

# 《降压营养餐》

## 图书基本信息

书名：《降压营养餐》

13位ISBN编号：9787504851826

10位ISBN编号：7504851825

出版时间：2009-1

出版社：朱太治、张苏军、双福 农村读物出版社 (2009-01出版)

页数：79

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《降压营养餐》

## 内容概要

《降压营养餐》介绍的蔬果类、肉禽蛋类、水产品类、主食饮品类这四类，百余款菜式，都选用了低脂、低热、低糖的食物来进行制作，而且食物搭配合理，营养食物搭配合理，营养均衡，是高血压患者的极佳选择。

写在前面：减压保健有窍门。众口难调？怎样才能为家人提供最健康的饮食？不用愁，《看人下菜碟系列》，总有一碟适合你！营养医学专家审定、点评、推荐，帮助您为您的家人进行饮食调解，把“众口难调”变成“众口易调”，打造健康生活！

# 《降压营养餐》

## 书籍目录

蔬果类西芹百合什锦西芹姜丝炒鲜藕糖醋藕块番茄炒山药杂果酿番茄番茄苹果芝麻蜜玉米笋炒黄瓜鲜蘑冬瓜球附子冰糖炖冬瓜鱼香苦瓜豉椒苦瓜苦瓜泥酸奶葱头色拉脆皮葱头圈金沙小白菜板栗烧菜心冬菇菜心松仁香菇香菇核桃仁莴笋烩香菇酸甜莴笋笋萝色拉杂烩鲜百合油煽胡萝卜亮眼白玉条炒全素什锦醋熘三丝香脆五丝翡翠酸甜丝雪耳炒双脆松子玉米核桃蔬果色拉肉禽蛋类肉末翠鹦哥肉末烧木耳苦瓜酿肉柱肉末干煸苦瓜肉末什锦豆花番茄肉丝汤雪梨瘦肉汤葱头萝卜排骨汤莲藕黄豆排骨汤酸奶翡翠汤番茄牛肉菠菜汤胡萝卜炒羊肉清蒸苹果鸡西芹拌鸭丝子姜炒鸭片栗子冬瓜煲老鸭番茄炒鸡蛋尖椒虾皮炒鸡蛋番茄蛋花双拼银鱼炒鸡蛋萝卜缨鸡蛋羹玉米蛋花汤银耳鸽蛋汤银耳鹌鹑蛋水产品类醋椒鱼鲜柠檬蒸鲢鱼清蒸鲈鱼清蒸鲳鱼煎蒸带鱼金笋香菜鲫鱼汤豆腐炖鲫鱼醋烹鲫鱼赤豆鲫鱼汤番茄鱼片尖椒拌虾皮百合炒虾仁虾仁玉米粒金钩炒青丝糖醋海参笋片烧海参蛤蜊炒冬瓜鲜贝水果煲温拌银耳干贝瑶柱冬瓜汤温拌海蜇鸡丝炒蜇皮蜇皮豆芽菜白菜心拌海蜇丝高钙海带丝主食饮品类燕麦片粥花生衣粥梨藕粥藕米饭五谷丰登家常荞麦面条杂菜拌荞麦面木耳炒面莲藕香芋饼南瓜黄金饼三宝玉米饼玉米肉粑玉米烙玉米羹椰蓉窝头胡萝卜蒸糕海带小包子野菜水饺番茄芹菜汁番茄甜饮番茄葱头芹菜汁番茄葡萄汁番茄菠菜汁番茄西瓜汁番茄西柚汁番茄苹果汁番茄绿茶饮胡萝卜苹果醋饮葡萄柠檬香醋饮蜜枣绿豆汤附录：重用降压健脑按摩法

# 《降压营养餐》

## 章节摘录

插图：

# 《降压营养餐》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)