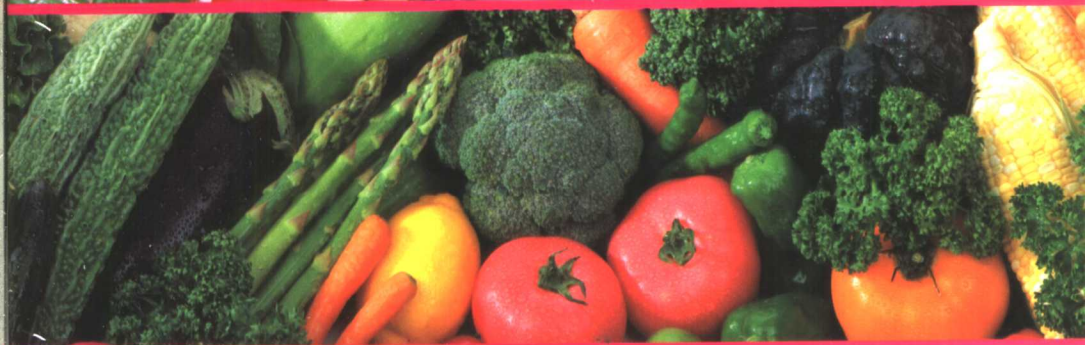


● 饮食保健丛书 ● 张春荣 周俭 主编

防治高血压的 饮食保健

周小菁 王宇 编著



72.161

800

中国林业出版社

TS972.161

Z800

防治高血压的饮食保健

周小菁 王 宇 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国林业出版社
1620859

图书在版编目 (CIP) 数据

防治高血压的饮食保健/周小菁, 王宇编著. —北京: 中国林业出版社, 2003.9

(饮食保健丛书/张春荣, 周俭主编)

ISBN 7-5038-3529-X

I. 防... II. ①周...②王... III. 高血压—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079862 号

出 版: 中国林业出版社 (100009 北京市西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发 行: 全国各地新华书店经销

印 刷: 北京中租胶印厂

制 版: 北京嘉胜天地图文制作有限公司

版 次: 2003 年 9 月第 1 版

印 次: 2003 年 9 月第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 2.875

彩 插: 16 面

字 数: 86 千字

印 数: 5000 册

定 价: 12.00 元

枸杞蒸鸡蛋羹
图 1(见 34 页)



三丝炒鸡蛋
图 2(见 34 页)



烧烤鳕鱼片
图 3(见 35 页)



芦笋鲜贝汤
图 4(见 37 页)

碧绿鸡球
图 5(见 37 页)



TSGN-101

2800

洋葱芹菜炒牛肉
图 6(见 38 页)



素炒什锦豆腐
图 7(见 40 页)



豌豆苗炒杞子
图 8(见 40 页)



落葵炒金针菇
图 9(见 40 页)



什锦素沙拉
图 10(见 41 页)

早餐
图 11(见 42 页)



午餐
图 12(见 42 页)



晚餐
图 13(见 42 页)



早餐
图 14(见 44 页)



午餐
图 15(见 44 页)



晚餐
图 16(见 44 页)





早餐
图 17(见 45 页)

午餐
图 18(见 46 页)



晚餐
图 19(见 46 页)



早餐
图 20(见 48 页)



午餐
图 21(见 48 页)



晚餐
图 22(见 48 页)



早餐
图 23(见 50 页)



午餐
图 24(见 50 页)



晚餐
图 25(见 50 页)





早餐
图 26(见 51 页)



午餐
图 27(见 51 页)

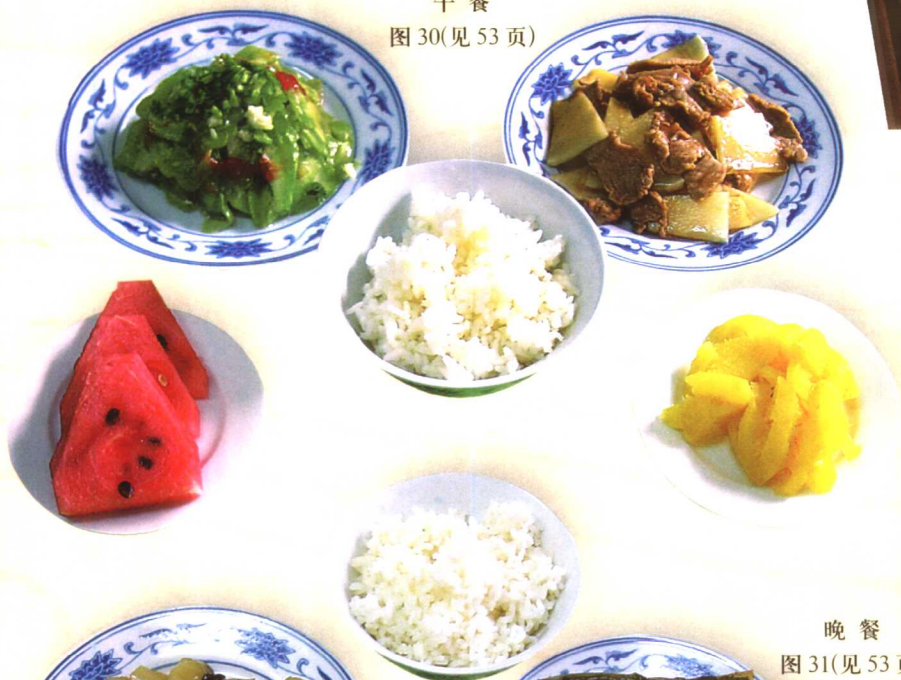


晚餐
图 28(见 51 页)

早餐
图 29(见 53 页)



午餐
图 30(见 53 页)



晚餐
图 31(见 53 页)



早餐
图 32(见 54 页)



午餐
图 33(见 54 页)



晚餐
图 34(见 54 页)



西芹翠衣炒鳝鱼
图 35(见 56 页)



素拌四丝
图 36(见 57 页)



鸡条扒海参
图 37(见 61 页)



木犀豆腐
图 38(见 62 页)

早餐
图 39(见 63 页)



午餐
图 40(见 63 页)



晚餐
图 41(见 63 页)



早餐
图 42(见 64 页)



午餐
图 43(见 64 页)



晚餐
图 44(见 64 页)





甘蓝肉卷
图 45(见 67 页)



珊瑚菜花
图 46(见 68 页)



海带猪蹄炖藕
图 47(见 69 页)



蒜薹炒豆腐干
图 48(见 70 页)