

<<餐桌上的养护心脑血管食品>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的养护心脑血管食品>>

13位ISBN编号：9787532393879

10位ISBN编号：7532393879

出版时间：2008-7

出版时间：上海科学技术出版社

作者：潘智敏，唐黎群 编著

页数：233

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>

<<餐桌上的养护心脑血管食品>>

内容概要

本书精选了90种养护心脑血管食品，分为谷豆类、蔬菜类、果品类、畜禽肉蛋类、水产品类、药食两用类、其他类等7类。

每种食品皆从“异名、道地产地、精选贮存、养护心脑血管功能、食用方法、食用禁忌、按”等7个小栏目作了详细介绍，并配了部分插图。

内容丰富实用，可供广大中老年朋友，特别是各种心脑血管病患者阅读，也可供心脑血管病临床工作者、社区及相关科研工作者参考。

<<餐桌上的养护心脑血管食品>>

书籍目录

一、谷豆类 大麦 荞麦 小麦 玉米 黑米 薏苡仁 扁豆 蚕豆 黑大豆 黄大豆 绿豆 豌豆二、蔬菜类 芹菜 芥菜 苋菜 荠菜 茼蒿 菠菜 洋葱 韭菜 菜花 黄花菜 芦笋 竹笋 萝卜 胡萝卜 甘薯 土豆 魔芋 苦瓜 南瓜 黄瓜 丝瓜 冬瓜 茄子 番茄 香菇 黑木耳 莲藕 马齿苋三、果品类 菠萝 西瓜 苹果 香蕉 柿子 橙子 橘子 柚子 柠檬 猕猴桃 龙眼 草莓 葡萄 大枣 核桃仁 花生仁 桑葚 山楂 葵花子四、禽畜肉蛋类 鹤 鹑 兔肉 乌鸡 鸡蛋 牛奶五、水产品类 鲍鱼 甲鱼 淡菜 海参 海带 海蜇 牡蛎 紫菜 草鱼 鲤鱼六、药食两用类 枸杞子 白菊花 党参 葛根 何首乌 槐花 罗布麻 人参 酸枣仁 天麻 薤白七、其他类 醋 黑芝麻 葱 蒜 姜

<<餐桌上的养护心脑血管食品>>

章节摘录

一、谷豆类 大麦 异名饭麦、糯麦、牟麦。

道地产地 我国是最早栽培大麦的国家之一，全国各地均有栽培，青藏高原是其发源地。

精选贮存 为禾本科植物大麦的果实。

夏季采收，晒干并清除杂质备用。

养护心脑血管功能 大麦味甘、成，性凉，归脾、胃、膀胱经，有利尿通淋、和脾胃的功效。

是我国传统的粮食作物之一，药食兼用，主要有以下养护心脑血管功能。

(1) 降低血糖作用：有研究显示，大麦芽浸剂口服可使家兔与正常人血糖降低，提示大麦有降低血糖的作用。

(2) 减肥降脂作用：大麦中含有丰富的食物纤维，易被人体所吸收，且热量低，对减肥有较好的效果。

并且能降低血清胆固醇水平，对心脑血管疾病有防治作用。

食用方法可取适量大麦煎汤煮粥，碾粉做面食，或酿酒、制糖、入药膳用等。

1. 大麦糯米粥 配方：大麦仁、花生仁各100克，糯米150克，红糖适量。

制作：将大麦仁、糯米、花生仁分别去杂洗净，取大麦仁、花生仁放入锅内，加适量水煮至大麦仁将开花时，加入糯米烧沸后用小火煮30分钟左右，入红糖调味再煮沸一会儿即可。

用法：分2~3次服用。

功效：有利尿通淋、健脾益气的功效，对高血糖、高血压及其他心脑血管疾病有益。

2. 牛肉麦仁粥 配方：熟牛肉、大麦仁各500克，面粉400克，精盐、味精、醋、胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油、牛肉汤各适量。

制作：将牛肉切小块，大麦仁去杂洗净，面粉加冷水调成稀糊。

锅内放牛肉汤和适量水，下大麦仁煮至开花，将面粉稀糊细流下锅，烧沸成麦仁面糊。

另一锅内放牛肉、精盐、醋，盛入麦仁面糊，放入味精、胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油，烧沸搅匀即成。

<<餐桌上的养护心脑血管食品>>

编辑推荐

在目前心脑血管病发病率上升的情况下，广大心脑血管病患者还可适量进食一些养护心脑血管的食品，以保护心脑血管，降低心脑血管疾病的发病率，健康享受新生活。

《餐桌上的养护心脑血管食品》根据前人总结的经验及知识，结合现代营养学理论及科研成果，精选了90种养护心脑血管食品，并配以部分精美的插图，详细介绍了各种食品的养护心脑血管功能、食用方法与禁忌，适合广大中老年人，特别是各种心脑血管疾病患者阅读，也可供心脑血管病医疗保健、科研工作的同仁参考。

<<餐桌上的养护心脑血管食品>>

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>