

<<保健魔芋菜>>

图书基本信息

书名：<<保健魔芋菜>>

13位ISBN编号：9787503836831

10位ISBN编号：7503836830

出版时间：2004-1

出版时间：中国林业出版社

作者：刘自华 编

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>

<<保健魔芋菜>>

前言

随着生活水平的提高，人们的饮食观念也发生了变化，果腹充饥已不再是大多数人单纯的饮食目的了，人们更需要吃出营养、吃出健康。

为此，食物的保健功能便逐渐地被人们所认识，所接受。

然而，在大多数家庭中，很难把果腹充肌与滋补保健较为理想地考虑到同一菜肴的制作当中，总认为只有价格较高的补品才对人体健康有滋补作用，而一般家庭又不可能常吃这些滋养补益的食品。

有时，人们把某样原料买回来后，却不知怎样制作才能达到最佳效果。

在我们的饮食习惯中，再有营养的滋补佳品若没有“美味”进行调剂，人们也是很难接受的。

但在我们的家庭制菜中，美味与营养经常产生矛盾，顾了菜肴味美，就忽视了它的营养价值；注意到了营养，又失去了菜肴应有的味道。

人参、党参、西洋参、淮山药、桂圆肉、枸杞子、红枣、当归、黄芪等都是好东西，对人体保健极有补益作用，但若不能调出极佳的口味，想必许多人是接受不了的。

把它们融于烹饪原料之中，合理地进入菜肴，有营养又不失美味，才是我们追求的最佳饮食效果。

这非常符合我国传统的营养美食理念。

从中医的角度来讲，“养”、“食”是同出一家的，从而创造性地提出了“药食同源”之说。

如果我们从早已形成的饮食文化角度来看，这个结论是非常有哲理的，它的最大功用就是能指导我们平常百姓的饮食生活，特别是菜肴的制作与食用，更是有其不可取代的指导作用，也使我们对于食物的营养和美味的形成有了更为科学、合理的认识。

对于我们的健康来讲，营养物质，甚至是价格极高的滋补品就在我们的身边。

说得直白一些，有些营养成分、滋补功能的得来是不需要花多少钱就可以得到的。

魔芋菜就明显地带有这一功能。

其集美味营养于一菜，花上少量的钱，适当食用，就会得到意想不到的保健效果。

本书介绍的素虾仁、素腰花、鲍片、墨鱼卷、素蹄筋、墨鱼仔、素肥肠等，都属于魔芋精制品，在超市里均能买到。

本书文字简炼、通俗易懂、实用性强，是您生活中不可多得的好参谋。

编者 2003年11月

<<保健魔芋菜>>

内容概要

《保健魔芋菜》介绍的素虾仁、素腰花、鲍片、墨鱼卷、素蹄筋、墨鱼仔、素肥肠等，都属于魔芋精制品，在超市里均能买到。

《保健魔芋菜》文字简炼、通俗易懂、实用性强，是您生活中不可多得的好参谋。

<<保健魔芋菜>>

书籍目录

前言21世纪最盛行的绿色食品——保健魔芋菜凉瓜素虾仁鱼香素虾仁茄汁素虾仁宫保素虾仁魔芋黑豆腐魔芋烧芽王蚕豆烩鲍片蚕豆素腰花魔芋烧豆腐豌豆烩魔芋魔芋拌花仁玉米素虾仁青笋素虾仁鲜菇素虾仁松籽素虾仁牛蛙素腰花黄鳝素腰花虾丸素腰花蟹柳素腰花鸡心素腰花青笋素腰花茄汁素腰花冬笋素腰花鸡块素腰花素腰西兰花板栗素腰花菜心素腰花洋葱素腰花香辣素腰花翅尖素腰花陈皮素腰花……

<<保健魔芋菜>>

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>