

<<水产品养生>>

图书基本信息

书名：<<水产品养生>>

13位ISBN编号：9787506436212

10位ISBN编号：7506436213

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：王其胜

页数：96

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>

<<水产品养生>>

内容概要

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。

对于生活快节奏、高强度，高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要，孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。

”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？

为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。

本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。

<<水产品养生>>

作者简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨，技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。
中国药膳研究会、药

<<水产品养生>>

书籍目录

1 凤脯炒螺片2 柠香三文鱼3 凤片海哲4 天门冬炒鳊片5 鸳鸯菊炒凤鳊6 五彩银鱼7 百合鲜虾仁8 葱香银鱼9 枸杞党参烹鲩鱼10 参苓烧鳊段11 栗仁烧鳊段12 酸辣海蜇汤13 银针菇香蜇丝14 XO酱爆白玉带15 脆香带鱼16 花耳炒鱿鱼17 美味海兰18 姜汁拌海螺19 黄精扒裙边20 茶香酥银鱼21 玉脂鲜虾片22 双冬酒香鳗23 白玉蜇花24 巴戟天蒸大虾25 海鲜盖浇饭26 酒香辣汁鱼27 五彩鲜贝28 泥鳅炖豆腐29 归参炒墨鱼30 白玉扒柱脯31 鹿茸大虾32 红扒鱼头33 香辣鲜贝34 天门冬炒活蟹35 菌耳爆文蛤36 香菇干贝烩豆腐37 酸辣盆中鲜38 西芹凤尾虾39 五味鲈鱼煲40 菊花枸杞鲜贝41 菠萝白玉带42 金银蒸带子43 金银木樨貽贝44 百合干贝45 清蒸鲳鱼46 双耳炒海螺47 油泡田螺花48 木须蒜子烧鲫鱼49 虾仁沙拉50 香脆红螺……

<<水产品养生>>

章节摘录

书摘枣香参翅皇原料: 大红枣5粒, 鱼翅75克, 香菇5朵。

调料: 盐、味精、高汤、姜片、胡椒粉、淀粉、鸡油各适量。

做法: 1.红枣洗净去核, 切丝, 与发好的鱼翅加高汤、盐、味精炖上。

2.香菇切丝, 放入高汤、盐、味精、姜、胡椒粉煮至入味, 沥水装盘。

3.鱼翅、红枣取出沥汁, 放在香菇丝上面, 鱼翅汤勾芡, 加鸡油, 淋在鱼翅上面即可。

P88插图

<<水产品养生>>

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>