

<<肉类养生菜>>

图书基本信息

书名：<<肉类养生菜>>

13位ISBN编号：9787505413863

10位ISBN编号：7505413864

出版时间：2006-1

出版时间：朝华出版社

作者：魏了

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>

<<肉类养生菜>>

内容概要

营养菌菇食谱，ISBN：9787505413863，作者：于晓华

## &lt;&lt;肉类养生菜&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 滋阴扶阳淡紫瘦肉汤豆腐咸鱼头汤玉竹瘦肉汤蟹肉莲藕粥红烧龟肉菜油黄酒烧龟肉韭菜煲龟沙参虫草炖龟肉胡萝卜烧海参柠檬汁煎鸭脯生地饴糖鸡海带鸭块汤补阴蛤蜊汤鱼鳔鹅肉汤参百猪肺汤鹅肉补阴汤鱿鱼香菇汤蜜枣水蟹汤蟹肉滋阴汤蟹肉猪髓汤甲鱼粥龟肉粥腊鸭颈头菜干粥猪肉粥金针炖水鱼淮山玉竹炖白鳝鳖甲炖鸽红杞海参鸽蛋酒炒虾仁玫瑰虾饼虫草汽锅鸡爆人参鸡脯虾仁童子鸡鹿茸炖羊肾炖黄雀芪杞炖乳鸽枸杞萝卜羊肉汤大蒜羊肉汤仙茅雀肉汤红烧带鱼海狗肾炖鸡肉桂炖鸡肝金樱根炖鸡参归炖腰子狗脊蒸双肾清炖牛肉清蒸羊肉山药奶肉糊枸杞羊肾粥虾米粥萝卜羊肉汤海虾豆腐汤山药羊脊骨粥麻雀粳米粥苡蓉羊肉粥虾仁韭菜粥四子麻雀粥牡蛎粥羊骨汤面

2. 补五脏六脾泥鳅炖豆腐青椒炒肉丝蒸猪肚烧蹄筋粉蒸牛肉黄芪炖牛肚砂仁炖牛肉涮羊肉羊肉火锅红烧白鱼赤豆鲤鱼生鱼煲西洋菜鱼唇鸡脚椰子炖鸡豆蔻乌骨鸡茉莉花余鸡片党参茯苓鸡香菇炖凤爪芡实煮老鸭黄芪蒸鹌鹑猪肉酸菜包猪肉春卷山药羊肉粥鳅鱼粥鸡内金橘皮粥茭白瘦肉丝香菇煲瘦肉核桃烧鱿鱼灵芝煎水鱼银耳煮鸭蛋灵芝鸭竹笋烧鸭双参焖老鸭桂花炖鸭冰糖炖麻雀白切鸡枸杞子炖鸡洋葱炒鸡片陈皮鸡丁茉莉花鸡片啤酒鸡荔枝蒸鸭归芪墨鱼片黄芪炖鲈鱼黄精鳝片烩鳝鱼丝姜醋炒章鱼章鱼炖鹌鹑山药鳝丝虾子海参焖蚝豉黄花菜炖猪肉黄豆炖猪肝鲜肉酿青椒油皮火腿猪皮胶冻青椒炒猪肝肉末烧豆腐豇豆炒猪肝灵芝猪舌肉丝炒扁豆猪血烧豆腐柏子仁炖猪心玉竹猪心豆豉酱猪心扒月巴肠四季豆炒猪心酸辣牛百叶桂圆牛心红枣炖羊心参精鹌蛋

3. 补气益血归参鳝鱼羹兔肉补虚汤红焖鹌鹑参麦炖水鱼地黄蒸乌鸡佛手南瓜鸡薏苡仁炖鸡归芪蒸鸡桂圆童子鸡清蒸人参鸡爆人参鸡片补元橘皮鸭党参炖乳鸽王浆焖肘子鹌鹑山药粥大补双味肉黄芪牛肉粥参芪炖龟肉枸杞萝卜烧鸡胡萝卜酱瘦肉黄鸡粥辣子肉丁红烧大排人参猪肚

4. 宁心安神牡蛎发菜粥柏子猪心,片胡桃猪心玫瑰花烤羊心胡桃桂圆鸡丁磁朱鸡肝酥桂圆大枣煲鸭

5. 聪耳明目羊肝菊花汤巴戟天蚌肉汤斑鸠参杞汤蚌肉明目汤黄鱼海参羹鸡肝羹羊肝羹油菜心炒鸡肝枸杞蒸鱼肠五柳青鱼茄汁青鱼片茄汁青鱼枸杞鱼片香葱蒸猪肤荸荠炒猪肝枸杞爆肝尖牛肝炖胡萝卜鱼香牛肝枸杞炖羊脑鱼肝豆豉鸡蛋野菊花炒肉片苡蓉猪肝菊花鱼球鲍鱼烩海参枸杞鸡丁夜来香花鸡片软炸鸡肝苦瓜焖鸡翅

6. 抗衰养颜糟煎肚片姜醋炖牛肚附片蒸羊肉枸杞鲫鱼炖青鱼菊花鲈鱼鳝丝炒辣椒糖醋鲤鱼苹果沙丁鱼山药桂圆炖甲鱼木耳炒肉枸杞熘里脊黄瓜拌猪肝椒油肚块炸桃腰灵芝炖猪蹄油爆双脆枣杏炖鸡猴头焖鸡柠檬乳鸽田七炖乳鸽鹌鹑肉片羊肉苡蓉羹温补鸡汤泥鳅木耳汤鹌鹑党参山药汤当归生姜羊肉汤鹅肉补中汤鳊鱼补养汤鸡肉虫草汤鲤鱼山楂鸡蛋汤姜汁羊肉鸡蛋饼猪脾猪肚粥野鸭粥大蒜蒸鲫鱼黑鱼冬瓜汤大蒜蟹肉汤香菇鱿鱼汤松子鸭羹汤鸡汤煮豌豆苗

7. 降糖降脂山楂炒肉片洋葱炒猪肝海蜇羹枸杞猪肉汤豆腐鱼蓉羹虾仁炒黄瓜丹桃墨鱼抄手糖醋素肉海带木耳瘦肉汤竹笋烧鸡条红烧鸭块夏枯草煲猪肉天麻炖鲤鱼鸡丝冬瓜汤玉米须龟汤荸荠海蜇皮汤清蒸鲫鱼清炖鲫鱼白鸽煮银耳芹菜牛肉粥猪胰烩山药兔肉炖山药洋葱炒猪肉鸡汤炖冬菇玉米须炖猪肉

8. 延年益寿豆炖排骨炖牛胎盘芹菜炒肉碧荷乳鸽片菊花鲈鱼葱味猪蹄菊花炸鸡肝猪血炒菠菜益寿青头鸭龙井对虾党参炖青鱼柠檬猪肺汤双耳汤兔肝鸡蛋汤老鸽汤猪肝鸡蛋羹鲫鱼羹鸡头粉馄饨豆豉炖驴肉冬瓜鲤鱼羹多味鸡肉汤

## &lt;&lt;肉类养生菜&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘鹅肉补阴汤 【原料】鹅肉、猪瘦肉各250克，淮山药30克，北沙参、玉竹各15克，精盐、味精、料酒、胡椒粉、姜片、鸡清汤、鸡油各适量。

【做法】将鹅肉、猪肉分别洗净，放入沸水锅中氽透，捞出，沥于水，切成丝，待用。

把淮山药、北沙参、玉竹分别去杂，清水洗净，装入纱布袋中扎口，待用。

将煮锅刷洗干净，置于火上，注入鸡汤，放入鹅肉丝、猪肉丝、药袋、精盐、料酒、胡椒粉、生姜片，锅加盖，共煮至肉熟烂，淋上鸡油，以味精调味即成。

【养生功效】益气补虚，养阴润肺，生津止渴。

【保健应用】适用于肺胃阴虚之人。

鱿鱼香菇汤 【原料】水发鱿鱼200克，水发香菇、肉末各50克，虾仁25克，熟猪油、麻油、水淀粉、葱末、料酒、食盐、味精各适量。

【做法】将水发鱿鱼切成斜方块，入沸水锅中略氽片刻，捞出沥净水分；香菇去蒂，洗净，切片备用。

在锅内加入猪油烧热，加入葱末、肉末、香菇片煸炒，然后加入泡好的虾仁及料酒、食盐和清水适量，烧沸，放入鱿鱼片。

略煮片刻，用水淀粉勾稀芡，加入味精、胡椒粉，淋上麻油即成。

【养生功效】滋阴养血，润燥生津。

【保健应用】佐餐食用。

适用于阴血不足之人。

P13

## <<肉类养生菜>>

### 编辑推荐

肉食是人类获取蛋白质的重要来源，然而随着人们生活水平的提高，人们的食物中，肉类的成分越来越大，这也就导致了过多的肥胖者和高血压等病人，直接或间接的影响着人们的健康，一时间使人们对肉食变得茫然起来。

本书正是在这一背景下应运而生，它将指导你怎样制作肉类养生菜。

这套《家庭营养师食谱》正是为追求健康和美食的“食尚主义”朋友精心准备，由美食专家郑重推荐！

本书为你介绍的是肉类养生菜。

肉类养生菜，营养保健康！

<<肉类养生菜>>

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>