

<<家常菜营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<家常菜营养食谱>>

13位ISBN编号：9787538014747

10位ISBN编号：7538014748

出版时间：2006-12

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：良石编

页数：274

字数：500000

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>

<<家常菜营养食谱>>

前言

我国的饮食文化历史悠久，博大精深，自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”之说。

尤其是进入21世纪以来，随着生活水平的提高，人们更加注重吃出美味、吃出花样、吃出营养、吃出健康。

营养专家提醒人们健康的身体、美丽的容颜、健美的形体是与饮食调养有着密切关系的。

通过食疗来修饰容貌、减肥健体、愉悦心情、延年益寿是最经济实用的方法。

而特殊时期的护理及特殊场合的调理尤为重要，如孕产期、婴幼儿期、学生期的特殊护理、调养等。

为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编撰了《特殊时期的最佳菜谱——家常菜营养食谱》一书。

本书共收集了700余道具有食疗功效和药用作用的菜品，所选菜品涉及美味迎宾、女性美容、孕产滋补、幼儿营养、学生增智等几个方面。

这些菜既有平常百姓餐桌上的常见菜，也有餐厅、饭店最新流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料以及制做方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又营养的佳肴。

本书内容丰富，涵盖面广，不仅可供您在日常生活中使用，还可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考教材。

由于时间仓促，书中可能有不妥之处。

敬请广大读者朋友批评指正，并提出宝贵意见。

<<家常菜营养食谱>>

内容概要

为满足广大家庭和专业厨师的需要，我们精心编撰了这本《特殊时期的最佳菜谱——家常菜营养食谱》。

《家常菜营养食谱》内容丰富，涵盖面广，涉及美味迎宾、女性美容、孕产滋补、幼儿营养、学生增智等方面。

可供您在日常生活中使用，也可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考教材。

《家常菜营养食谱》选择了具有食疗作用和药用功效的菜肴，这些菜既有家常菜，也有在餐厅、饭店最新流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料，以及制作方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又营养的饭菜。

<<家常菜营养食谱>>

书籍目录

一、美味迎宾

辣椒煨牛蹄筋
五圆全鸡
蛋炒针芽
红烧鸡块
番茄咕噜肉
煨牛肉
养心鸭子
香菇玉米
枸杞肉丝
山楂炒瘦肉
川西肉豆腐
荠菜兔肉片
纸包桃仁鸡
红烧牛肉
阿胶炖鸡
油菜心炒鸡肝
枣杏炖鸡
清蒸羊肉
脆皮鹌鹑
王浆焖肘子
芹菜香菇丝
猴桃鸡柳
虾皮冬瓜
茭白炒鸡蛋
平菇炒鸡蛋
酱烧茄子
蜜枣扒山药
红烧素肉
珊瑚卷菜
拔丝山药
百合芦笋汤
凉拌金针菇
蘑菇菜心
烧平菇腐竹
三丝芹菜
银耳豆腐
桂花莲子
烧素什锦
酿黄瓜
木耳炖腐竹
珊瑚嫩茄
姑嫂相会
茼蒿炒豆腐
山药酥

<<家常菜营养食谱>>

糖醋素肉
山楂炒豆芽
香菇面筋
花生米拌豆干
甲鱼烧海参
清炖鳝鱼
红杞乌参鸽蛋
木耳鲤鱼
干煸带鱼
红烧青鱼划水
沙锅鱼头
红烧鲈鱼
脆熘鲱鱼
红烧鲑鱼尾
红烧鲑鱼
酥海带
茄汁墨鱼花
青椒鳝片
山药龙眼炖甲鱼
茄酱冬菇炒虾仁
香菇海螺
灵芝海参
五彩滑虾仁
清蒸鲫鱼
香菇两施舌
海鲜豆腐
氽乌鱼片
家常焖带鱼
菠菜鸡肝鸡肫汤
猪血菠菜汤
鲫鱼黄芪汤
山楂猪排汤
鲤鱼排骨汤
银耳灵芝汤
鸭血豆腐海米汤
当归生姜羊肉汤
木耳肉汤
猪蹄鱼汤
大补蹄汤
萝卜羊肉汤
益脑参汤
双菇茄汤
百合莲肉汤
鳝鱼肝汤
紫菜蛋汤
红枣冰糖炖鸡蛋
益寿长春蛋

<<家常菜营养食谱>>

鹿肾猪肉汤
牛肝枸杞汤
猪肉枸杞汤
山楂竹荪汤
核桃人参汤
山楂炖鲜藕
山楂鸡蛋汤
山楂丝瓜汤
薏苡仁炖田螺
薏苡仁炖白鸭
鲜蘑豆腐汤
番茄蛋清汤
海参羹
银耳莲蛋汤
竹荪海螺汤
田七金龟炖汤
天麻猪脑羹
二、女性美容
山楂煮肉丝
山楂炒土豆丝
山楂银耳
山楂排骨
山楂炒菠菜
山楂烧豆腐
山楂炒苦瓜
薏苡仁炖鲜藕
薏苡仁炖苦瓜
薏苡仁炖蹄花
薏苡仁煮白菜
薏苡仁煮丝瓜
薏苡仁炖冬瓜
薏苡仁煮黑木耳
薏苡仁炖白木耳
薏苡仁炖南瓜
薏苡仁煮黄瓜
薏苡仁炖豆腐
薏苡绿豆汤
金银花煮豇豆
金银瓜条
金银花紫菜汤
金银花炒兔肉
金银花煮绿豆
金银花拌白菜
金银花白萝卜汤
丹参炖乌鸡
丹参煮马铃薯
丹参煮冬瓜

<<家常菜营养食谱>>

丹参煮萝卜
丹参煮木耳
丹参煮芹菜
丹参蒸乳鸽
赤芍煮绿豆
赤芍炖鸽肉
赤芍炖鹌鹑
赤芍炖淡菜
油豆腐油菜
素烧土豆
冬菇烧白菜
杞子鸡蛋蒸鱼肠
素烧冬瓜
姜葱蒸鱼头
冬菇虾米油豆腐
菜心拌玉环干贝
酸辣苋菜炒肉丝

.....

三、孕产滋补
四、幼儿营养
五、学生增智

<<家常菜营养食谱>>

章节摘录

【原料】薏苡仁50克，丝瓜300克，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克，麻油15克。

【做法】（1）将薏苡仁用水浸泡12小时，洗净，去杂质；丝瓜去皮，切成薄片；姜切片；葱切段。

（2）将薏苡仁、姜、葱放入锅内，加水1.6千克，置武火烧沸，用文火煮25分钟，加入麻油，放入丝瓜、盐、味精煮熟即成。

【原料】薏苡仁50克，冬瓜300克，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克，麻油15克。

【做法】（1）将薏苡仁淘洗干净，去杂质；冬瓜连皮洗净，切3厘米宽、5厘米长的块；姜拍松；葱切段。

（2）将薏苡仁、冬瓜、姜、葱同放炖锅内，加清水1.8千克，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、麻油即成。

【原料】薏苡仁50克，黑木耳50克，猪瘦肉50克，料酒10克，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克。

【做法】（1）将薏苡仁淘洗干净，去杂质；黑木耳用清水浸泡2小时，去蒂头、杂质后洗净，撕成瓣状；姜拍松；葱切段；猪瘦肉洗净，切3厘米见方的块状。

（2）将薏苡仁、黑木耳、猪肉、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1.8千克，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精即成。

<<家常菜营养食谱>>

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>