

<<春季美味家常菜>>

图书基本信息

书名：<<春季美味家常菜>>

13位ISBN编号：9787508256382

10位ISBN编号：7508256387

出版时间：2009-6

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰，郭玉华 主编

页数：318

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>

<<春季美味家常菜>>

前言

随着我国人民生活水平的提高和生活质量的改善，人们的饮食理念和饮食需求都发生了很大的变化。大众把目光投向科学的健康饮食和传统的养生保健，期望通过科学合理的饮食调养，达到增强体质、防病治病、健康长寿的目的。

但怎样根据不同的季节变化，适时合理膳食，扶助正气，保持健康，更是大众关注的焦点。

为了满足大众的食疗养生保健需求，我们遵循中医顺应自然养生方法的“天人相应”学说，顺应自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，针对不同季节人体的神经系统、内分泌系统、造血系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统等功能反应，根据各种食材、药材的不同的“性”、“味”、营养成分、药理和疗效，以传统的中医理论为指导，将天然食物和天然药材有机地融合，巧妙搭配，科学组方，辨证施治，以达到“防患于未然”和“药到病除”的食疗养生保健的目的。

本书是专门针对春季养生保健而编写的一本菜谱书。

<<春季美味家常菜>>

内容概要

本书是一本专门介绍春季养生保健菜的菜谱书。

书中精选了400款适宜春季养生保健的营养美味菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。

本书内容丰富，科学实用，是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书，非常适合广大家庭使用。

<<春季美味家常菜>>

书籍目录

一、蔬菜类 猪肝炒洋葱 鸡蛋炒洋葱 花肉葱头 肉末炒洋葱 爆双花 肉丝炒黄花 金针鸡丝汤 金针蛋花羹 金针烧鹌蛋 翠芫鸡蛋羹 什锦雪菜 雪里蕻氽鸭丸 银鱼雪菜汤 鸭丝炒大芥 榨菜蛋皮肉丝汤 淡菜炒韭薹 虾皮炒韭菜 蚝油三色 枸杞松仁炒韭菜 牛肉白菜粉丝汤 肉片蘑菇炒白菜 百合菜心 白菜鸡丸汤 清汤鸡肉白菜卷 海米烧白菜 茄汁白菜丝 虾仁炆白玉 沙锅排骨炖酸菜 火腿白菜汤 猪肝炒白菜 小白菜氽鱿鱼丸 翡翠鸽蛋汤 甘蓝炒粉 甘蓝丝氽鱿鱼花 蒜拌甘蓝 鱼香甘蓝丝 干虾炒甘蓝 鸭蓉炒菠菜 肉末炒菠菜 香油海米拌菠菜 凉拌杏仁菠菜 火腿香菇扒油菜二、豆制品食用菌类三、禽蛋类四、畜肉类五、水产类

<<春季美味家常菜>>

章节摘录

一、蔬菜类猪肝炒洋葱【原料】洋葱200克，猪肝125克，水发木耳、水发银耳各15克，姜末、蒜末各5克，料酒15克，醋1克，精盐3克，味精、白糖各2克，干淀粉2.5克，鸡蛋清半个，湿淀粉10克，汤20克，植物油225克。

【制法】将洋葱切去老根，剥去老皮，洗净，切成菱形片。

木耳、银耳均去根，洗净，切成小片。

猪肝洗净，抹刀切成片，用料酒5克、醋、精盐0.5克拌匀腌渍入味，再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。

锅内放入植物油200克烧至四成热，下入肝片滑炒至熟，倒入漏勺，沥去油。

锅内放入余下的植物油烧热，下入姜末、蒜末炝香，下入洋葱片、木耳片、银耳片、汤、余下的料酒和精盐、白糖煽炒至熟，下入猪肝片、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】洋葱嫩脆，猪肝嫩滑，咸香鲜美。

【提示】猪肝片质地细嫩易破碎，入味上浆时动作要轻。

【功效】洋葱营养丰富，味辛、甘，性温，早春食用可疏散风寒，抑杀潮湿环境下滋生的病菌。

猪肝味甘，性温，可补肝明目，养血。

二者同烹成菜，早春食用可为机体补充丰富的营养，使养肝和健脾相得益彰，增强体质，提高机体抗病能力。

<<春季美味家常菜>>

编辑推荐

《春季美味家常菜》由金盾出版社出版。

<<春季美味家常菜>>

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>