第一图书网, tushu007.com

<<主妇必学的四季营养餐>>

图书基本信息

书名：<<主妇必学的四季营养餐>>

13位ISBN编号：9787562451266

10位ISBN编号：7562451265

出版时间：2010-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：凌霞

页数：114

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

前言

又到了动物冬眠的季节，这是一年中最冷的时候。
但人是不能冬眠的，照样要工作要生活，这跟其他的季节并没有多少不同。
为了抵御寒冷的气候，适量食用一些肉类，保证人体有足够的热量御寒。
不要为了苗条而节食，或是用一个苹果打发自己。
冬天，要保证摄入足够的主食和油脂，保证蛋白质的供应。
狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鸽子、鹌鹑、海参、虾子等食物，富含蛋白质和脂肪，产热量多，可温补暖身，有很好的御寒效果。
冬天是调理保养身体最佳的季节，可以在饮食中增加一些养生药膳。
平日经常感觉四肢无力、精神疲乏、声低气微、动则出虚汗，这大多是气虚的表现，可以在饮食中加入人参；党参、太子参、五味子、黄芪、白术等益气药物，可多吃黄豆、山药、大枣、栗子、胡萝卜、牛肉、兔肉等食品。
平日面色枯黄、口唇苍白、头晕眼花、心跳乏力、失眠、耳鸣心悸的人，大都属于血虚，可在饮食中加入阿胶、桂圆肉、当归、熟地、白芍等养血药，可以多吃大枣、黑芝麻、牛肝等食品。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

又到了动物冬眠的季节，这是一年中最冷的时候。
但人是不能冬眠的，照样要工作要生活，这跟其他的季节并没有多少不同。
为了抵御寒冷的气候，适量食用一些肉类，保证人体有足够的热量御寒。
不要为了苗条而节食，或是用一个苹果打发自己。
冬天，要保证摄入足够的主食和油脂，保证蛋白质的供应。
　构思一个5口之家，从一个主妇的角度设计一套可行的餐饮方案。
本书根据冬季的特点，对饮食方案进行合理搭配。

第一图书网, tushu007.com

<<主妇必学的四季营养餐>>

书籍目录

1.及时行乐与绿茶 叉烧肉 龙井虾仁2.温暖就像小鸡炖蘑菇 小鸡炖蘑菇 烤羊排 清炒冬苋菜 南瓜蜜枣肉排汤3.腊味横行的季节 樟茶鸭4.解除疲劳助睡眠的鸡汤 香酥丁香鱼 酸菜蒸香干 凉拌甘蓝 红参鸡汤5.营养果汁的背后 炒黄喉 五仁炒鹅肝 家常粉条6.不合适的下酒菜 猪肉蛋皮卷 豆腐泡笋汤7.贪吃的小龙虾 麻辣小龙虾 腊肉炒杏鲍菇 素炒三丝 芥香白菜心 干豇豆炖排骨8.有缺憾的人生和无缺憾的菜 老烧蛋 豌豆老南瓜9.狗不理包子 红烧鱼块 高汤木耳 杂酱小白菜 鲜肉包子10.成年人的磨牙棒 羊肉火锅 咖喱猪肉干 老坛泡菜 凉拌藕片 三鲜馄饨11.存在即合理？
黄豆烧猪皮 香辣鸡脆骨 清炒核桃仁 酸菜炒粉条12.适合吃零食的人 水煮肉片 酱骨头 油渣菜薹13.羊肉汤带来的温暖冬天 老干妈炒鱿鱼 蒜香羊肝 草菇炒油菜 肉酱茼蒿 萝卜羊杂汤14.小葱豆腐是无辜的萝卜干炒腊肉 小葱拌豆腐 水果红枣糖水15.何为体虚？
肉冻 煎饺16.腊月话腊八粥 东安鸡 山药炒鸡杂 蘸水豆花 小炒黑竹笋17.节俭是一种美德 青豆炒牛肉粒 豉香辣肉皮 烟熏豆干炒蘑菇 红薯糕 敲骨酱18.不要小看了红薯 干煸鳝段 肉蘑炒肉 清炒马兰头 煮红薯19.团团圆圆的汤圆 虾皮炒冬瓜 苹果瘦肉银耳汤 黑芝麻汤圆20.冬虫夏草 蒜茸蒸虾 椒盐鸭舌 泡椒大白豆 咸鱼茄子煲 虫草老鸭汤21.8号当铺之青春美丽版 葱爆羊肉 蒜薹炒熏鱼 青椒炒腊八豆 鸡脚枣参汤 红豆年糕22.话说罗宋汤 罗宋汤 南瓜饼23.进补与养生 药膳猪蹄 豆花鱼片 凉拌莴笋片 上汤奶白菜24.左右为难的烤鸭 烤鸭 烤鸭冬瓜汤 地皮菜炒蛋25.怀念菜青虫 三杯鸡 酸菜氽羊肉 卤海带 红豆花生西米露26.趁热吃 豌豆猪血煲 香肠炒荷兰豆 风味酸笋27.冻疮的故事 牛筋芋头煲 苹果松饼 姜汁红薯糖水28.素食主义者 黄瓜塞肉 豆腐地皮菜29.半吊子的手相师 猪脚姜 辣炒牛百叶 绿豆芽炒银鱼30.饮食博客与家庭妇女 咸蛋黄虾 酥臭豆腐 牛骨汤

章节摘录

插图：7.樟茶鸭【原料】：鸭1只【调料】：盐、花椒粉、红茶、橘子皮、料酒、醪糟汁、胡椒粉、松柏枝、樟树叶【做法】：1.鸭洗净，从腹部切横口，去掉内脏和鸭屁股。
2.用料酒、醪糟汁、胡椒粉、盐和花椒粉拌成作料汁，均匀抹在鸭身上，腌制8小时以上。
3.鸭子放到滚水中氽煮，皮收紧即可，捞出沥干。
4.将鸭子放入熏炉，将红茶茶叶、橘子皮、松柏枝、樟树叶做熏料，熏至鸭皮呈黄色。
5.将熏好的鸭子取出，上笼大火蒸两小时。
6.鸭子放凉，锅中油8成热，放入熏蒸后的鸭子，炸至鸭皮酥香呈红褐色，斩成小块即可食用。
【小贴士】：这道菜的一些材料不太好买，但在熏制腊肉香肠的季节，松柏枝和樟树叶市场上就有销售了。
鸭肉烹煮时间越长，维生素流失得越多，所以这道菜尽管美味，但维生素却流失了。
【宜忌】：蛋白质含量高，脂肪在熏制过程中也减少到了最低，可健食开胃、消除油腻、补健脾止渴、虚劳等功效，但急慢性肝炎、黄疸、肾炎、水肿和脚气病患者不宜多食，而开刀有伤口的人不宜食用。
【口味】：川味烟熏制品，皮脆肉酥带有茶香

编辑推荐

《主妇必学的四季营养餐:冬》是由重庆大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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