

前言 預防慢性疾病根本在於日常飲食 005

Part 1 心血管疾病與保健食譜

高血壓與高血脂症 012

* 高血脂症保健食譜

魷魚拌海帶芽 016

紅糟醬蔥 018

番茄洋蔥麵包沾醬 020

山藥薏仁綠豆飯 022

芝麻醬雞 024

玉米鬚魚湯 026

洛神梅子凍 028

起司焗香蕉 030

枸杞牛奶 032

心臟病：冠狀動脈疾病、心肌梗塞 034

* 心臟病保健食譜

松子黃瓜 038

蒜片鮪魚 040

納豆飯 042

鮮蝦薯泥三明治 044

百香果雞排 046

海參雞湯 048

海帶蓮藕豆腐排骨湯 050

酒釀荔枝 052



Part 2 代謝疾病與保健食譜

糖尿病 054

* 代謝疾病保健食譜

蒟蒻蛋捲 058

洋葱酸黃瓜蔬菜條 060

豆醬蜆肉 062

紅糟鱈魚 064

雞絲拌海蜇 066

參麥五味子魚湯 068

牛蒡味噌湯 070

番茄海鮮湯 072

菇菇湯 074

黑糖丸子 076

苦瓜蜂蜜汁 078



Part 3 呼吸道疾病與保健食譜

慢性阻塞性肺病 080



* 呼吸道疾病保健食譜

涼拌山藥 084

黑豆飯 086

筍絲紫蘇粥 088

芥菜雞片湯 090

百合銀耳甜湯 092

水果優格 094



* 增強免疫力保健食譜

鳳梨高麗菜捲 096

涼拌雙豆芽 098

鰻魚蔬菜卷 100

胡蘿蔔飯 102

牛奶菠菜麵 104

五色穀飯 106

醋溜魚片 108

干貝蘆筍 110

蜂蜜肝片 112

木須肉 114

四君子雞湯 116

黑芝麻豆花 118

