

<<夏季清润家常菜>>

图书基本信息

书名：<<夏季清润家常菜>>

13位ISBN编号：9787535953926

10位ISBN编号：7535953921

出版时间：2011-4

出版时间：广东科技

作者：《四季养生家常菜系列》编委会

页数：104

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>

<<夏季清润家常菜>>

内容概要

夏季宜适当“吃姜”，姜性温，可扶助体内相对薄弱的阳气。姜的发散作用还能促进机体阳气的发散，以顺应自然。

不能过食雪糕冷饮等寒冷食品，而伤害了体内的阳气。适当食用消暑的食物，如绿豆、西瓜、冬瓜、荷叶等。

夏季的炎热易造成心火旺盛，使人烦躁不安，好发脾气，或是心火上炎，口舌生疮等。宜适当吃些清心火的食物，如莲子(带心)、苦瓜等。

夏季天虽热，却生湿，故伤脾。宜多吃一些祛除湿毒的食物，如薏苡仁、冬瓜等。

<<夏季清润家常菜>>

书籍目录

营养汤羹类

猪类

- 猪瘦肉凉瓜汤
- 冬瓜猪瘦肉片汤
- 紫菜猪瘦肉片汤
- 猪瘦肉片丝瓜汤
- 草菇猪瘦肉片汤
- 榨菜猪瘦肉丝汤
- 猪瘦肉猴头菇汤
- 猪肝番茄汤
- 猪肝河蚌汤
- 豆腐猪蹄汤

禽类

- 鸡肉草菇汤
- 鸡肉银耳汤
- 紫菜鸡肉竹荪汤
- 鸡杂黄瓜汤
- 鲜奶鸡蛋平菇汤
- 黄瓜鸡蛋汤
- 木耳鸡蛋汤
- 豆腐鸭血汤
- 鹌鹑香菇黄瓜汤

水产类

- 冬瓜鲤鱼羹
- 豆腐鳊鱼头汤
- 番茄鱼丸汤
- 瓜球鱼丸汤
- 双素鱼丸汤
- 冬瓜鲤鱼汤
- 鳝鱼鸡丝汤
- 生鱼冬瓜汤
- 海参黄瓜汤
- 虾米冬瓜汤

素食类

- 口蘑豆芽汤
- 番茄银耳汤
- 番茄豆腐羹
- 菱肉豆腐汤
- 凉瓜豆腐汤
- 紫菜香菇汤

贴心妙爆类

猪类

- 猪瘦肉片炒茄子

.....

美味焖烧类

<<夏季清润家常菜>>

香脆煎炸类
温馨蒸煮类
爽口拌扒类

<<夏季清润家常菜>>

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>