

<<四季养生菜>>

图书基本信息

书名：<<四季养生菜>>

13位ISBN编号：9787506434393

10位ISBN编号：7506434393

出版时间：2005-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：王福平

页数：96

字数：51000

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>

## <<四季养生菜>>

### 内容概要

提到饮食，中国人有一句俗语，就是“民以食为天”。

随着人们日益富裕，知识水平逐步提高，在人们的观念中，饮食已不再是为了果腹充饥，强身健体、保健养生也是饮食的重要目的。

中国传统文化历来提倡“医食同源”，《内经》记载“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

其实，人们关心的是如何在饮食中汲取营养、养生保健。

《四季养生菜》介绍了笔者在长期的烹饪实践中创新的养生菜。

从营养学的观点看，其搭配合理；从中医角度来说，符合中医的养生原则；从口味来说，其不失为美味佳肴；从制作看，更好懂易学。

## <<四季养生菜>>

### 作者简介

王福平，首都营养美食协会理事，中国烹饪协会会员，中餐烹饪技师，中国药膳师，淮扬菜烹饪名师，营养配餐师，精通淮扬菜、养生菜的制作及餐饮部的各项管理工作。多次在全国烹饪大赛中取得优异成绩，曾荣获中国首届药膳精品交流赛金奖、热菜特金奖，并获得“七段国际大厨”

<<四季养生菜>>

书籍目录

凉菜 1 醋泡薏仁海蜇 2 鲜菊花拌蜇皮 3 拌罗汉斋 4 海带拌粉丝 5 银芽拌芹菜 6 马兰头豆腐干 7 水晶  
莲子糕 8 水晶枸杞鹿筋蔬菜类 9 山药炒蘑菇 10 西葫芦炒银鱼 11 茭白炒菱角 12 山药炒番茄 13 茭白炒  
鲜菇 14 甘薯炒芥菜 15 杞肉麦冬炒鸡蛋 16 香菇板栗食肉类 17 鸡片炒菠菜 18 枸杞桃仁炒鸡球 19 山药  
萝卜炒鸡肫 20 参杞鸡排 21 芝麻鸭排 22 猕猴桃炒鸭胸 23 子姜炒鸭胸 24 麻雀肉饼畜肉类 25 胡萝卜炒  
猪肝 26 砂仁炒肚条 27 枸杞炒肉丝 28 海参猪肉饼 29 灵芝粉猪肉蒸饺 30 大枣烧猪肝 31 空心菜炒肉片  
32 玉竹猪心 33 双参烧肉.....海河鲜类汤羹煲类

<<四季养生菜>>

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>