

<<药膳凉菜>>

图书基本信息

书名：<<药膳凉菜>>

13位ISBN编号：9787504851000

10位ISBN编号：7504851000

出版时间：2008-6

出版时间：农村读物出版社

作者：彭铭泉

页数：56

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>

## <<药膳凉菜>>

### 内容概要

您只要亲自动手，就可以在自家的厨房中为自己和亲人打造一个健康、快乐的身心与生活，书中选取的原料常见、实用，制作方法简单、易学在每道药膳后专家都给予读者一个温馨的提示，使您在选材和食用方面得到具体的指导与帮助。

## <<药膳凉菜>>

### 作者简介

彭铭泉，1933年出生于重庆市。

中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，是中国药膳学的创始人。

在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，出版100余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》，为国家'85重点

## &lt;&lt;药膳凉菜&gt;&gt;

## 书籍目录

概述1.药膳拌菜类 金银拌瓜条 当归拌鸡块 百合拌萝卜 枸杞拌昆布 陈皮拌兔肉 党参拌鸭掌  
草果拌鸡块 砂仁拌肚丝 牛膝拌蹄筋 枸杞拌鸡肝 鱼腥草拌莴苣 川贝拌苦瓜 白果拌云豆  
陈皮拌鸡翅 八角拌鸡爪 蜂蜜拌银耳 明参拌白菜 甘草拌鸭肉 杜仲拌牛肉 党参拌凤尾2.药膳  
卤菜类 明参卤猪蹄 党参卤猪肉 麦冬卤猪尾 黄芪卤猪耳 玉竹卤猪心 妙香卤猪舌 天冬卤猪  
肝 玉竹卤兔肉 草果卤羊肉 大茴卤猪尾 桂香卤牛肉 草果卤排骨 牛膝卤猪蹄 沙参卤猪肘 砂仁卤  
猪肚 杜仲卤猪腰 枸杞卤里脊 八角卤羊肉 砂仁卤猪排 灵芝卤猪肘3.药膳泡菜类 石斛泡花生 枸杞泡  
云豆 川贝泡萝卜 银花泡瓜条 菊花泡鲜藕 党参泡莴苣 莲子泡胡萝卜 百合泡莲白 山楂泡洋葱 麦冬泡  
竹笋4.药膳凉菜其他类 灵芝酱鲫鱼 天麻酱鲤鱼 党参酱鱿鱼 八角酱带鱼 草果豆干 明参黑豆 陈皮黄  
豆 玉竹莲白 明参平菇 豆蔻香菇

## &lt;&lt;药膳凉菜&gt;&gt;

## 章节摘录

**概述** 药膳凉菜是药膳菜肴的一种。

药膳凉菜可佐餐，也可单独食用，是药膳菜的重要组成部分。

通常，我们将药膳凉菜的制作方法按拌菜、卤菜、泡菜及其他类进行划分。

把食物与药物严格配方，使用特殊的烹饪方法，将两者加工成为具有色、香、味、形，可以防病、治病、强身健体的保健美味菜肴。

**拌菜类：**又分为生拌和熟拌。

生拌是将可以生拌的原料（如萝卜、凤尾、黄瓜等）清洗干净，切成所需要的形状，加上调味品拌匀即可，多以蔬菜、水果为主，如“百合拌萝卜”等。

熟拌是将食物加工成熟制品，冷却后，切成所需形状，加上调味品拌匀即可，如“砂仁拌肚丝”等。

**卤菜类：**我们在传统卤菜制作方法的基础上进行了改进，其方法是：首先将食物与药物同煮，令药效进入食物后，再放入卤汁中用中火逐步加热，至食物熟后，将其冷却、改刀，就成为了人们的健康美食，如“妙香卤猪舌”等。

卤菜的制作工艺和要求有五项：其一，卤汁配方（家庭用量可根据人口多少减1/3~1/2）：

大茴香50克，小茴香30克，草果皮30克，桂皮50克，甘草50克，料酒250克，花椒25克，丁香10克，沸水10千克，酱油2.5千克，生抽500克，葱100克，冰糖500克，食盐250克，鸡精50克，姜50克，鸡、鸭肉各半只。

其二，基本卤汁制作：1.将以上香料、药物配齐后，装入纱布袋内，扎紧口。

2.将水注入锅内，烧沸，加入酱油、料酒、食盐、鸡精、冰糖、姜、葱，用中火煮40分钟，待卤汁成酱红色，放入鸡、鸭，有香味溢出时，卤汁也就制作好了。

其三，卤制菜肴：将食物洗净后，与药物同煮10分钟，待药效进入食物后，把食物捞起，放入卤汁中卤制，卤熟（卤至用筷子能轻轻插入食物）即成。

其四，卤汁保管：每次卤完菜后，用漏勺将骨渣及杂质捞出（香料包仍放在卤汁中），再烧沸，避免卤汁腐败变质，放置在阴凉、通风处保存。

家庭可放入冰柜内冷冻保存。

<<药膳凉菜>>

编辑推荐

提高生活质量，享受生活乐趣。

<<药膳凉菜>>

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>