

<<主妇必学的四季营养餐>>

图书基本信息

书名：<<主妇必学的四季营养餐>>

13位ISBN编号：9787562451280

10位ISBN编号：7562451281

出版时间：2010-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：凌霞

页数：114

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>

## <<主妇必学的四季营养餐>>

### 内容概要

这是一年最热的季节，情绪时常不受控制般烦躁起来，脾气再好的人，都难免发点脾气。为了适应外部的高温，人体血液循环加快，毛孔舒张以调节体温。活动量增加，身体消耗加大，心脏的负担也增加。这个季节的养生，着重在于养心，夏天要忌怒，克制自己的脾气，不要让情绪的不稳定让原本就高负荷运作的心脏负担更重。

构思一个5口之家，从一个主妇的角度设计一套可行的餐饮方案。本书根据夏季的特点，对饮食方案进行合理搭配。

## &lt;&lt;主妇必学的四季营养餐&gt;&gt;

## 书籍目录

1.男同志的8个拿手菜 枸杞黑芝麻粥 红油猪耳 酱鸭腿2.四季豆与四季豆性格 绍兴醉鸡 核桃糊 蒜泥四季豆 油渣莲白3.垂钓与吃鱼的乐趣 酸菜鱼 番茄汁4.武松与病猫 喝酒与白菜 肉沫豆腐 广味红烧凤爪5.解酒的误区 香芒牛柳 蒜香皮蛋6.有啤酒的夏天 梅菜扣肉 小炒河虾 油焖茭白7.半生职务为减肥 红烧鳝鱼 香辣腰果 胡萝卜西瓜汁8.没奶也没茶的珍珠奶茶 五香牛肉干 风味糖醋蒜9.夏季纳凉不可顶风作案 天麻炖猪脑 杏仁粥 香炸洋葱圈 蒜蓉墨鱼仔10.以刀会友之刮花刀 糖醋鱼 川北凉粉 苹果冰沙11.群口相声：勤俭持家 香辣田鸡 肉沫茄子 凉拌海藻 香酥土豆片 大白豆猪肉汤12.过度劳累容易导致失眠 酸豆角肉丁 蒜泥白肉 小米百合粥 家常糖饼13.过水面VS凉面 凉面 葱油蛋饼 皮蛋瘦肉粥14.草根的空心菜 酸辣腰肝 家常豆腐 牛筋丸萝卜丝汤15.夏天吃辣椒的重庆人 辣子鸡 虾仁木瓜沙拉 茴香豆 酱爆竹笋16.煲汤的误区 笋干老鸭煲 爽口氽鱼片 丝瓜面筋 凉拌贡菜17.从黑豆补肾说起 香煎三文鱼 黄瓜鸡丝 香拌黑豆 猪小肠豆芽汤18.你会打酱油吗？ 孜然兔肉 干贝扒丝瓜 蜜汁番茄 鱼香茄子19.苏东坡是个好吃狗 东坡肉 清炒豇豆20.因小失大 要命的当家饭菜 干烧带鱼 沙茶牛柳 皮蛋拌豆腐21.沙发土豆的幸福生活 川味红烧鸭 山药烩肚条 家常盐醋藕 清炒苦瓜22.美丽的田螺姑娘与 美味的田螺肉 生炒田螺 抹茶红薯甜汤 铜锣烧23.油泼辣子一道菜 油泼辣子 红烧面筋木耳 珍珠丸子 紫米露24.左宗棠与左公鸡 左公鸡（左宗棠鸡） 丝瓜蛤蜊 酸辣蕨根粉 番茄蛋花汤25.夏季空调病 风味鸭血 姜汁豇豆 清炒红薯叶 苦瓜排骨汤26.煮粥小技巧 泡椒田鸡 肉松茄子 蒜汁黄瓜卷27.夏季饮食5个最佳 姜爆鸭子 剁椒荷包蛋 蒸三素28.游泳 夏天最爽的运动 琥珀核桃仁 日式荞麦凉面 酸菜面块29.越了解 越喜欢 爆米花 京都肉排 香煎藕饼30.有利亦有弊 食用水果应有量 西湖醋鱼 高升排骨 橙汁瓜条 凉拌毛肚 莲子炒百合 泡豇豆

## <<主妇必学的四季营养餐>>

### 章节摘录

插图：8.酸菜鱼【原料】：草鱼一只、泡酸菜300克、鸡蛋1个【调料】：姜、蒜、盐、胡椒粉、料酒、淀粉、小葱或香菜、小米椒、花椒【做法】：1.鱼剖杀后洗净，去鳞去腹中黑膜。

2.在鱼一侧，头尾各切一条口，深度到鱼骨即可，片下一整块鱼肉。

3.用斜刀将鱼肉片成厚薄均匀的片儿，不可太厚，否则不容易入味且容易煮老；但也不能太薄，否则在烹饪过程中容易烂。

鱼头切下，劈成两半儿。

4.鱼放盐、胡椒粉、料酒、淀粉和蛋清抓匀，腌制半个小时。

5.酸菜淘洗干净，用片鱼片的方法，切成跟鱼片大小的块。

其余材料洗净切好备用。

6.锅中油热，放入花椒、姜片、蒜粒、小米椒碎段爆香，放入切好的酸菜翻炒。

7.酸菜炒5分钟后，放入鱼头炒至断生，烹入少许料酒。

8.加入适量水（一次加足，不续水），烧开后改小火煮15分钟。

9.开大火，将腌好的鱼片用筷子一片一片放入锅中。

不要搅动，盖锅煮2分钟即可起锅。

【小贴士】：这道菜中酸菜的量比较大，所以最后要根据汤的味道谨慎选择是否加盐。

放鱼片的时候，切不可图省事一古脑儿倒入，鱼肉很嫩，下锅后不要搅动能保持鱼的完整。

酸菜吃油味道更好，可适当加少许化猪肉提味。

【宜忌】：利于血液循环，是心血管疾病患者良好的食物，鲜而不腻，夏日食用增强食欲。

食用过多易诱发各种疮疥，每次食用量100克即可。

【口味】：鱼肉细嫩，味咸鲜酸辣带泡菜醇香

## <<主妇必学的四季营养餐>>

### 编辑推荐

《主妇必学的四季营养餐:夏》是由重庆大学出版社出版的。

<<主妇必学的四季营养餐>>

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>