

<<四季养生家常菜>>

图书基本信息

书名：<<四季养生家常菜>>

13位ISBN编号：9787504359827

10位ISBN编号：7504359823

出版时间：2009-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：曹广泉 编

页数：157

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>

<<四季养生家常菜>>

前言

人们常用“民以食为天”这句名言来形容饮食的重要性。

所谓的“食”，包括了四个层次的要求：一是维持生命，二是追求享受，三是有助社交，四是吃出健康。

也就是说，对饮食的最基本要求是，人们必须通过饮食中所提供的营养素以维持生命。

唐代医药学家孙思邈就提出“安谷则昌，绝谷则危”的道理。

当人们在满足了生命对营养素的基本要求以后，便开始在味道、口感和形态颜色上有所追求，尽量使食物做得色香味俱佳，让大家从食物中享受到美味给人们带来的乐趣。

饮食还是最好的社交方式之一，有资料表明，“饭桌社交”不但是中国老百姓最为普及的社交方式，也是国际上最常见的社交形式。

然而，饮食的最高层次则是通过饮食吃出健康长寿。

早在两千多年前，我国最早的中医经典著作《黄帝内经》就指出：要想人体健康就必须“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

意思是说，人体需要五谷杂粮的滋养，干鲜果品的辅助，禽鱼肉蛋类食品的补益以及各种蔬菜的营养补充，再根据各种食物的气味进行合理的搭配，才能够达到补养身体，健康长寿的目的。

所以，人们在饮食上一定要注意饮食品种的多样化与合理搭配，才能使得饮食的营养均衡而有利于健康长寿。

中国的饮食文化源远流长，自古就有饮食要做到“色、香、味”之说，而近年来则在原有的基础之上又提出“色香味意形养”的烹饪理论。

“色”是指食物的颜色漂亮；“香”是指食物的香味诱人；“味”是指食物的味道好；“形”是指食物的形态美观；“意”是指食物要有创意，能体现出文化内涵来；“养”是指食物的营养搭配要合理，更有益于人体。

这套丛书的作者曹广泉先生既是一位烹饪大师又是一位营养大师，对烹饪和营养有着几十年的经验积累。

这套书以四季顺时养生为主，再根据营养素的合理搭配向读者介绍了几百种日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是非常实用的一套家庭常用菜谱。

<<四季养生家常菜>>

内容概要

本书的作者曹广泉先生既是一位烹饪大师又是一位营养大师，对烹饪和营养有着几十年的经验积累。本书以春季顺时养生为主，再根据营养素的合理搭配向读者介绍了几百种日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是非常实用的一套家庭常用菜谱。

<<四季养生家常菜>>

作者简介

曹广泉，中央国家机关烹饪协会常务理事，世界美食药膳协会烹饪委员会常务理事，国家级中式高级烹调技师，国家级餐饮业一级评委，国家级高级营养师，中国药膳师，美食药膳大师，北京应用技术有限公司饭店旅游学院客座教授，中国轻工出版社烹饪书刊顾问，《中国美食药膳》编委。

<<四季养生家常菜>>

书籍目录

肉类 糖醋里脊 炸里脊花 家常鱼香肉丝 清蒸羊肉 家常麻婆豆腐 上汤炖鸡纵菌 春韭炒肉丝 炖牛腩
枸杞肉丝 小扣肉 春笋烧肉 糖醋排骨 火腿炒蚕豆 家常烧什锦丸子 豆腐粉丝汤 乳腐肉 芥菜炒里脊肉
禽类 炒仔鸡 红扒鸡 浇汁蒸鸡 荸荠两味鸡 干荷叶新风鸡 糟鸡 乌鸡烩猴头 酥炸嫩鹌鹑水产类 炸黄
油虾球 炸鱼条 酥鲜鱿鱼 清炒田螺 家常煎虾饼 桃仁虾托 菊花鱼 家常松鼠黄鱼 网油黄鱼 青豆炒鱼
珠 凤尾明虾球 糖醋煎带鱼 墨鱼珠丸 雪菜墨鱼丝 盐焗斑节虾 蛤肉烩豆腐 陈皮油爆虾 珊瑚花枝片
软熘姜汁鱼 香葱烤泥鳅 炒鳝糊 清汤氽鲫鱼 香芹烙蛤蜊蔬菜类 泡鲜笋 香辣黄瓜丁 水晶莴笋 芥末莴
笋 莴笋叶拌豆腐 芥末素鸡丝 辣白菜 咸辣小白菜 菊花白菜 芝麻拌菠菜 葱油银芽 炝拌黄豆芽 糯米
酿藕 炸香椿鱼 香菇烤麸 脆皮蕨菜卷 渍多味什锦菜 木樨豆腐 生煨豌豆苗 腌山蕨菜 椒盐蛋皮春卷
柴耙竹笋 煎藕饼 酥炸鲜菇 油焖春笋 糟烩鞭笋 杏栗炒虎掌菌 银芽赛鸡丝

<<四季养生家常菜>>

章节摘录

插图：操作程序1.里脊肉洗净，切成3.3厘米长、0.5厘米粗的长条，放在碗中，加适量精盐、味精、胡椒粉、米酒拌匀，腌渍5分钟。

2.面粉加清水、鸡蛋和食用油调成面糊，放入腌好的里脊条搅拌均匀，让每根里脊条都均匀地沾裹上面糊。

3.净锅加食用油，烧至五成熟时，放入裹好面糊的里脊条，中火慢慢炸至肉熟，捞出控净油，倒出炸油，锅里留少许余油，放入番茄酱、白糖、白醋、精盐及少量清水搅拌，加入炸好的里脊，大火快速颠炒几下，用湿淀粉勾芡，起锅前淋麻油，即装盘上桌。

操作要点提示做糖醋菜常会给食物包上一层面衣，这样可以让糖醋汁均匀地挂上，炸的火候也会影响菜肴的口感，在做面糊时加水又加食用油，是为了让炸出来的菜品更加酥脆。

营养价值本菜营养丰富，蛋白质50.2克，脂肪19.8克，碳水化合物4.5克，总热量1622千焦，钙18毫克，磷460毫克，铁3.5毫克。

保健功效猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。

因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美，猪肉还可提供有机铁和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血症状。

猪肉是人体必需脂肪酸主要来源之一。

<<四季养生家常菜>>

编辑推荐

《四季养生家常菜:春季菜》由中央电视台《天天饮食》栏目十年烹饪总顾问倾情奉献，由著名中西医结合养生学专家张国玺、世界中华美食药膳研究会会长张文彦、8位国家级烹饪大师联合推荐。以食养生，以食养寿，吃出健康，吃出美颜。

<<四季养生家常菜>>

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>