扒茼蒿

茼蒿炒豆腐

紫甘蓝

紫甘蓝拌干张丝

紫甘蓝雪梨玉米沙拉

芦笋

芦笋炒莲藕

蚝油芦笋牛肉粒

马齿苋

马齿苋绿豆汤

凉拌马齿苋

《吃对食物，降压降脂两不误》

茭白
茭白炒荷兰豆
虾米炒茭白
白萝卜
蒜苗煮萝卜
醋拌莴笋萝卜丝
马蹄
丝瓜马蹄炒木耳
苦瓜炒马蹄
牛蒡
牛蒡三丝
胡萝卜玉米牛蒡汤
苦菊
苦菊拌肉丝
苦菊拌海蜇头
南瓜
南瓜燕麦粥
南瓜炒虾米
香菇
香菇白菜瘦肉汤
鲜香菇豆腐脑
金针菇
菠菜拌金针菇
金针白玉汤
口蘑
口蘑焖豆腐
胡萝卜炒口蘑
竹荪
竹荪杂菜汤
竹荪冬瓜丸子汤
银耳
芦荟银耳炖雪梨
紫薯百合银耳羹
西瓜翠衣
西瓜翠衣拌胡萝卜
西瓜翠衣炒鸡蛋
桑葚
桑葚莲子银耳汤
桑葚粥
香蕉
水果酸奶沙拉
香蕉猕猴桃汁
蓝莓
蓝莓果蔬沙拉
蓝莓山药泥
山楂
柑橘山楂饮
山楂银芽
番石榴

《吃对食物，降压降脂两不误》

番石榴雪梨菠萝沙拉
番石榴西芹汁
木瓜
甘蔗木瓜炖银耳
木瓜花生排骨煲
鲫鱼
鲫鱼苦瓜汤
豆腐紫菜鲫鱼汤
甲鱼
清炖甲鱼
山药甲鱼汤
虾
玉子虾仁
西芹腰果虾仁
蛤蜊
蛤蜊苦瓜汤
葫芦瓜炒蛤蜊
淡菜
淡菜海带冬瓜汤
淡菜萝卜豆腐汤
紫菜
三丝紫菜汤
紫菜鱼片粥
乌鸡
菌菇无花果炖乌鸡
黑豆乌鸡汤
鸭肉
银耳鸭汤
莴笋玉米鸭丁
鸡蛋
秋葵炒蛋
芙蓉南瓜汤
牛奶
奶香玉米烙
奶香燕麦粥
醋
老醋土豆丝
苹果醋
菊花
枸杞菊花茶
夏枯草菊花茶
莲子心
莲心茶
生地莲子心饮
丹参
丹参黄芪枸杞茶
银花丹参饮
玉米须
玉米须生蚝汤

《吃对食物，降压降脂两不误》

玉米须薏米绿豆汤

决明子

枸杞叶决明子肉片汤

决明子菊花枸杞茶

荷叶

南瓜莲子荷叶粥

荷叶茶

黄芪

黄芪苦荞茶

黄芪粥

罗布麻

罗布麻茶

罗布麻降压茶

荞麦

荞麦菜卷

荞麦凉面

绿豆

金银花绿豆汤

苦瓜绿豆汤

玉米

山楂玉米粒

豌豆炒玉米

红薯

姜丝红薯

红薯板栗排骨汤

韭菜

韭菜炒鳝丝

南瓜香菇炒韭菜

莴笋

芝麻莴笋

蒜苗炒莴笋

洋葱

豆芽拌洋葱

西红柿炒洋葱

青椒

青椒炒茄子

青椒炒肝丝

茄子

土豆泥拌蒸茄子

蒜泥蒸茄子

Part3降血脂吃什么？怎么吃？

西蓝花

草菇西蓝花

西蓝花鸡片汤

竹笋

冬笋拌豆芽

竹笋炒鳝段

魔芋

清炒魔芋丝

《吃对食物，降压降脂两不误》

芥菜魔芋汤
猴头菇
猴头菇鲜虾烧豆腐
猴头菇煲鸡汤
黑木耳
木耳炒双丝
黑木耳拌海蜇丝
苹果
蜜柚苹果猕猴桃沙拉
黑椒苹果牛肉粒
橙子
橙汁鸡片
猕猴桃橙奶
猕猴桃
猕猴桃蛋饼
双果猕猴桃沙拉
葡萄
葡萄芹菜汁
葡萄苹果汁
板栗
莴笋烧板栗
板栗粥
巴旦木仁
巴旦木仁蔬菜沙拉
巴旦木仁炒西芹
核桃仁
黑芝麻核桃粥
核桃枸杞肉丁
草鱼
黄花菜蒸草鱼
芦笋鱼片卷蒸滑蛋
鳝鱼
薏米鳝鱼汤
绿豆芽炒鳝丝
鲈鱼
清蒸开屏鲈鱼
红烧鲈鱼
三文鱼
蔬菜三文鱼粥
香煎三文鱼
干贝
干贝炒丝瓜
干贝苦瓜粥
海带
白萝卜海带汤
海带拌彩椒
牛肉
仔姜菠萝炒牛肉
无花果牛肉汤

《吃对食物，降压降脂两不误》

兔肉
葱香拌兔丝
兔肉萝卜煲
鸡肉
五彩鸡肉粒
鸡丝凉瓜
鸡蛋清
芙蓉虾球
草莓樱桃苹果煎饼
鹌鹑蛋
苋菜豆腐鹌鹑蛋汤
鹌鹑蛋烧板栗
酸奶
果仁酸奶
哈密瓜酸奶
大蒜
蒜香秋葵
蒜蓉西芹
橄榄油
橄榄油蒜香蟹味菇
橄榄油蔬菜沙拉
葵花子油
草菇丝瓜炒虾球
杏鲍菇炒甜玉米
玉米油
马蹄炒荷兰豆
西芹黄花菜炒肉丝
枸杞
枸杞拌菠菜
枸杞萝卜炒鸡丝
绞股蓝
绞股蓝红枣粥
绞股蓝枸杞茶
灵芝
灵芝茶
灵芝山楂饮
Part4高血压、高血脂并发症的饮食调养
高血压并发冠心病
芋头蛤蜊茼蒿汤
苦瓜生鱼汤
高血压并发心力衰竭
葫芦瓜炖豆腐
香菇肉糜饭
高血压并发脑卒中
核桃木耳粳米粥
山药南瓜羹
高血压并发肾功能减退
西红柿炒冬瓜
黑豆莲藕鸡汤

《吃对食物，降压降脂两不误》

高血压并发高脂血症

枸杞红枣芹菜汤

素炒香菇芹菜

高脂并发冠心病

鸡丝豆腐干

鲜虾木耳芹菜粥

高脂并发肠胃病

芙蓉鸡片

鲈鱼嫩豆腐粥

高脂并发心肌梗死

雪梨蜂蜜苦瓜汁

苦菊鱼片粥

高脂并发糖尿病

玉米须茶

糙米燕麦饭

高脂并发肥胖症

菠菜拌魔芋

姜丝鲢鱼豆腐汤

附录1

常见食物的胆固醇和脂肪含量表

附录2

高血压、高脂患者最关心的问题

《吃对食物，降压降脂两不误》

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:www.tushu000.com