

<<冬季滋补家常菜>>

图书基本信息

书名：<<冬季滋补家常菜>>

13位ISBN编号：9787535954305

10位ISBN编号：7535954308

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》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>

<<冬季滋补家常菜>>

内容概要

宜适当食用温补肾阳的食物，如羊肉、狗肉、甲鱼、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等。

既有助于御寒，又能够补益机体的阳气，养肾益精。

适当食用养阴食物，如蜂蜜、芝麻、银耳、莲子、百合等，以保持人体阴阳平衡。

“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜性凉，可消除体内因阳气相对过多及食用较多温性食物产生的燥热；冬季代谢缓慢，饮食却比夏季油腻厚味，故易产生积滞，萝卜有助消食。

《冬季滋补家常菜》共280款菜式，每款菜式都按材料、制法、功效的体例来编写。

内容包括：营养汤羹类、贴心爆炒类、美味焖烧类、香脆煎炸类等。

<<冬季滋补家常菜>>

书籍目录

营养汤羹类

猪类

- 黄豆芽猪血汤(清热解毒, 润肺补血)
- 百叶木耳猪腰汤(清肺补肾)
- 香葱黄豆排骨汤(补益肝肾, 养血壮骨)
- 蒜蓉萝卜排骨汤(补阴益髓, 消食顺气)
- 银耳杏仁猪肉汤(健脾开胃, 清肺润燥)
- 黑豆红枣猪尾汤(健脾补肾, 益精补髓)
- 莲子桂圆猪脑汤(养心安神, 健脑益智)
- 冬笋木耳蹄肚汤(滋阴润肤, 健脾和胃)
- 香菇丝瓜猪蹄汤(壮骨养血, 通络下乳)
- 黄豆黄花菜猪蹄汤(养血通乳, 补肝明目)
- 花生大豆猪蹄汤(补脾养胃, 补肾固齿)
- 猪肉番茄豆腐羹(滋阴润燥, 补脾健胃)
- 酸辣木耳豆腐羹(调中益气, 防老抗衰)

牛羊类

- 百叶香菇冬笋汤(健身减肥)
- 桂圆生姜牛髓汤(补心养血, 健脑益智)
- 草菇牛肉豆腐羹(益气健脾)
- 香辣羊肉汤(补肾壮阳, 益气补虚)
- 枸杞红枣羊肝汤(补肝明目, 养颜强身)
- 枸杞黄酒羊脑汤(补脑益智, 温肾抗衰)

禽类

- 火腿香菇鸡肉汤(补益气血, 补精填髓)
- 鸡蛋粟米豆腐羹(益肾和胃)
- 火腿木耳鸭脯汤(润肺化痰)
- 鸡蛋香菜豆腐汤(滋补开胃)
- 冬笋黄酒鹅掌汤(补阴泻火)
- 香菇木耳鹌鹑汤(防癌抗癌, 美容益寿)
- 香菇冬笋鹌鹑汤(温补脾胃, 益气固肾)
- 枸杞圆肉乳鸽汤(补益肝肾, 健脑益智)
- 杞子黄酒雏鸽汤(滋补肝肾)
- 火腿银耳白鸽汤(补肾滋阴)
- 香葱胡椒鸽子羹(滋补肝肾, 壮阳益精)

水产类

- 萝卜丝鲫鱼汤(健脾利水, 开胃化痰)
- 冬笋鲫鱼汤(利水下乳, 健脾益气)
- 香葱豆芽鲫鱼汤(滋阴润燥, 益气和胃)
- 陈皮花椒鲫鱼汤(补益脾胃, 和中止痢)
- 糯米红枣鲤鱼汤(补中益气, 补血明目)
- 猪肚龟肉汤(补中益气, 滋阴补虚)
- 川贝腐竹甲鱼汤(滋阴润肺, 清热止咳)
- 桂圆山药甲鱼汤(养血安神, 养颜润肤)
- 香菇虾仁鱿鱼汤(滋阴养血, 生津润燥)

.....

<<冬季滋补家常菜>>

贴心爆炒类
美味焖烧类
香脆煎炸类
温馨蒸煮类
爽口拌扒类

<<冬季滋补家常菜>>

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>