

<<四季家常菜>>

图书基本信息

书名：<<四季家常菜>>

13位ISBN编号：9787538441352

10位ISBN编号：7538441352

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾，张恩来 主编

页数：287

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>

## <<四季家常菜>>

### 前言

早在2000多年前，我们的祖先就认识到人与自然的密切关系，提出了人与自然是一个统一的动态和整体。

一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。

自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必须产生相应的变化，这就是春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

《黄帝内经》中明确指出：“智者之养生——必顺四时而适寒暑”，而作为养生学中的一个重要组成部分的饮食养生，则是根据在不同季节的气候特点和人体生理特点，决定不同的饮食原则和要求，所谓：“不知食宜者，不足以全生”，就是这个道理。

本套图书分为两册，每册按春、夏、秋、冬分为四个章节，分别介绍了在各个季节中适宜食用的“家常菜”及“家常汤煲”。

每个章节再按原料性质分类，如：蔬菜、食用菌、禽蛋、豆制品、畜肉、水产品等，每册各介绍1000余款菜例，图文并茂，简便易学、以利读者查找习做。

言及美食，似乎人人手中都有一本“圣经”，如果您还不懂得品味美食，那怎么能算懂得品味生活？

本书从四季饮食与健康说起，包括：“四季与食物四性”“四季与食物五色”“四季与食物五味”“四季与膳食平衡”“四季与食补食疗”等多方面知识，弹奏美味畅想曲，论述人与自然的和谐统一。

科学饮食成就健康。

在这欲望美食的天下，以祥和泰然之势而达“真味融合”，荤素巧妙搭配，清新中不失营养，款款佳肴精心选择和设计。

为了适应四季的变化，追求健康美味，本书力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用。

其实，美食也有自己的权力，它要是看上了您，就会香气缭绕、如果您选中了它，您就会一生健康幸福。

愿此书能让您一年四季爱不释手。

中国烹饪大师张奔腾2009年4月6日

## <<四季家常菜>>

### 内容概要

《黄帝内经》中指出：“智者之养生——必顺四时而适寒暑”，作为养生学中的一个重要组成部分的饮食养生，则是根据在不同季节的气候特点和人体生理特点，决定不同的饮食原则和要求。

本书从四季饮食健康讲起，分别介绍了“四季与食物四性”“四季与食物五色”“四季与食物五味”“四季与膳食平衡”“四季与食补食疗”等诸多养生知识，并按春、夏、秋、冬分为四个章节，为读者推荐了1000余款适合不同季节食用的家常菜肴。

顺应四季变化，追求健康美味。

本书力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用，让你一年四季尽享健康与快乐！

## <<四季家常菜>>

### 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。

1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家常食疗菜典》《清真美味365》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《生鲜超市家常菜》《中国传统菜系》等著作169部，并在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》《中国大厨》《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。

2003年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”荣誉称号；2005年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”。

被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月获“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理入网颁发的“特别荣誉奖”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。

现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

## <<四季家常菜>>

### 书籍目录

四季饮食与健康四季与人体健康四季与食物四性四季与食物五味四季与食物五色四季与膳食平衡四季与食补食疗四季与饮茶养生春季家常菜 坛子肉 火爆燎肉 芝麻里脊 生煎肉 鲜笋烧排骨 绣球肉丸子 气锅滑嫩丸子 红煨猪排 卤水牛腩 椒油拌腰片 腊肉笋 毛豆肚丁 孔明丸子 杭椒牛柳 猪血丸子 鸡汁牛筋 雪花牛肉 青韭爆羊肝 茭笋牛肉丝 白灼牛百叶 豌豆辣牛肉 蚝油芥蓝牛肉 焙牛肉 豉汁青椒炒牛肉 咖喱牛肉 韭黄炒肚丝 发财猪手 肉珠豌豆 梅菜炒牛肉 时菜牛肉球 子姜羊肉丝 萝卜烧羊肉 扁大枯酥 肉片白蘑 蒜薹爆羊肚 炸板肉 南肉春笋 香菠戟牛柳 扒肘子 红烧牛筋 炸熘肝尖 桃仁牛排 红烧牛蹄筋 花椒兔丁 山椒兔腰 五香糖熏兔肉 牛肉铁锅 茶树菇爆牛柳 葱爆肉丝 五彩拌肚丝 椒盐排条 炒猪肚领 过桥子排 .....夏季家常菜秋季家常菜冬季家常菜

<<四季家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<四季家常菜>>

### 编辑推荐

《四季家常菜》：四季不同菜肴的选择，老祖宗传承的养生之道。

<<四季家常菜>>

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>