

<<江南水乡龟鳖菜>>

图书基本信息

书名：<<江南水乡龟鳖菜>>

13位ISBN编号：9787511611123

10位ISBN编号：7511611125

出版时间：2012-12

出版时间：谢中富、李亚根 中国农业科学技术出版社 (2012-12出版)

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>

## <<江南水乡龟鳖菜>>

### 内容概要

《江南水乡龟鳖菜》中介绍了67种龟鳖菜肴，均采风自江南水乡，雅俗共赏，酒店可烹，家妇可厨。其中龟的菜肴20种，鳖的菜肴47种。

全书分食用龟鳖概述，龟鳖选购、宰杀和存放，龟的烹饪法，鳖的烹饪法，龟鳖菜主要配料和龟鳖生产基地六个部分，其中每道龟鳖菜的烹饪和宰杀龟鳖的程序在进行文字说明的同时都配上了自摄图片，以便读者直观了解。

## &lt;&lt;江南水乡龟鳖菜&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食用龟鳖概述 一、龟鳖概念 二、食用龟鳖种类 三、食用龟鳖的营养价值 四、食用龟鳖的药用价值 五、食用龟鳖应注意的问题 第二章 龟鳖选购、宰杀和存放 一、龟鳖选购 二、龟鳖宰杀 三、龟鳖存放 第三章 龟的烹饪法 一、土鸡炖乌龟 二、龟凤炖 三、乌龟汤 四、百合枣龟汤 五、红枣龟 六、虫草银耳炖乌龟 七、龟鳖合欢 八、龟凤汤 九、核桃烩龟 十、龟粥 十一、羊肉炖龟 十二、红烧龟块 十三、清炖乌龟 十四、冬虫夏草清蒸龟 十五、火腿炖乌龟 十六、鸡块炖龟 十七、土茯苓煲龟 十八、龟王拜参 十九、水煮龟蛋 二十、乌龟大骨汤 第四章 鳖的烹饪法 一、清蒸甲鱼 二、红汤甲鱼 三、清炖甲鱼 四、乌鸡炖甲鱼 五、食用菌炖甲鱼 六、甲鱼火锅 七、红煨甲鱼 八、蒜瓣烧甲鱼 九、红焖甲鱼 十、枸杞蒸甲鱼 十一、油爆生炒甲鱼 十二、甲鱼汤 十三、霸王别姬 十四、白果甲鱼煲 十五、贝母甲鱼 十六、红烧冰糖甲鱼 十七、菠萝炖甲鱼 十八、参麦甲鱼 十九、冬虫夏草甲鱼 二十、火腿甲鱼 二十一、甲鱼双耳汤 二十二、酒炖甲鱼 二十三、荔枝炖鳖 二十四、龙眼炖鳖 二十五、山药炒鳖片 二十六、鹌鹑蛋蒸全鳖 二十七、鹌鹑蛋烩甲鱼 二十八、甲鱼鱼圆汤 二十九、泡椒蒸甲鱼 三十、三圆蒸(炖)甲鱼 三十一、洋葱炒甲鱼 三十二、双参炖甲鱼 三十三、茨实甲鱼 三十四、牛鞭煨甲鱼 三十五、天麻当归炖甲鱼 三十六、甲鱼肝煮豆腐 三十七、芦笋炒甲鱼 三十八、水煮甲鱼蛋 三十九、甲鱼海参 四十、红红白白 四十一、甲鱼大骨汤 四十二、子孙满堂 四十三、冬瓜鳖裙羹 四十四、枸杞鳖裙 四十五、朝珠八宝甲鱼 四十六、鸡火甲鱼煲 四十七、猪手煲甲鱼 第五章 龟鳖菜主要配料 一、荤菜类 二、素菜类 三、菌类 四、中药类 第六章 龟鳖生产基地 一、国家级高新技术企业 二、国家级中华鳖原种场 三、省级中华草龟良种场

## &lt;&lt;江南水乡龟鳖菜&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.鳖 鳖肉性平、味甘。

具有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞等作用，可防治身虚体弱、肝脾肿大、肺结核等症。鳖全身都是宝。

鳖甲、鳖头、鳖肉、鳖胆、鳖脂、鳖甲胶等所有部位都有一定的滋补价值。

其主要功效有：（1）滋阴：对肝炎和异常功能亢进有控制作用；（2）滋补：提高血浆蛋白含量，促进造血功能，增强体力；（3）清热：降低异常体温升高，消散体内肿块等；（4）提高机体免疫力和抗癌：日本科学家实验证实，鳖有一定的抗癌作用和提高机体免疫的功能；（5）提高耐力和恢复疲劳功能：鳖中含铁质、叶酸等，能旺盛造血功能，有助于提高运动员的耐力和恢复疲劳。

鳖富含维生素A、维生素E、胶原蛋白和多种氨基酸、不饱和脂肪酸、微量元素，能提高人体免疫功能，促进新陈代谢，增强人体的抗病能力，有养颜美容和延缓衰老的作用。

把鳖炖成汤，其药用成分会溶解在汤中，更利于患者吸收，发挥其治疗作用。

要想增强鳖汤的功效，不妨在鳖汤中加些西洋参和枸杞子。

中医认为，人体之所以患肿瘤是因为正气不足，邪毒侵袭所致。

枸杞能够扶助正气、填凉滋阴，对化疗后血象低、虚弱的人有温补作用。

鳖肉：《名医别录》中称鳖肉有补中益气之功效。

据《本草纲目》记载，鳖肉有滋阴补肾，清热消淤，健脾健胃等多种功效，可治虚劳盗汗、阴虚阳亢、腰酸腿疼、久病泄泻、小儿惊痫、妇女闭经、难产等症。

现代医学研究表明，鳖肉中含有一种抵抗人体血管衰老的重要物质，常食可以降低血胆固醇，对高血压、冠心病患者有益。

吃适量鳖有利于产妇身体恢复及提高母乳质量。

鳖甲：一味药材，在《本草纲目》中有记载。

但煎煮过的鳖甲没有药用价值。

鳖蛋：鳖蛋作为一种药材，其功效在《本草纲目》中已有记载。

鳖蛋中多数营养成分的含量与鳖肉相当，且其氨基酸和脂肪酸组成也与鳖肉类似，但钙含量远高于鳖肉。

作为一种营养价值很高的天然食物和传统的名贵药材，其保健作用也已日益得到重视。

鳖蛋可治久痢。

鳖血：鳖血含有动物胶、角蛋白、碘和维生素D等成份，可滋补潜阳、补血、消肿、平肝火，能治疗肝硬化和肝脾肿大，治疗闭经、经漏和小儿尺癩等症。

《日用本草》认为：“鳖血外敷能治面神经，可除中风口渴、虚劳潮热，并可治疗骨结核。

”鳖胆：可治痔漏。

鳖头：焙干研末，黄酒；中服，可治脱肛。

鳖脂：可滋阴养阳，治疗白发。

## <<江南水乡龟鳖菜>>

### 编辑推荐

《江南水乡龟鳖菜》把龟鳖饮食文化和龟鳖养殖有机地结合起来，图文并茂，实用性强，既可为水产养殖工作者发展龟鳖养殖提供理论依据，又可为广大消费者探讨龟鳖烹饪进行实践应用。

<<江南水乡 龟鳖菜>>

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>