

<<养生菜分步详解168例>>

图书基本信息

书名：<<养生菜分步详解168例>>

13位ISBN编号：9787807542612

10位ISBN编号：7807542616

出版时间：2009-6

出版时间：山东省地图出版社

作者：色尘 编

页数：143

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>

## <<养生菜分步详解168例>>

### 前言

同人的饮食，讲究内容与形式的统一。  
菜要做得好吃，又要有花色。  
青菜萝卜海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。  
饮食当随时代变。  
现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。  
食事，实乃大事矣。

中国有一句名言：“医食同源”，一词是根据“药食归一”思想而来，是指医药的来源，原本和食物如出一辙。各种食物有各自的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于保健和疾病的康复。古人认为药与食物同起源于一个根源，可见饮食与人体健康密切相关。

将中医的饮食观念与家常美食相结合，融入营养、饮食、再加上养生知识，这些元素组合起来，就能为您带来一个幸福与安康的家庭。

## <<养生菜分步详解168例>>

### 内容概要

养生菜从营养学的观点来看，搭配合理；从中医养生理论来讲，符合养生原则；从口味上来说，不失是精品佳饌，从造型外观来看，更像是绝妙的艺术品。针对日常多发病症，提供适宜的食材，同时精选菜式，方便你在家自制“病号餐”。还可根据现代人的保健需求，推荐了补益气血、安神补脑、降压降脂、滋阴壮阳、开胃食等功能性药膳，指导你自制养生食疗餐。

## <<养生菜分步详解168例>>

### 作者简介

色尘，公共营养师，著名美食撰稿人、摄影师。

长期与《乐在明厨》、《孩子宝贝》等杂志和国内多家电视台合作制作、拍摄美食作品，提供营养膳食指导。

2006年，其作品荣获poco网北京地区最佳厨神奖。

2007年，北京电视台“食全食美栏目”专为其制作了《色尘美食生活》专题片，2008年，色尘的blog连续两年荣获中国博客网最佳写食博客奖，2009年，携手中国烹饪大师陈绪荣倾力打造本系列丛书.....

陈绪荣，湖北阳新县人。

国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师。

现为国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长，中国食文化研究会副秘书长，中国民间菜发展研究中心主任，中国饭网顾问，中国名厨名店战略促进会首席顾问，百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

## &lt;&lt;养生菜分步详解168例&gt;&gt;

## 书籍目录

1 呵护生命的根本——健脾菜养人，强胃菜养生乳腐爆肉片萝卜排骨汤青红辣椒炒猪肚包菜炒牛肉牛肉末烧豆腐炒鱼羊片山药炖兔肉陈皮焖鸭龙眼凤翅湘莲煨乳鸽干烧鲤鱼莼菜鱼丸汤青松鱼球蘑菇板栗炒海螺菠蔻抄手菱角烧草菇番茄百果玫瑰球2 巧吃发动“肾动力”——菜式选得当，补肾又壮阳油爆双花杜仲腰花枸杞鲜蘑炒猪心红烧牛鞭姜蒜炒羊肉丝香辣羊肉汤黄豆焖狗鞭花胶煲鸡海马海龙童子鸡虾米香菇汤三套鸭韭黄拌腰丝鲜虾冬瓜干煎对虾金针菇煮海肠攒丝燕菜冬虫草白果汤3 想吃多少吃多少——减脂要会吃，降压亦如此冬笋肉丝茭白炒肉丝蘑菇丝瓜枸杞熘肉片黄豆焖牛肉洋葱烧牛肉陈皮兔茄味胡萝卜炒鸡金针木耳瘦肉汤余鳗鱼丸菠菜炖鲑鱼绿豆芽炒蜇皮珊瑚白菜芥菜合凉拌粉丝黄瓜决明烧茄子蜜汁金枣4 气血双补是正道——补血又益气，补菜最当吃板栗花生汤五香牛肉太子参烧羊肉芝麻兔羊糕冻枸杞田七鸡地黄乌鸡火锅陈皮鸡丁韭菜炒毛豆七星葫芦鸭西湖醋鱼茄汁青椒烩鲳鱼北芪南枣黄鳝汤蛋肉大虾人参菠饺素烩腰花雪花荸荠珠5 慧眼选对“灭火器”——清热解毒菜，多食一身轻肉片熘豆腐凉瓜煲排骨玄参炖肝片番茄烩牛腩绿豆芽炒兔肉丝菊花炒鸡片双菇炒鸭血金菊斑鱼汤虾仁火腿烧冬瓜金瓜银丝清炒苦瓜鲜拌黄瓜番茄瓜方三鲜红茄香菇花菜鱼腥草拌莴笋椰香青豆泥6 铮铮铁骨吃出来——筋骨欲强健，吃喝是关键炸排骨藕片炒什锦杜仲枸杞炖双腰板栗烧牛肉双椒豆干牛里脊芹菜炒牛肉丝北芪莲藕炖牛腩栗子焖羊肉雪凤鹿筋汤核桃仁炒鸡丁生煨鸭块原汁烩鲈鱼涮椒鳝丝绿豆芽炒鳝丝虾子蹄筋枸杞山药炖排骨酸辣菜7 健康自有食谱助——养肝又明目，养生菜肴助元宝肉枸杞肉丝枸杞青笋肉丝油爆大虾洋葱煎猪肝丝瓜炒牛肝菊花羊肝汤何首乌山鸡爆火鸡片天麻鱼肉芙蓉蟹斗桑叶螺肉汤胡萝卜三鲜蘑菇什锦包什锦四季豆红枣山药汤8 成就不老的传说——养颜兼抗衰，青春吃出来山楂荸荠炒肉片桃仁腰花薏米炖鸡人参海参鸡火锅油淋香酥鸽花生猪蹄金针菇炒鳝丝油煎带鱼杞花鱼肚羹三鲜蛎黄炸茄合冬笋香菇炒白菜凉拌豆腐什锦一品山药川辣椒炒龙须玉燕迎春羹熙春酒9 滋补佳肴对号吃——平常菜吃对，滋阴且润肺沙锅蟹粉狮子头银耳黄瓜炒肉百合煲猪肺玉竹猪心香菇黑木耳炒猪肝火腿炖燕窝十全补鸡芝麻鸭肉瓢黄瓜香菇炒鱼片腐竹蟹肉煲鲍贝玉片大蒜姜汁拌菠菜银耳炖木瓜鲜莲银耳汤拔丝山慈姑川贝杏仁燕窝10 此菜彼菜均养生——此菜能止咳，彼菜可化痰黑豆焖猪蹄油爆肝片雪梨瘦肉汤早蒸贝母鸡陈皮牛肉紫杞沙参鸭条山楂鲤鱼青红萝卜煲鲫鱼汤丝瓜炒鲜蚝夏枯草海蜇汤凉拌嫩姜莴笋素炒凤尾菇紫云三仙拌二笋陈皮玉竹沙参汤五味酸辣汤清心酿梨

<<养生菜分步详解168例>>

编辑推荐

《色尘美味餐桌丛书：养生菜分步详解168例》中有超详细的制作步骤，最精美的菜式图片。中华御厨陈绪荣，公共健康管理专家魏雅宁联合推荐。

<<养生菜分步详解168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>