

<<家常菜谱1000例>>

图书基本信息

书名：<<家常菜谱1000例>>

13位ISBN编号：9787543612365

10位ISBN编号：7543612364

出版时间：2003-12-1

出版时间：青岛出版社

作者：李秀才

页数：207

字数：150000

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>

## <<家常菜谱1000例>>

### 内容概要

本书简要介绍了高脂血症的病因和症状，介绍了常用中草药以及药膳常用原料的性味归经、功效、宜忌等，收集了历代防治高脂血症的药膳食疗方近300种，每一种都疗效确切，药和原料少而精，取材容易，制作简便，尽量保持药物和食物的原汁原味，以发挥药膳固有的功用。

编写本书，旨在为读者防病治病、自我保健提供方便。但由于水平所限，难免有不当之外，恳请读者批评指正。

<<家常菜谱1000例>>

书籍目录

第一部分 病因与症状 一、病因 二、发病率与危害 三、症状与诊断 四、高脂血症的中医分型 五、高脂血症患者的饮食原则 第二部分 常用中草药 一、理气药 青皮 橘皮 木香 香附 乌药 厚朴 白豆蔻 砂仁 川楝子 佛手 香橼 玫瑰花 绿萼梅 二、益脾药 山药 白术 人参 西洋参 党参 太子参 黄芪 大枣 甘草 三、养血药 阿胶 桂圆肉 何首乌 熟地 当归、 桑椹子 白芍 四、消食药 山楂 神曲 麦芽 莱菔子 鸡内金 五、利尿药 玉米须 车前子 薏苡仁 茯苓 第三部分 常用原料

<<家常菜谱1000例>>

章节摘录

版权页：插图：土豆烧牛肉牛胸脯肉300克，土豆200克，酱油、精盐、白糖、葱、姜、茴香、花椒各适量，植物油500克。

(1) 把牛肉洗净，切成3厘米见方的块，放入开水锅内氽透捞出。

土豆洗净，去皮切成滚刀块，放入八成热的油锅内，炸呈金黄色捞出沥油。

(2) 锅内留油，下牛肉、花椒、茴香、葱段、姜片煸炒出味，加酱油、白糖、精盐和水，烧沸时撇去浮沫，用小火炖约30分钟后下土豆炖至汁浓菜烂，即成。

汁浓菜烂，香美适口。

红烧牛肉牛肉500克，豆瓣酱10克，白萝卜30克，花椒、精盐、花生油、糖、八角、鲜汤、香菜末各适量。

(1) 将牛肉、白萝卜洗净，切成块。

花椒、八角用纱布包好成香料包。

(2) 净锅上火，下花生油烧至六成热，放入豆瓣酱炒至油呈红色，加入适量鲜汤和牛肉块，香料包、精盐、糖烧开，撇去浮沫，改用小火、烧至将熟，将萝卜块下入锅内，放入精盐，烧至汁浓肉烂，取出香料包，吃时撒上香菜即可。

肉软烂，味香可口，醇香怡人。

<<家常菜谱1000例>>

编辑推荐

中国的饮食文化有数千年的历史，中国的烹饪技艺以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界，中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

本书向您推荐1000例家常菜谱，可口，营养，保健，易做，还不快来体验一下！

<<家常菜谱1000例>>

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>