

<<中华养生百科（全四卷）>>

图书基本信息

书名：<<中华养生百科（全四卷）>>

13位ISBN编号：9787560141770

10位ISBN编号：7560141773

出版时间：2009-4

出版时间：吉林大学出版社

作者：李潇彦 编

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>

## <<中华养生百科（全四卷）>>

### 内容概要

唐宋时期，随着佛教文化在中国的本土化，中华养生文化又出现了一个新的高峰，一种糅合儒、释、道三家文化之长，以琴、棋、书、画为载体来陶冶身心的士大夫养生文化得以产生。它直接承继老庄学说，在注重内心自省的同时，又试图借助外在事物的帮助，以达到身心和谐的目的。

体现这一阶段养生思想的作品有《茶经》、《棋经》、《书谱》等。

<<中华养生百科(全四卷)>>

书籍目录

中华养生百科一 美食 食物的营养与功效 蔬菜 韭菜 茄子 竹笋 甘薯  
 苦瓜 丝瓜 南瓜 黄瓜 番茄 胡萝卜 芹菜 畜肉 猪肉 猪  
肝 猪血 猪蹄 猪肾 羊肉 牛肉 狗肉 禽肉 鸡肉 乌骨鸡  
雀肉 鹌鹑 豆类 绿豆 水产 鲤鱼 鲫鱼 虾 蟹 蟹 泥鳅  
 乌贼鱼 黄鳝 花生 栗子 莲子 大枣 生姜 盐 葱 醋  
 饴糖 蜂蜜蜂乳 白砂糖 香菇 黑木耳 白木耳 蛋类 谷类 乳品  
 烹调技法 煮 焖 炖 煎 炒 烹 炸 ..... 养生益寿 佳茗中华养  
生百科二中华养生百科三中华养生百科四

章节摘录

中华养生百科—美食烹调技法炒是中式烹调中最常用，最广泛的一种烹调方法，指将经改刀好的丁、条、丝、片等用适量的油进行翻炒至熟的一种方法。

其特点是脆、嫩、滑、香。

具体可分为生炒、熟炒、干炒、清炒、软炒、滑炒、爆炒等。

生炒是将改刀后不上浆、挂糊的原料投入旺火热油勺内炒至六成七熟，再加放配料、调料，迅速翻炒至熟（有的酒料形状较大，不易熟，也可在炒制时放入少量汤汁翻炒）；熟炒将原料加工成半熟或全熟品，放入热油勺内煸炒再加入配料、调料或少量汤汁翻炒；干炒是将改刀后的原料加以腌渍入味，而不挂糊，放入旺火热勺中快速翻炒，至外表焦黄时，放入配料、调料翻炒至熟；清炒是指采用一种烹调原料，而无配料；软炒是将原料加工成泥茸状，再用适量的蛋清、上汤、淀粉调成粥糊状，经初步调味后在适量油中烹制；滑炒又称软炒。

滑炒将经刀工处理后的动物性原料入味后再用鸡蛋和淀粉上浆抓匀后，下入三四成热的油中快速滑散滑熟后用少量油放旺火上，下料、放汁迅速翻炒；抓炒是将主料先经挂糊处理，再经过油炸等初步处理后，兑汁烹炒；爆炒就是将块状原料进行花刀处理，用沸水或热油冲烫、冲炸后，在适量的热油勺内竟汗迅速烹制。

.....

## <<中华养生百科(全四卷)>>

### 编辑推荐

《中华养生百科(全4卷)》从春秋时老庄为代表的静默无为、清静自正的退养之说开始，中华养生文化便开始显现出它的独特性和高明处，即认为养生是一种文化，是一种思想。

它强调身心的和谐健康，认为健康是建立在内心自省和与外在世界相和谐的境界基础上的。

这是中华养生文化发展史上的第一座高峰，也奠定了中华传统养生学说的根基，此后历代的养生学说都大致以此为基础。

体现这一阶段思想的代表作有《道德经》、《素女经》等。

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>