

<<秋季润燥家常菜>>

图书基本信息

书名：<<秋季润燥家常菜>>

13位ISBN编号：9787535955043

10位ISBN编号：7535955045

出版时间：2011-7

出版时间：广东科技出版社

作者：《四季养生家常菜系列》编委会 编

页数：104

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>

<<秋季润燥家常菜>>

内容概要

秋季阳气收敛，食养贵在润燥。且肺为“娇脏”，对“燥”尤其敏感，故秋季使人易患干咳，痰很少或是很黏而难以咯出。宜适当食用润燥滋阴养肺的食物，如沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝、梨、葡萄、大枣、柑桔、柿子、萝卜、荸荠、银耳等。

<<秋季润燥家常菜>>

书籍目录

营养汤羹类

猪类

- 豆腐猪瘦肉汤(养血通乳, 补肾益精)
- 笋片猪瘦肉汤(滋阴润燥, 强壮身体)
- 酸菜猪肉片汤(温中开胃)
- 木耳猪肉丸汤(滋阴壮阳)
- 猪脊髓炖藕(补脾益肾, 健脑强身)
- 海带炖猪排汤(益肾补碘)
- 红白萝卜猪肺汤(补肺化痰, 止咳平喘)
- 杂锦猪肝汤(滋阴润燥, 补血明目)
- 猪心木耳汤(补心养血, 美容润肤)
- 海参猪肠汤(滋阴清热, 润肠通便)
- 莲子猪肚汤(健脾养胃, 补虚益气)

禽类

- 鲜鸡鸽肉汤(补肾益精)
- 老鸭扁豆汤(滋阴补虚, 养胃益肾)
- 丝瓜鸭鲜汤(滋阴补虚, 养心安神)
- 莲子鸭肉汤(健脾助运)
- 鸭骨生菜汤(滋阴泻火)
- 黑豆乳鸽炖汤(养肝补血, 乌须黑发)
- 草菇乳鸽汤(补益肝肾, 补气养血)
- 赤豆鹌鹑炖汤(利水除湿, 益气减肥)
- 柠檬乳鸽汤(补虚益精, 生津止渴)

水产类

- 蒜头炖乌龟汤(温脾益骨, 补虚抗癌)
- 木耳甲鱼汤(滋阴抗癌, 乌发润肤)
- 菊花鲤鱼汤(清肝明目, 益胃健脾)
- 松菇木耳炖草鱼(滋阴利水, 减肥美容)
- 扁豆鲤鱼汤(健脾养胃, 利水消肿)
- 薏苡仁鲤鱼汤(健脾化湿, 和血排脓)
- 平菇鲫鱼汤(健脾利湿)
- 鳗鱼山药汤(补中益气)
- 泥鳅鲜虾汤(温补肾阳, 补虚壮阳)
- 泥鳅山药汤(健脾和胃, 补气养血)
- 火腿海参汤(滋阴补虚)

素食类

- 豆苗猴头菇汤(补气养胃)
- 豆腐松菇汤(滋阴润燥, 化痰止咳)
- 粉丝豆腐汤(清爽解腻)
- 皮蛋豆腐汤(泻火开胃)
- 豆腐平菇汤(祛脂减肥, 补中益气)
- 豆腐莼菜汤(醒脾开胃, 增进食欲)
- 鲜藕牛奶汤(开胃醒酒)
- 冻豆腐炖萝卜汤(益气和胃, 生津润燥)
- 鸡蛋平菇汤(补中益气, 健脾养胃)

<<秋季润燥家常菜>>

枸杞头豆腐汤(宽中益气, 止渴润燥)

番茄海带汤(降脂降压, 防癌抗癌)

豆苗萝卜汤(益气健身, 理气化痰)

贴心炒爆类

猪类

黑木耳炒猪肉片(滋补养颜, 延年益寿)

菊花猪瘦肉片(养血明目, 清热祛风)

松菇炒猪肉片(滋阴润燥, 健脾开胃)

柿饼炒猪肉丝(润肺健脾)

洋葱炒猪肉段(补中益气, 滑润肌肤)

草菇炒猪肉丝(补虚滋阴, 润肤美容)

猪肉丝炒扁豆(补益气血, 健脾和胃)

青椒平菇炒猪肉丁(养阴润燥)

金针菇炒猪肉丝(健脑益智, 滋补强壮)

松菇炒猪肉丁(补益脾胃, 健体抗癌)

杞子玉兰爆猪肝尖(补益肝肾, 养血明目)

豇豆炒猪肝(健脾补血, 补肝明目)

藕片炒猪肝(补肝养血, 明目止血)

松菇玉兰炒猪腰花(健脾养胃, 补肾壮阳)

青椒炒猪肝尖(补肝明目)

百合炒猪腰(润肺止咳, 清热化痰)

黄豆芽炒猪肉丁(补气养阴)

金针菇炒猪腰(健脑益智, 补肾强腰)

松菇玉兰炒猪肝(补肝健脾, 养颜美容)

香爆猪肚肫(补益脾胃)

牛羊类

牛肉炒萝卜丝(补脾健胃, 强壮筋骨)

茭白炒牛百叶(补气温胃)

黑木耳爆牛肝(补肝明目)

酸辣牛肚(补血益气, 健脾补虚)

蒜香平菇炒牛肉(补养气血, 健脾益胃)

黑木耳炒牛百叶(补气减肥, 软化血管)

花椒扁豆羊肉丝(健脾补中, 补益气血)

禽类

桂香鸡丁(补气益精)

银杏炒鸡丁(健脾益胃, 益肾固精)

香菇莲子炒鸡丁(健脾补肾, 养心强身)

冬笋炒鸡(养胃益气)

椒丝平菇炒鸡肉丝(补气温中, 补精添髓)

黑木耳炒鸭肝(滋阴补血, 养肝明目)

菊花香菇炒鸡丝(明目清火, 补虚填精)

清炒鸡肝鹅肉(补肝明目, 滋补强身)

香菇炒鸭肫片(补阴健脾)

香爆京葱鸭块(滋阴养胃, 利水消肿)

酸辣笋片鹅肉(滋阴补肾, 和胃止渴)

平菇火腿炒鸡丁(滋阴养血)

菊花爆豌豆鸡丝(镇静祛风, 补肝明目)

<<秋季润燥家常菜>>

酸辣斑鸠(益气明目, 强筋壮骨)

香麻栗子鹌鹑(健脾补气)

水产类

松菇笋片炒虾仁(补肾壮阳, 滋阴健胃)

木耳草鱼(补血润肤, 健腰利湿)

鱼丝炒蛋(养血补血, 健脾和胃)

生炒生姜鱼丝(发表散寒, 止呕祛痰)

猕猴桃鲜笋鱼片(养阴补虚, 生津止渴)

酸辣草鱼丁(补血强身, 防癌抗癌)

香菜炒鳝丝(补血除湿, 健筋强骨)

.....

<<秋季润燥家常菜>>

章节摘录

版权页：插图： 先将活鳗鱼的头部切下，去内脏，剁成长3N米的段，用水洗净，并用少许精盐、黄酒拌匀，然后置于八成热的油锅中稍煎捞出。

鸡骨架、猪肘分别洗净，剁成块，下沸水焯后捞出。

笋、香菇、火腿均切片。

炒锅置火上，放油烧热，下葱、生姜稍煸。

放入鸡骨架、猪肘煸炒一下。

加入清水、鳗鱼、香菇、笋片、火腿片，待汤沸后撇去浮沫，加入酱油、黄酒、精盐、胡椒粉、白糖、味精，调好口味，转用小火烧约4吩钟。

待鳗鱼段酥烂、汤汁稠浓时，去鸡骨架、猪肘、葱、生姜。

再用大火收浓汤汁，淋上麻油，出锅装盘即成。

腐竹200克，口蘑50克，虾米25克，鲜汤150克，麻油20克，酱油15克，葱段5克，精盐1克，味精0.5克，胡椒粉0.5克，湿淀粉30克。

先将口蘑菇去根蒂，洗净，用冷水发开，切成片。

将腐竹用温开水泡发，洗净，切成长4厘米、宽1.5N米的长片，挤干水分。

炒锅置火上，放麻油10克烧热，加精盐、鲜汤烧开，将腐竹下锅焯一下，倒入漏勺沥干水分。

炒锅置火上，放麻油10克，烧至六成热，将口蘑下锅炒一下，加腐竹、虾米、酱油、鲜汤、精盐，先拌炒，再焖片刻，放入味精，用湿淀粉勾芡，放入葱段，撒上胡椒粉即成。

<<秋季润燥家常菜>>

编辑推荐

《秋季润燥家常菜》：营养汤羹类，贴心炒爆类，美味焖烧类，香脆煎炸类，温馨蒸煮类，爽口拌扒类。

<<秋季润燥家常菜>>

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>