

# 《常见病食疗菜谱丛书》

## 图书基本信息

书名：《常见病食疗菜谱丛书》

13位ISBN编号：9787553704173

10位ISBN编号：7553704172

出版时间：2013-3

出版社：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：153

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)

## 前言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图为不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。《常见病食疗菜谱丛书》共10本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。《冠心病食疗菜谱》主要介绍冠心病的基础知识和冠心病患者的饮食宜忌，希望冠心病患者通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

# 《常见病食疗菜谱丛书》

## 内容概要

《常见病食疗菜谱丛书:冠心病食疗菜谱》内容简介:《常见病食疗菜谱丛书》是为常见病患者及其家庭精心策划的一套食疗养生菜谱丛书,共10本。《常见病食疗菜谱丛书:冠心病食疗菜谱》精选了60余种对冠心病具有一定的辅助疗效和预防作用的日常食材,详细、全面、科学地介绍其基础知识,并配备了120余道菜例,还包括一些冠心病的常识,让读者在享受美食的同时,轻松抵抗疾病威胁,健康生活每一天。

## 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

## 书籍目录

第一章 冠心病基础知识002什么是冠心病003冠心病常用的检查方法004冠心病的分类与症状006如何预防冠心病007冠心病患者的“五色”饮食008冠心病患者的饮食要点010九大保护心脏的食材011八种保护心脑血管的元素012冠心病患者术后的饮食建议013呵护心脏的七大法宝014夏季当心心脏“过载”016冠心病患者生活“八忌”第二章 冠心病食疗菜谱蔬菜类019老年人巧吃蔬菜防冠心病020西红柿西红柿鸡蛋小米粥 黑木耳西红柿汤022胡萝卜 胡萝卜百合糖水 菊花胡萝卜汤024洋葱 洋葱炒肉丝 洋葱玉米粥026大蒜 大蒜焖鲈鱼 蒸蒜香大虾028莲藕 罗汉果红枣莲藕糖水 蜜汁酿藕030茄子 茄子蒸鱼片 茄子粥032山药 莴笋炒山药 桂花山药莲藕糖水034粉葛 粉葛赤小豆鲮鱼汤 黄豆粉葛鱼片汤036土豆 土豆焖牛腩 土豆烧苦瓜038花椰菜 海米烧花椰菜 珍珠花椰菜040芦笋 芦笋玉米西红柿汤 芦笋山药豆浆042小白菜 小白菜蛋花汤 小白菜香菇粥044菠菜 腐竹拌菠菜 菠菜蒸饺046南瓜 南瓜百合红枣粥 伍元蒸南瓜048黄瓜 黄瓜姜丝拌海蜇 黄瓜卷050竹笋 淡菜炒笋尖 肉末竹笋052马齿苋 拌马齿苋 马齿苋薏米汤054黄豆芽 黄豆芽炖豆腐 干丝黄豆芽汤056黑木耳 黑木耳蒸鳊鱼 黑木耳红枣饮058平菇 平菇鲫鱼 平菇豆腐汤060香菇 香菇甘草炖乳鸽 香菇烧茭白062金针菇 金针菇萝卜汤 金针菇蒸鱼块 沙茶金针菇牛肉粉 白菜豆腐金针菇汤 五谷杂粮类067冠心病患者应多吃豆类068黄豆 黑米 黄豆粥 薄荷黄豆绿豆饮070绿豆 蒲公英绿豆糖水 绿豆小米粥072蚕豆 茭白炒蚕豆 蚕豆粥074黑豆 冬瓜皮黑豆粥 黑豆奶露076花生 花生木瓜脊骨汤 陈皮花生粥078黑芝麻 枸杞子黑芝麻粥 黑芝麻甜奶粥080燕麦 燕麦豌豆营养粥 豆芽燕麦粥082甘薯 小米甘薯粥 甘薯姜汁糖水084玉米 丝瓜玉米粥 五色炒玉米086白果 腐竹白果薏米糖水 白果芡实粥088腰果 西芹百合炒腰果 雪菜腰果090杏仁 椰汁杏仁露 杏仁桂圆炖银耳092松子 香菇松子 桃仁松子玉米粥094栗子 栗子烧菜心 栗子蜜枣汤 栗子焖乌鸡 栗子莲藕糖水水产、肉类099常吃水产品食物有利于心脏健康100虾仁 虾仁豆腐 虾仁西兰花麦片粥102甲鱼 香菇枸杞子蒸甲鱼 沙参玉竹甲鱼汤104海参 葱烧海参 猴头菇炖海参106鳝鱼 薏米节瓜鳝鱼汤 豉汁蒸盘龙鳝108鲫鱼 木瓜眉豆鲫鱼汤 酿鲫鱼豆腐汤110带鱼 清蒸带鱼 木瓜带鱼112草鱼 蒸酿草鱼 白果炒草鱼丁114鲤鱼 萝卜炖鲤鱼 当归焖鲤鱼116紫菜 五色紫菜汤 白菜丝拌紫菜118海带 山楂橘皮海带汤 银芽海带丝120羊肉 莲子黑豆煲羊肉 鱼羊炖时蔬122牛肉 椰蓉牛肉 茶树菇蒸牛肉 何首乌炖牛肉 苦瓜木棉牛肉汤水果类127常食水果有益于心血管128苹果 苹果麦片粥 苹果川贝糖水130草莓 草莓果汁 草莓生菜汁132橘子 银耳橘子糖水 橘子山楂汁134芒果 芒果什锦 鲜虾香芒盏136山楂 桃仁山楂荷叶粥 山楂乌梅糖水138柠檬 葡萄柠檬汁 柠檬马蹄糖水140猕猴桃 猕猴桃圆白菜汁 猕猴桃米酪142火龙果 火龙果豆浆 香芒火龙果西米露144梨子 橄榄梨子瘦肉汤 牛奶梨片粥146香蕉 香蕉土豆泥 香蕉蜜桃鲜奶148橙子 玫瑰香橙汁 胡萝卜鲜橙汤 柳橙牛乳汁 柳橙燕麦粥151菠萝 菠萝莲子牛奶糖水 菠萝炒牛肉 菠萝莴笋 苹果菠萝汁

# 《常见病食疗菜谱丛书》

## 编辑推荐

《常见病食疗菜谱丛书:冠心病食疗菜谱》主要介绍冠心病的基础知识和冠心病患者的饮食宜忌，希望冠心病患者通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽早摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

## 精彩短评

- 1、好书喜欢看，老年人很好。

## 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)