

<<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：9787562451297

10位ISBN编号：756245129X

出版时间：2010-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：凌霞

页数：113

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>

<<主妇必学的四季营养餐>>

前言

万物生发的春天，人体新陈代谢也最为活跃。

这个季节肝气升发，通常中医强调春季养肝。

在饮食方面要注重均衡，主妇在搭配膳食时，每餐都需要准备足够的新鲜绿色蔬菜，不妨炒上两盘青菜。

少吃酸、辣及油炸、烤、煎食品，注意提醒孩子多喝水，还要提醒孩子他爸爸少喝酒。

多留心一下老年人的情绪，肝喜调达而恶抑郁，要保持开朗的心情。

这个季节，还讲究“夜卧早起，广步于庭”，意思是晚上早点休息，白天经常到外面散散步，促进体内血液循环，加快新陈代谢，有利于气血的恢复。

春季饮食以平补为原则。

早春仍有冬日余寒，要顺应春升之气，多吃些温补阳气的食物，如韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、香菜、生姜、葱等。

晚春温度上升，容易引起体内郁热而生肝火，可适当搭配清热润肝的食物，适合的蔬菜包括荞麦、荠菜、菠菜、芹菜、莴笋、茄子、蘑菇、藕、百合、白萝卜、、山药、豌豆、豌豆苗、香椿、马齿苋、马兰头、白菜和油菜等。

<<主妇必学的四季营养餐>>

内容概要

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。

本书根据春季的特点，对饮食方案进行合理搭配。

万物生发的春天，人体新陈代谢也最为活跃。

这个季节肝气升发，通常中医强调春季养肝。

在饮食方面要注重均衡，主妇在搭配膳食时，每餐都需要准备足够的新鲜绿色蔬菜，不妨炒上两盘青菜。

少吃酸、辣及油炸、烤、煎食品，注意提醒孩子多喝水，还要提醒孩子他爸爸少喝酒。

<<主妇必学的四季营养餐>>

书籍目录

1.厨房 我一亩三分地 泰式柠檬蒸鱼 青椒炒五花肉 爽口三丝2.高汤 煮妇入门必学的手艺(一) 开胃冬菜炖骨汤 牛肉炖胡萝卜 粉蒸肉 干煸四季豆3.大李、小李和老李 芹菜炒肉丝 干煎扒皮鱼 高汤老豆腐4.吃吃喝喝 轻松告别斑美人 柠蒙汁 香椿炒蛋 板栗烧鸡5.头发乱了就梳梳头 红烧狮子头 凉拌蕨菜 紫菜蛋花汤6.警惕家中的小胖墩 攸县香干7.面面俱到 多食面食助消化 海鲜意大利面 海带味噌汤8.春季说菊花茶 韭菜粥 红烧猪蹄 豆干韭菜炒肉丝 蚝油小油菜9.高汤 煮妇入门必学的手艺(二) 高汤之清汤 酸辣鸡杂10.女子之婉约随想 腰果虾仁 回锅肉 香菇炒芦笋 鲜蔬汤11.春季护肝与吃肝 波菜猪肝汤 芹黄鳝丝 野山椒炒鸡蛋 香拌金针菇 麻婆酱菜心12.夏日白 春日功 薏米水 时蔬水果鸡丁 海带结炖香干 生拌甘蓝13.成长的岁月 保证孩子睡眠充足 滑蛋蒸生虾 香炸泥鳅 萝卜干毛豆 猪血汤14.好看不一定好用 麻婆豆腐 上汤娃娃菜15.带馅面食好处多 饺子 千层饼 黑芝麻糊 香醋花生16.读书带来的困惑 干锅冻豆腐 香拌莴笋丝17.童年的味道 外婆菜 鱼香肉丝 葱香蚕豆 大白豆咸肉汤18.饮食解春困 醋葡萄干 椒麻鸡 盐水大白豆 豆芽竹荪汤19.我们需要春捂秋冻吗? 糖醋排骨 红椒鲤鱼 清香豆花羹20.河粉与红豆 红豆汤21.如何清洗动物内脏 白油肚条 卤水鸭舌 青菜拌黄豆 凉拌茼蒿22.踏青的日子 春卷 酸辣折耳根 蕨菜炒肉丝 萝卜汤23.高汤 煮妇入门必学的手艺(三) 小玉米窝头 重庆荤豆花 鲜肉馄饨 风味泡萝卜24.晕车不要怕 扁豆肉丝 豆豉蒸黄鱼 素炒魔芋 上汤菠菜25.一场关于鸡精的误会 鹌鹑蛋烧肉 咖喱鸡 豌豆焖春笋 清水素菜26.每日该吃多少种食物 土豆炒虾仁 荠菜肉丝炒年糕 碗豆苗炒肉 春季罗汉斋 虾仁蚕豆泥27.对付感冒的食疗招 宫保鸡丁28.输抗生素后的饮食调理 姜葱蒸咸鸡 香炸小鱼干 胡萝卜炒芦笋 豆腐鲫鱼汤29.春季吃水果的三两点注意 菠萝咕嚕肉 茶肚炒毛豆 油焖嫩笋 韭菜木耳炒黄花 土豆炖蕨菜30.吃豆腐与炒鱿鱼 南瓜玉米糊 沸腾牛肉 小米椒豆腐

<<主妇必学的四季营养餐>>

章节摘录

插图：18.海鲜意大利面【原料】：意大利细扁面80克、松子10克、鲜草虾3个、洋葱10克、辣椒20克【调料】：橄榄油、盐、黑胡椒、蒜【做法】：1.深锅加水煮沸加少许盐，辐射状放入意大利面，盖锅盖煮开，敞锅盖继续煮，时间参考包装袋上时间。

煮熟后捞出沥干拌少许橄榄油。

2.草虾洗净，在开水中烫一下剥壳去肠泥。

3.洋葱切碎块，蒜切末，辣椒切片。

松子放烤箱烤出香味，或在热锅中翻炒变香变色。

4.锅加热倒入少许橄榄油，放入洋葱、蒜末、辣椒炒至香软。

5.趁意大利面尚温热时倒入锅中翻炒，再放入虾仁加少许盐和黑胡椒翻炒30秒起锅，撒上松子即可食用。

【小贴士】：意大利面有多种做法，也有专门的意大利面酱出售，实为懒人之福。

不爱吃橄榄油，用黄油或一般的食用油都可以。

通常，我们看到意大利面会搭配番茄食用。

面条中的蛋白质和番茄中的维生素C同食，可促进胶原蛋白合成，预防黑斑和雀斑生成，美白肌肤，消除疲劳，提高免疫力。

【宜忌】：提供热量，滋养肌肤，适合消化功能不佳和胃酸过多的人食用。

怕湿热的人尽量少吃面。

【口味】：面有韧性，调料鲜香开胃

<<主妇必学的四季营养餐>>

编辑推荐

《主妇必学的四季营养餐:春》是由重庆大学出版社出版的。

<<主妇必学的四季营养餐>>

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>