

<<秋季美味家常菜>>

图书基本信息

书名：<<秋季美味家常菜>>

13位ISBN编号：9787508258379

10位ISBN编号：7508258371

出版时间：2009-9

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰，吴昊天 主编

页数：316

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>

## <<秋季美味家常菜>>

### 前言

随着我国人民生活水平的提高和生活质量的改善，人们的饮食理念和饮食需求都发生了很大的变化。

大众把目光投向科学的健康饮食和传统的养生保健，期望通过科学合理的饮食调养，达到增强体质、防病治病、健康长寿的目的。

但怎样根据不同的季节变化，适时合理膳食，扶助正气，保持健康，更是大众关注的焦点。

为了满足大众的食疗养生保健需求，我们遵循中医顺应自然养生方法的“天人相应”学说，顺应自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，针对不同季节人体的神经系统、内分泌系统、造血系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统等功能反应，根据各种食材、药材的不同的“性”、“味”、营养成分、药理和疗效，以传统的中医理论为指导，将天然食物和天然药材有机地融合，巧妙搭配，科学组方，辨证施治，以达到“防患于未然”和“药到病除”的食疗养生保健的目的。

本书是针对秋季养生保健而编写的《秋季美味家常菜》。

## <<秋季美味家常菜>>

### 内容概要

本书是一本专门介绍秋季养生保健的菜谱书。

书中精选了400款适宜秋季养生保健的营养美味菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。

本书内容丰富，科学实用，是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书，非常适合广大家庭使用。

## &lt;&lt;秋季美味家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

一、蔬菜类 糖醋番茄 番茄酸奶露 鸡蛋茭白炒番茄 番茄菜花 番茄肉片汤 番茄蛋皮汤 老黄瓜炒鲤鱼丁 老黄瓜片汆肉丸 老黄瓜炖虾干 凉拌三丝 酱肉拌黄瓜 麻油黄瓜拌猪肝 鸡蓉酿青瓜 河虾炒瓜片 双色蛋炒瓜片 猪皮丝炒丝瓜 鸭肉末炒丝瓜 大鲫炖丝瓜 虾干丝瓜汤 干贝冬瓜汤 冬瓜烧丸子 火腿烧冬瓜 河虾烧冬瓜 茄汁冬瓜鸭 清肺冬瓜泥 奶油冬瓜球 双菜冬瓜汤 沙锅南瓜炖排骨 猪胰炖南瓜 双红南瓜羹 肉末口蘑烧紫茄 肉末烧茄子 夹沙茄排 蓑衣茄子 茄子烧鱼条 糖醋茄盒 肉片青椒 青椒炒蛋 扁豆炒皮丝 鱼香菜豆 菜豆拌猪心 荷兰豆炒鸡片 西兰花烧鸡肉丸 蚝油兰花西红柿 兰花鱼肚 鲜贝炒兰花 糖醋银耳拌兰花 西兰花拌虾干 菜花仔排 酥炸菜花 沙锅白菜豆腐卷 鸡汤香菇煮白菜 鲜蘑炒白菜片 虾仁炒小白菜 明炉炖什锦 鲜美酸菜锅 口蘑扒菜心 双鲜扒菜胆 火腿菜心 油菜炒心片 肉末豆泡炒油菜 鸡丝紫甘蓝 甘蓝炒腰片 银鱼炒菠菜 蘑菇炒菠菜 香醋耳竹拌菠菜 猪血菠菜汤 芹炆香干 芹菜炒豆干 西芹鲜枣 鱼干炒韭菜 草鱼片扒芥蓝 咸蛋黄炒芥菜 枸杞芦笋肉片汤 翠玉肉片 枸杞炒双丝 鸡片莴笋 海米炒鞭笋 竹笋拌海蜇 火腿双冬杞叶汤 胡萝卜黑芝麻饼 肉末烧萝卜 糖醋白萝卜丝 干贝猪脊炖萝卜 白萝卜牛肺汤 沙锅土豆炖豆腐 烧肉薯条炖海带 肉末土豆片 翠珠奶汤 香酥山药鳗鱼饼 海参山药羹 冰糖雪梨山药羹 菊药双丝汤 拔丝山药 木耳炒嫩藕 芹菜炒嫩藕 蜜汁糯米藕 京糕灌藕 豆沙藕夹 蜜汁菠萝藕 蚝油茭白炒蘑片 茭白炒猪肺 胡萝卜炒茭白 美味荸荠盒 荸荠汆鳗鱼丸 奶香耳荸荠 荸荠碎蛋花汤 麻香鱼腥草 腰丝黑豆苗 三鲜绿豆芽

二、食用菌类 .....三、禽蛋类四、畜肉类五、水产类六、其他类

## <<秋季美味家常菜>>

### 章节摘录

**茄汁鲈鱼** 【原料】鲈鱼1条（重约1000克），黄瓜、胡萝卜、冬笋、水发香菇、火腿各30克，葱段、姜片、料酒各15克，猪网油1张，蒜末、酱油、湿淀粉、香油各10克，醋、白糖各5克，精盐、鸡精各3克，番茄酱25克，猪肉汤75克，植物油20克。

【制法】将鲈鱼去头、尾、鳍、鱼皮、内脏，洗净，放入容器内，加入葱段、姜片、料酒、醋、精盐2克涂抹鱼身内外，腌渍入味后拣出葱段、姜片不用。

黄瓜洗净，胡萝卜洗净，去皮，冬笋治净，香菇去蒂，洗净，与火腿均切成丁。

将鲈鱼放入盘内，将猪网油展开盖在鱼上，再加入猪肉汤，放入蒸锅内用大火蒸至熟透取出。掀去猪网油不用。

蒸鱼的汤汁滗入容器内备用。

锅内放入植物油烧热，下入蒜末炝香，下入火腿丁、胡萝卜丁、香菇丁、冬笋丁略炒，加入蒸鱼的汤汁烧开，加入番茄酱、酱油、白糖、余下的精盐、黄瓜丁、鸡精炒开，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅浇在盘内鲈鱼上即成。

【特点】色泽红亮，鱼肉细嫩，滋味鲜美。

【提示】鲈鱼需腌渍30分钟方可入味。

【功效】鲈鱼肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，味甘，性平，可补虚益气，补益脾胃，消炎解毒。

黄瓜、胡萝卜、冬笋均有清热润燥之功。

香菇可补脾益胃，益气补虚。

火腿可健脾开胃，生津益血。

它们配以可生津润燥的番茄酱同烹成菜，具有滋阴润燥、益气补虚、清热解毒的功效，是秋季一款美味营养菜肴，对秋季肺燥咳嗽、肠燥便秘、营养不良、贫血等症状，有较好的食疗改善作用。

## <<秋季美味家常菜>>

### 编辑推荐

为了满足大众的食疗养生保健需求，本书遵循中医顺应自然养生方法的“天人相应”学说，顺应自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，针对不同季节人体的神经系统、内分泌系统、造血系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统等功能反应，根据各种食材、药材的不同的“性”、“味”、营养成分、药理和疗效，以传统的中医理论为指导，将天然食物和天然药材有机地融合，巧妙搭配，科学组方，辨证施治，以达到“防患于未然”和“药到病除”的食疗养生保健的目的。

<<秋季美味家常菜>>

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>