

## <<舌尖上的四季菜>>

### 图书基本信息

书名：<<舌尖上的四季菜>>

13位ISBN编号：9787509624340

10位ISBN编号：7509624347

出版时间：2013-7

出版时间：经济管理出版社

作者：夏志强

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>

## <<舌尖上的四季菜>>

### 书籍目录

第一节冬季最合时宜的家常菜谱 莴笋炒蛋 鸡油莴笋 花椒油莴笋丝 家常豆腐 海鲜炖豆腐 麻辣香锅 煎烧蚝油鲍菇片 蚝油草菇 杂蔬粉丝炖羊肉 白切羊肉 卤大肉 油泼腊味土豆丸子 土豆香菇烧鸡腿 凉拌苦菊 黑胡椒爆羊肉 红焖小羊排 香橙鸡腿肉 手抓羊肉 酸菜氽羊肉 啤酒红烧肉 笋干红烧排骨 香酥肉排 香橙鸡翅 葱爆羊肉 板栗烧鸡 海枯石烂 酸汤肥牛 枸杞羊肉汤 香菜豆腐皮 酱爆鸭块 萝卜炖排骨 富贵红烧肉 土豆炖排骨 山药炖排骨 ..... 第二节冬季最合时宜的进补佳品 第三节饮食与健康养生的关系 第四节冬补佳品——羊肉和狗肉 第五节冬令时节养生粥 附日常食物相克表

## <<舌尖上的四季菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：需要注意的是，如果患有感冒症状的人，首先要将感冒治好才能食补。

冬天患有感冒的人很多，感冒常常导致外邪犯胃，出现恶心呕吐、不思饮食和发热怕冷的症状。

所以，感冒患者要进行开胃和胃的调理，胃部功能恢复后再进行食补。

三、几款御寒食品保你过好严冬 下面几款食品富含蛋白质、维生素、脂肪、碳水化合物和矿物质，能有效供给人体热量，帮你保温御寒度过寒冬。

黄豆在水中浸泡发芽长成黄豆芽。

黄豆芽营养丰富，味道鲜美，是冬季不可缺少的佳蔬之一。

御寒描述：黄豆芽富含大量的蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2、维生素C，以及钙铁磷等微量元素和糖、粗纤维等碳水化合物。

因此，黄豆芽具有很好的保温御寒功能，是冬季食养食补的佳品。

烹饪提醒：第一，黄豆芽中富含的维生素C具有水溶性，烹调时不宜过久，以防维生素流失。

最适宜的烹饪方法是简短快速，用热油快炒，或者用沸水氽后调味食用。

如果烹饪时间过长太过熟烂，则鲜嫩的脆感和营养风味尽失。

第二，黄豆芽做汤时豆芽煮的时间则不宜太短，需要久煮久熬，让黄豆芽的鲜味和营养尽数消解挽留于汤汁中，让人在鲜美营养的汤汁中享受进食的快感。

饮食禁忌：脾胃虚寒和慢性腹泻患者不宜食用。

## <<舌尖上的四季菜>>

### 编辑推荐

《舌尖上的四季菜:冬的菜》讲述了每个人舌尖上的故乡构成了整个中国，并且形成了一种叫做文化的部分，得以传承。

中国人用智慧巧妙地从自然界获取美味，这一切之所以能够实现，都得益于他们对上天和食物的敬畏以及对自己深爱的那片土地的眷恋。

<<舌尖上的四季菜>>

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>