

<<长今药膳>>

图书基本信息

书名：<<长今药膳>>

13位ISBN编号：9787504847881

10位ISBN编号：7504847887

出版时间：2006-1

出版时间：农村读物出版社

作者：黄妍昉

页数：91

字数：50000

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>

## <<长今药膳>>

### 内容概要

编撰本书究竟特点在哪里呢？

首先即是简单+创意。

提及宫廷御膳，人们通常会想到高不可攀的鲍参鱼翅等珍贵材料加上神乎其神的高超厨艺。

然而本书所选的宫廷菜式却以简单而常见的食材加上充满智慧的创意创作而成，让人觉得御膳并非遥不可及。

因此，即便是老百姓，通过这本食谱，也可以利用现有的材料，制作出《大长今》那些赏心悦目、营养美味的韩式宫廷菜肴。

另一个特色就是：食疗。

现代饮食提倡的是健康养身，而本书所收录的菜肴都具有少油、清淡、低热量、高营养的特点，有些菜肴还加入珍贵的药性食材，具有中华药膳的饮食调理疗效。

<<长今药膳>>

书籍目录

健胃生津的养身食补 松茸烤牛排 汤渍茺菁 五子粥 炖泡菜 山药炖牛肉 双色菘菜饺子 元贝驼酪粥 绿艾团子 姜丸米浆 江米条 山草莓蜜果 芥末菜 梅子酱菜 双色丸子 清热解毒的创意美味 凉拌荡平菜 韩式水冷面 银芽笋丝 黄豆芽杂菜 清面 黑鱼汤面 青蛤南瓜粥 石锅拌饭 绿豆饼 萱花什锦 蕨菜汤 吃出美丽的宫廷秘方 三色茶食 鱼皮水芹卷 人参酱肘子 炸海带扣 双味海带 野菜拌饭 五味子膏 南瓜蜜果 蜜橘花菜 莲藕蜜饯 酱油泡菜 山药松花蜜汁 明卵虾酱锅 低脂降糖的健康料理 萝卜水泡菜 鱼片生菜 豆腐火锅 快炒黄瓜片 带鱼海带汤 荞麦煎饼 蒸豆腐 大酱汤 蛋煎海参 水参蜜饯 滋补强身的营养大餐 炖鲍鱼 梨熟野山菌火锅 炖牛骨汤 烤沙参 三色厚糕 糯米油糕 清蒸大虾 核桃酱丸子 胡麻全鸭汤 枸杞子艾草粥 凉拌鸡肉 生参 韩式炒年糕 艾蒿汤 人参鸡汤 花煎饼 柿饼肉桂茶 酱雉鸡 五色炙肉串 松虾凉拌 伏龙肝烤嫩鸡

## &lt;&lt;长今药膳&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘汤渍茺菁 菜肴背景 茺菁，又称大头菜，是古代朝鲜常用来做泡菜的原料，可以减轻孕吐不适。

在《大长今》中，长今为怀孕的娘娘做的药膳，就是将熬煮多遍的茺菁沥干，磨成粉，掺入米中熬煮成粥，茺菁叶则榨汁拌粥服用。

材料明细 材料：茺菁1个(粗盐1杯)，白菜3棵，盐水(水1000毫升，盐100克)，梨子1/4个，石榴粒适量。

白菜夹馅材料：白萝卜1个，芥菜50克，水芹菜50克，细葱1把，蒜头4瓣，生姜10克，红枣1粒，黑木耳2朵，干香菇2朵，糖1大匙，盐适量。

作料：梨汁300毫升，水1000毫升，盐50克，虾酱汁1大匙，糖3大匙。

烹饪步骤 1 茺菁削皮，加盐腌软；白菜剥掉外层的叶子，竖向一剖为两，切除的根部，浸泡在盐水里腌软；腌好的茺菁和白菜用清水冲去盐分后，沥干水分。

萝卜切丝；梨去皮，红枣去核，分别切丝；黑木耳、干香菇泡涨后切丝；芥菜、细葱一半放入盐水里腌，另一半切段；水芹菜去老茎，切段；蒜、姜切丝。

2 将所有白菜夹馅材料混合后，调入盐和糖拌匀入味。

把做好的夹馅层层塞进白菜的叶片夹缝中，最后用最外层的大叶紧裹整个白菜，放入泡菜坛里；然后再将腌过的茺菁与细葱、芥菜混在一起，分批塞进白菜每层的叶片中。

将所有作料混合拌匀，制成泡菜汤，均匀地淋在泡菜上即可。

P6插图

## <<长今药膳>>

### 媒体关注与评论

书评这是一本营养学、食品学和美食领域的烹饪宝典，针对当今最热门的健康话题，引导当今最时尚的膳食文化，收录70道特色韩宫料理，色彩、美味和营养激情碰撞，直击药膳养生的方方面面。

简单+创意，带来70道特色韩宫料理，简单而常见的食材，充满智慧的创意，让人觉得韩式御膳并非遥不可及，少油、清淡、低热量、高营养，配合珍贵药材，具备中华药膳的饮食调理疗效。

## <<长今药膳>>

### 编辑推荐

这是一本营养学、食品学和美食领域的烹饪宝典，针对当今最热门的健康话题，引导当今最时尚的膳食文化，收录70道特色韩宫料理，色彩、美味和营养激情碰撞，直击药膳养生的方方面面。简单+创意，带来70道特色韩宫料理，简单而常见的食材，充满智慧的创意，让人觉得韩式御膳并非遥不可及，少油、清淡、低热量、高营养，配合珍贵药材，具备中华药膳的饮食调理疗效。

<<长今药膳>>

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>