

<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

13位ISBN编号：9787111388425

10位ISBN编号：7111388429

出版时间：2012-7

出版时间：机械工业出版社

作者：辛红军

页数：145

字数：160000

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>

## <<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

### 前言

四季饮食各有不同，选材须依据天时。

我们人体所需的各种营养主要来自新鲜食材，一定要科学合理地从小谷杂粮、鱼肉蛋奶、瓜果蔬菜中摄取，而不仅仅是简单地吃。

所以进行食物的合理选择和搭配，让各种营养物质之间得到互补，才能使我们得到全面均衡的营养。

首先，需要了解我们身体的体质与四季的关系。

春、夏、秋、冬四季轮换交替，而我们人的身体随着季节气候的变化而变化，所以我们也要根据身体在四季的不同需求，进食当季的蔬菜瓜果，这样才能保证身体的健康。

随着农业技术的进步，现在市场上也不乏反季节的蔬菜瓜果等食品，但是笔者不建议食用反季节食品。

拿蔬菜为例，反季蔬菜和时令蔬菜虽然看起来没什么两样，但是蔬菜都有自己的时令性和地域性，不同季节采收的蔬菜，营养素的含量有很大差异，比起吃反季节的蔬菜，选择吃时令蔬菜和当地蔬菜是最好的选择，顺应自然是我们的健康法则。

我们不仅要多选择当地当季的各种食材，还要通过合理搭配，才能达到营养均衡的目的，让其更好地为身体服务，使我们在享受造型别致、味道鲜美食物的同时，也能保证身体健康。

本书中所有的菜品都是根据季节的特性，以遵循自然规律的、健康的、易选购的食品原料搭配而成，而且都是选择易掌握的健康烹调方法烹制而成。

实现身体健康，让我们就从这一刻开始吧！

## <<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

### 内容概要

我们的生命依托于食物，我们的舌尖依恋于美食，饮食影响着我们的身体、思维和精神，让我们从现在开始就采用真正健康的饮食方法吧！

本书依据每个季节的特征，选择当季的食材进行营养的均衡搭配，再加上健康的烹饪方法，保证您每餐摄取的都是真正的营养，让大家更有信心烹饪出健康的、适合自己的美味食物。

<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

作者简介

辛红军

国家二级营养师

中国营养师协会成员

中国烹饪协会成员

美国ACF厨师协会成员

中国高级西餐烹调师

拥有米其林一星厨师奖章

从事酒店餐饮行业多年

现任华侨城国际酒店管理集团酒店餐饮总监兼

行政总厨

《健康时报》特约专家

搜狐健康群营养师成员，个人博客点击率超过300万次

博客地址：<http://jamesxin8771.blog.sohu.com/>

微博地址：<http://weibo.com/jamesxin?topnav=1&wvr=3.6>

<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

书籍目录

花卉入菜真味健康  
瓜果搭配美味飘香  
中西合璧烹出乐趣  
食疗保健全新出发  
珍惜食物享受美味  
一日三餐定时定量  
彩色花生汁  
水果麦片粥  
五彩茉莉豆花  
香煎鸡蛋蔬菜卷  
三鲜汤米粉  
蒲公英菜团  
鲜奶水果班戟  
杂粮牛奶刀切  
鸡丝野菜春卷  
香煎法式土司  
葱油炆拌莴苣丝  
野菜牛肉土豆饼  
芦笋玫瑰炒带子  
番茄汁焖鱼片  
荷叶煲荸荠排骨  
木瓜康乃馨鱼柳  
蟹粉野菜豆腐  
五彩油菜鱼丸汤  
干贝梨花扒冬瓜  
桂花枸杞山药糕  
生炒芦蒿香干  
黄花木耳鸡肉卷  
苹果汁烩猪肉  
萝卜丝炒鲈鱼面  
三色什菌烩鸭丝  
葱油油菜花配核桃仁  
玫瑰茴香饼  
芹菜百合炒银耳  
蕨菜炒肉末  
银鱼槐花炒鸡蛋  
五谷杂粮鸡蛋饼  
香酥萝卜丝饼  
香葱花卷  
椰汁红豆糕  
脆绿圆白菜卷  
杂果面包布丁  
培根黄瓜卷  
绿豆红枣米糕  
红枣原味双皮奶

<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

八宝豆浆  
五彩杏仁炒木瓜  
翠绿西瓜西米露  
美极玉米炒掌中宝  
南瓜汁带子烩米饭  
糙米荷叶龙骨汤  
鲜花椒鸭丝荞面  
芒果鲜虾色拉  
沙爹花生碎肉串  
番茄杂果饭  
碧绿凉瓜球  
黄瓜草莓芹菜汁  
香橙绿豆滑鱼片  
三色蔬菜玉米面  
香煎鸡肝配黑醋汁  
蟹肉扒双色花菜  
芥蓝木瓜炒牛肉  
百合莲藕炒凉瓜  
杂果红豆沙  
酒酿彩椒鸡柳  
双耳醋熘葫芦  
红枣花生黑米粥  
牛奶巧克力煎饼  
黑芝麻小麦糊  
菊花鸡丝粥  
香蕉面包  
胡萝卜培根糕  
酸奶色拉配香蕉干  
新鲜田园色拉配油醋汁  
红酒桂皮焖雪梨  
香甜红薯汤  
白芸豆猪手汤  
马蹄香菇牛肉滑  
洋葱汁煎猪排  
香橙番茄蒸鸡翅  
白萝卜羊骨煲  
芋头胡椒蒸牛肚  
青柠汁煎大虾  
泡椒木瓜墨鱼仔  
德国酸菜苹果烧春鸡  
天妇罗菊花盏  
风味手抓羊肉  
香辣脆嫩藕丁  
紫薯牛肉羹  
咖喱蘑菇鸡块  
大蒜爆腰花  
红枣莲子糕

<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

金针菇紫菜卷  
桃仁枸杞炒银耳  
红酒烩牛腩  
五菜金瓜卷  
荷包蛋配菠菜汁  
豆腐海带葱花汤  
鸭丝白菜粥  
鸡茸香菜玉米羹  
牛肉茶  
核桃栗子粥  
黑胡椒蘑菇松饼  
鲜肉茴香包  
小米红薯粥  
三鲜筱面疙瘩汤  
橘子酒酿桂圆羹  
高汤芦笋浸鱼米  
滑炒鹅柳  
西兰花炒带子  
韭黄羊肉酿武昌鱼  
葱油木耳焖猪手  
豆豉鸡丝茼蒿菜  
清蒸菠菜团配蒜汁  
肉末酿西葫芦  
萝卜丝配金华火腿  
甘蔗汁蒸米饭  
生汆丸子  
大虾豆泡汤河粉  
羊肉松仁冬笋丁  
蘑菇炖乳鸽  
糯米桂花莲藕  
蜜汁葫芦  
话梅排骨  
豆豉鲮鱼油麦菜  
虾皮肉片炒冬瓜  
春季版  
香煎法式土司  
彩色花生汁  
蒲公英菜团  
夏季版  
脆绿圆白菜卷  
五谷杂粮鸡蛋饼  
八宝豆浆  
秋季版  
菊花鸡丝粥  
香蕉面包  
酸奶色拉配香蕉干  
冬季版

<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

鸭丝白菜粥  
荷包蛋配菠菜汁  
鲜肉茴香包  
春季版  
番茄汁焖鱼片  
野菜牛肉土豆饼  
干贝梨花扒冬瓜  
桂花枸杞山药糕  
夏季版  
五彩杏仁炒木瓜  
糙米荷叶龙骨汤  
美极玉米炒掌中宝  
碧绿凉瓜球  
秋季版  
马蹄香菇牛肉滑  
香橙番茄蒸鸡翅  
泡椒木瓜墨鱼仔  
天妇罗菊花盏  
冬季版  
高汤芦笋浸鱼米  
葱油木耳焖猪手  
豆豉鸡丝茼蒿菜  
萝卜丝配金华火腿  
春季版  
玫瑰茴香饼  
黄花木耳鸡肉卷  
芹菜百合炒银耳  
夏季版  
三色蔬菜玉米面  
芥蓝木瓜炒牛肉  
杂果红豆沙  
秋季版  
香辣脆嫩藕丁  
金针菇紫菜卷  
红酒烩牛腩  
冬季版  
豆豉鲛鱼油麦菜  
生氽丸子  
甘蔗汁蒸米饭  
后记



## <<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

### 章节摘录

版权页：插图：谷物的蛋白质含量较低，用牛奶代替水来和面，可以提高蛋白质的供应量，还可以用牛奶中极为丰富的赖氨酸来弥补谷类中的营养缺陷。

用牛奶制作面食，不仅能补充大量钙质，还可以延缓牛奶的吸收速度，让那些平日不能喝牛奶的人也能得到牛奶的营养，用牛奶发制面团还能促进发酵。

鸡蛋可以起到很好的补充蛋白质的功能，而且可使面团更为蓬松，食用杂粮牛奶混合制作的食品可以有效改善胃酸、腹胀及消化不良等症状，从而保持身体的舒适、轻松！

主料 玉米粉100克 中筋粉400克 配料 鸡蛋2粒 酵母10克 牛奶240克 调料 白糖7克 详细做法 1 玉米粉与中筋面粉充分搅拌均匀，酵母用温水化开后静置2分钟后，倒入混合后的面粉中。

2 鸡蛋打散后加入到面粉中，然后慢慢地加入牛奶均匀地和成面团，搅拌后面团应该是光滑的，没有多余的面疙瘩为好。

3 面团用保鲜纸或者湿面布盖在上面，放置在温暖处待其发酵成为两倍大小。

4 取出面团将面团中的气揉出，待面团稍硬，整理成直径4厘米的圆柱形，用面刀切成对等大小的生坯。

5 将生坯下面垫上油纸或者玉米粉，盖上湿布置于温暖处等待第二次发酵。

6 刀切生坯发酵至两倍大小，表皮蓬松的时候即可入笼屉先小火蒸制5分钟。

然后旺火蒸制15到20分钟关火后即可。

7 食用时可根据喜好蘸炼乳。

## <<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

### 媒体关注与评论

赵曙明是一位非常杰出的领导者和卓有成效的管理者，同时，也是一位专注的学者。他取得了非常重要且令人印象深刻的科研成果，这让他成为人力资源领域国际知名学者。

——2001年诺贝尔经济学奖得主、斯坦福大学商学院名誉院长、纽约大学商学院教授 Micheal Spence 博士 赵曙明教授20世纪90年代初学成归国，用他深厚的学识报效国家，不仅推动了中国人力资源管理专业的发展，还把南京大学商学院打造成了全国一流的商学院。

——中共南京大学党委书记、著名经济学家洪银兴 博士 赵曙明老师给过我许多做学问的指导和做人的启迪，使我获益终生。

——中华人民共和国商务部部长陈德铭 博士 赵曙明教授为人谦逊大度，与他交往过程中，总被他真诚、坚韧的精神所打动。

如果说赵曙明教授对弟子们的忠告是先做人后学问，那先做人后管理则是他作为人力资源管理大师对我们企业界人士的提醒。

——全国工商联副主席、苏宁电器集团董事长张近东 先生 赵曙明教授的为人正直和做事务实精神给我留下了较深的印象。

他在担任中国管理研究国际学会（IACMR）第三任主席期间，为推动中国管理研究做出了巨大贡献。

——著名美籍华人教授、中国管理研究国际学会创始主席 徐淑英 博士 赵曙明院长是一个了不起的人，他带领南京大学商学院与世界各地的商学院建立起联系，这反映了他的高瞻远瞩。

他精力充沛，总能把事情做好。

认识他是一件很高兴的事。

——美国匹茨堡大学商学院院长 John Thomas Delaney 博士 赵曙明教授有两大非凡品质：一是勤勉工作，他是我所认识的工作最勤奋的人；二是体贴关心他人，他愿意随时随地帮助朋友。

令我赞叹的是，对人尽心尽力、对工作认真严谨并且富有成效，这些品质很难聚集到同一个人身上，赵曙明教授却做到了。

——美国密苏里·圣·路易斯大学副教务长兼国际研究中心主任 Joel GLASSMAN 博士 赵曙明教授是一名了不起的学生，能有他这样的学生我深感荣幸。

当年，他还是学生时就表现得很优秀：做事专注、才华横溢、意志坚定。

——美国克莱蒙特研究生大学彼得·德鲁克管理学院教授、著名领导学专家 Jean Lipman-Blumen 博士

## <<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

### 编辑推荐

《舌尖上流转的四季美味营养餐》编辑推荐：舌尖上流转的四季美食，舌尖上的营养餐，从舌尖上要健康！

<<舌尖上流转的四季美味营养餐>>

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:<http://www.tushu007.com>