

<<精编全家保健菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<精编全家保健菜1688例>>

13位ISBN编号：9787530870396

10位ISBN编号：7530870394

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王楠楠

页数：243

字数：200000

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>

## <<精编全家保健菜1688例>>

### 前言

中国饮食文化博大精深，源远流长。

食不厌精，脍不厌细，中国人对饮食的追求往往令外国人为之惊叹。

而养生，也是饮食文化中十分重要的一部分。

孔子云：“色恶不食，臭恶不食。

失饪不食，不时不食。

”这句话的意思是说：颜色变坏了不吃，味道变臭了不吃。

煮的不熟或太生，或过熟太烂了都不要吃。

不是吃饭的正餐时间不吃，可见，在千年之前，古人就已经有了健康饮食的观念。

俗话说，药补不如食补。

合理的膳食可以有效地调节和改善人体健康状况，在古代皇宫里，就有专门的御医为皇族调配健康的膳食。

只要遵循健康的饮食法则，在烹饪时注意食材的搭配、健康的烹饪方式，做出的菜肴不仅美味，还有益身体健康，起到祛病、延年益寿的功效。

这是十分健康的养生方式。

“家庭煮妇”们每天都要为家人做一大桌子的菜肴，可是一家子人有老有小，既要照顾老人的身体健康，做出清淡、滋补的菜肴，又要照顾孩子的口味，做出有营养、可口的饭菜。

既要兼顾所有人的口味，又要考虑到各种年龄段所需要的营养，单单是每天拟出菜单，就已经足够让“煮妇”们头疼了！

本食谱正是你们的贴心法宝，让“家庭煮妇”们不必再为应该如何搭配食材而烦恼。

本食谱充分考虑到全家人的口味与健康，收录了各种老少咸宜的养生菜肴，能满足各年龄层所需营养，兼顾美味与健康。

让“家庭煮妇”们只需花最少的时间，就能够做出最营养最丰富的菜肴，让全家人都能吃得健康，吃得开心！

## <<精编全家保健菜1688例>>

### 内容概要

让众口不再难调，好吃又健康才是王道！

- ? 老人健康长寿的滋补珍馐
- ? 男性强壮体魄的美味佳肴
- ? 女性窈窕美丽的养颜食谱
- ? 孕妇均衡营养的科学套餐
- ? 孩子强体健脑的可口美食

<<精编全家保健菜1688例>>

作者简介

王楠楠

喧纸策划工作室创办人，资深策划撰稿人，国家一级化妆师、二级营养师。

长期致力于时尚生活类图书的策划、编著与引进，出版多本时尚生活类图书，《我最喜欢的化妆书》、《28天美肌革命》、《28天瘦身燃脂计划》（已经在台湾出版）、《图解花养女人魅力一生》等书。

一直以打造精品时尚生活图书为己任。

深信“好品质源于好稿件，好稿件源于好策划，好策划源于大众生活。

”近期《超简单7日排毒食谱》、《超简单7日瘦身食谱》已被台湾买走版权。

<<精编全家保健菜1688例>>

书籍目录

PART1 日常养生小窍门

PART2 营养均衡的孕妇美味

PART3 聪明健康的婴幼儿餐

PART4 茁壮成长的青少年饮食

PART5 美丽窈窕的女性美食

PART6 健体的男性食谱

PART7 健康长寿的老年佳肴

PART8 缓压排毒的职场餐

## &lt;&lt;精编全家保健菜1688例&gt;&gt;

## 章节摘录

PART2 营养均衡的孕妇美味西红柿炖牛腩[食材]牛腩300克, 西红柿150克。

[调料]姜、葱各10克, 料酒、盐各1勺, 味精适量。

[做法]1.将牛腩洗净切成小方块, 西红柿放入开水中烫片刻, 捞出剥去皮, 切成月牙块; 姜切末; 葱切段。

2.炒锅置火上, 倒入食用油烧至五成热时, 放入牛腩翻炒。

3.加入西红柿继续翻炒。

4.加入适量清水、姜末、葱段、料酒, 中火炖至肉熟, 加入盐、味精调味, 收汁即可。

胡萝卜拌菠菜[食材]胡萝卜250克, 菠菜100克。

[调料]盐适量, 酱油、香油、醋各1/2勺, 芥末3克。

[做法]1.胡萝卜洗净后切成片; 菠菜摘洗干净后切成段, 分别投入沸水锅内焯一下, 捞出用凉开水过凉, 取出, 沥干水分。

2.芥末加适量水, 调成芥末汁。

3.胡萝卜片、菠菜一起放入盆内。

4.加入盐、酱油、醋、芥末汁和香油, 拌匀盛盘装成即可。

花生拌菠菜[食材]菠菜300克, 花生米50克。

[调料]葱、姜、大料、蒜泥、盐、糖、鸡精、生抽、香醋、香油、辣椒油各适量。

[做法]1.将花生米入开水锅中, 加入大料、葱、姜、盐, 煮熟备用。

2.取一个小碗加入盐、鸡精、生抽、香醋、糖、蒜泥搅拌均匀备用。

3.另取一锅烧开水, 放入洗净的菠菜焯烫1分钟, 捞出过凉。

4.所有材料放入大碗中, 倒入调好的料汁, 加入香油、辣椒油搅拌均匀即好。

秘制鸡中翅[食材]鸡中翅250克, 干辣椒10克, 小葱末少许。

[调料]葱末20克, 蒜末少许, 五味酱2勺, 辣椒酱1/2勺。

[做法]1.起油锅, 将鸡中翅煎至表面焦黄。

2.另起炒锅, 加入油、葱末、蒜末、干辣椒炒香, 续入其他调料及煎好的鸡中翅, 继续煎熟, 撒上小葱末即可。

粉条炖小鸡[食材]鸡块500克, 粗粉条350克, 白菜200克, 香菜少许。

[调料]酱油、鸡精各1/2勺, 盐适量。

[做法]1.粗粉条泡软; 白菜手撕成块儿; 鸡块焯水备用。

2.放适量油, 葱姜爆锅, 加入鸡块翻炒。

3.加入泡好的粉条翻炒, 调入酱油。

炒一会儿加入热水, 没过鸡块。

4.开锅后加入白菜, 转小火焖至汤汁收稠, 白菜和鸡肉软烂, 加盐调味, 撒上香菜即可。

小炒北极虾[食材]北极虾200克, 姜1小块。

[调料]盐适量。

[做法]1.北极虾洗净, 姜洗净切片。

2.锅中加油烧热, 放入姜, 炒香后放入北极虾, 盐翻炒, 炒至北极虾变色即可。

莲藕西红柿汤[食材]莲藕100克, 绿叶蔬菜少许。

[调料]番茄酱2勺, 盐适量。

[做法]1.莲藕去皮, 切片, 用开水余烫后捞出; 绿叶蔬菜切小片。

2.锅内倒入水, 待水烧开后下入番茄酱、莲藕。

3.待大火熬开后, 加入绿叶蔬菜、盐即可。

功夫鱼[食材]鲤鱼1条, 香菜少许。

[调料]料酒、醋各1勺, 酱油、糖各1/2勺, 大料2克, 朝天椒20克, 葱1克, 姜4克, 蒜8克。

[做法]1.将鲤鱼洗净, 在身上划几个口, 用厨房专用纸巾把水吸干净, 这样煎鱼时才不会进水。

2.平底锅预热, 锅内无水后放油, 在油里放1片姜, 待姜煎成褐色就可以放鱼了, 鱼入锅后盖盖子, 调

<<精编全家保健菜1688例>>

中火，5分钟后翻面继续煎。

3.煎鱼时调汁，料酒、醋、酱油、糖、大料、朝天椒、葱、姜、蒜放入碗中。

4.高压锅预热，将煎好的鱼放入，倒入调好的汁儿，盖盖子，熟后撒上香菜即可。

木耳荷兰豆[食材]木耳100克，荷兰豆200克。

[调料]盐适量。

[做法]1.木耳发开，洗净撕小朵。

2.荷兰豆洗净，切片。

3.锅内油热后，倒入木耳和荷兰豆翻炒均匀。

4.最后放入盐调味即可。

西红柿冬瓜汤[食材]西红柿100克，冬瓜50克，鸡蛋1个。

[调料]盐适量，酱油1勺。

[做法]1.西红柿去皮切丁，冬瓜去皮切片，鸡蛋加盐打散。

2.锅内倒入水，待水烧开后，下入鸡蛋液，打成蛋花。

3.再下入西红柿丁、冬瓜片、盐、酱油，将西红柿和冬瓜煮软即可。

炖牛肉[食材]牛肉1000克。

[调料]大料2克，干辣椒2克，香菜10克，酱油、料酒、糖各1勺，黄酱1/2勺，葱、姜、盐各适量。

[做法]1.牛肉冲洗干净切成小块，焯水后捞出，葱姜洗净切成细丝，干辣椒擦干净剪成小段，香菜洗净切段，备用。

2.热锅内倒入少量油，待油稍热后，放入葱姜丝、干辣椒段、大料1个，煸出香味，之后倒入焯过的牛肉块，加入酱油、糖、料酒、黄酱翻炒，翻炒至牛肉块上色，入味。

3.将炒好的牛肉转入砂锅中，加入热水，没过牛肉即可。

小火炖煮1小时，至牛肉软烂。

4.之后加入盐和少量热水，继续炖煮10分钟后，撒少量香菜末即可。

甲鱼煲羊排[食材]甲鱼500克，羊排200克，香菜少许。

[调料]枸杞子10克，大葱10克，姜4克，盐适量，大料、胡椒粉各2克，味精、料酒各1/4勺。

[做法]1.将甲鱼宰杀，洗净。

2.甲鱼去壳，去内脏，洗净。

3.羊排切块，洗净血水，焯水。

4.砂锅内放入甲鱼、羊排、大料、料酒、葱、姜、枸杞子，用大火烧沸后，改用小火炖两小时，加盐、味精、胡椒粉调味，撒上香菜即可。

<<精编全家保健菜1688例>>

编辑推荐

《精编全家保健菜1688例》内含精美图片。  
为厨房新手量身打造，千幅高清实物彩图，四色铜板印刷，无限逼真！  
悉心指导。  
国家营养师倾情奉献，手把手教你烹饪最美味的美食！  
简单易学。  
常用食材随手拈来，让萝卜青菜在你手下完成最华丽的变身！



<<精编全家保健菜1688例>>

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>