

<<经典四季养生菜谱>>

图书基本信息

书名：<<经典四季养生菜谱>>

13位ISBN编号：9787802023871

10位ISBN编号：7802023874

出版时间：2006-10

出版时间：中国人口出版社

作者：赵良齐

页数：370

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>

## <<经典四季养生菜谱>>

### 内容概要

《经典四季养生菜谱》是一套什得珍藏的经典菜谱。书中汇集了百种美食，浓缩五味精华，并根据不同季节的养生方法，使得这些美食又营养、又美味、更实用，让你享受有家、有爱、有美味的快乐。注重养生的朋友千万不可错过这《经典四季养生菜谱》哦！

## &lt;&lt;经典四季养生菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 春季养生菜第一节 维生素菜金钩芹菜水芹炒干丝芹菜拌干丝素丝芹菜海米拌芹菜糖醋番茄蜜汁番茄蘑菇菜心蘑菇炖豆腐草菇烩芦笋红烧菇笋鲜蘑核仁鲜蘑烧腐竹炒双菇口蘑白菜蒸三菇三菇菜心香菇烧菜花香菇青菜心白萝卜炖蜜糖麻汁月牙白清炖萝卜甜酸萝卜片拌胡萝卜丝拌二笋干烧春笋家常春笋拌莴笋核桃炒韭菜淡菜炒韭菜鸡蛋炒韭菜韭菜拌蛋丝韭菜炒三丝蒜泥茄块茄汁黄瓜排香酸茄子红烧茄子芝麻菠菜姜汁菠菜糟菠菜凉拌菠菜香油拌菠菜醋甜白菜炒菜四宝炆黄豆芽拌绿豆芽凉拌四丝双酱拌苦菜香椿拌豆腐奶油扒龙须菜凉拌苦瓜炒苋菜山楂菜心干烧四季豆一品山药乳香南瓜素里脊丝扒四宝芹枣汤番茄芥菜汤山药大米粥淡菜芹菜汤青韭红白汤九仙王道糕白菜绿豆芽饮第二节 滋肺补肾菜丁香鸭玉参焖鸭炸腰花青椒腰花杜仲腰花香菜爆腰花海参烧鸡片香菇煨海参龙眼纸包鸡参果炖肉溜鸡脯蜜糖蒸鸡肝韭菜炒虾仁炆虾片手抓羊肉韭菜炒羊肝珍珠肉圆菜薹炒腊肉攒丝燕菜软炸淮药兔虫草鹌鹑鱼腥草拌莴笋百莲酿藕何首乌肝片韭菜花拌豆腐红枣炒木耳三鲜菜心银芽肉丝春卷花生肉丁豆腐烧黄鱼香酥鸽八宝雪耳冬苋菜汤银杞明目汤乌发汤玉须泥鳅汤薏米杏仁鸡蛋汤核桃粥淡菜粳米粥百合杏仁粥山药面银耳面鸡肝饼山药馄饨枸杞酒莲子饮白木耳糖川贝雪梨第三节 疏肝养肝菜清炒肝片玄参炖肝片黄豆炖肝片油爆肝片熘三样香干肉丝炒芹菜香干芹菜炒肉片香菇煲瘦肉芥冬拌肉丝醋椒鱼烧草鱼豆腐芙蓉三鲜鱼肚炖鸽子奶油焖鸡爆火鸡片枸杞蒸鸡枸杞炒兔丁淮椰煲乳鸽奶油西兰花枸杞麦冬蛋丁绿豆酸枣酿藕白饭鱼滚韭菜汤淮山药圆肉炖甲鱼鲤鱼汤鸡肝明目汤鲜鱼生菜汤首乌红枣鸡蛋汤菠菜肝片汤草决明海带汤酸菜鱼汤鸡骨草肝片汤荠菜粥鲤鱼陈皮煲牛肉萝卜煲芹菜粥肝片粥枸杞粥羊肝粥茵陈鲜蘑菇粥三花解郁饭肝片面煎藕饼蘑菇什锦包佛手酒槐花包子蜜汁芒果枸杞茶葡萄胡萝卜汁第四节 春季常见病保健菜葱炖蹄子炸响铃鱼香肉丝茭白瘦肉丝金针菜肉饼金钱银花煲瘦肉核桃煮腰子小肚煲舌块煲芪杞炖乳鸽鸡丝烩豌豆菊花炒鸡片番茄煮牛肉烩春笋鸡丝大蒜鸭小豆鲫鱼煲红杞活鱼白汁桂鱼清蒸带鱼柏仁鱼米豌豆熘鱼片糖醋清蒸鱼鲤鱼煨大蒜酱汁刀豆豌豆鸡丁黄芪汽锅鸡油吃麻辣茭白甘蔗汁山药糊紫云三仙五香槟榔天地肺汤三丝豆苗汤藿香生姜汤羊肉大麦片汤甲鱼贝母汤玉米须蚌肉汤鸡茸粟米羹玉燕迎春羹赤小豆花生牛肉汤雪羹天麻脑羹葱白粳米粥黄鱼火腿粥燕麦粥桑菊粥葡萄蜜膏鲫鱼灯心粥乌梅蜜膏……第二章 夏季养生菜第三章 秋季养生菜第四章 冬季养生菜

## <<经典四季养生菜谱>>

### 章节摘录

**家常春笋** 原料 春笋500克,肉(肥三瘦七)100克,精盐1克,豆瓣酱25克,酱油10克,味精1克,高汤250克,淀粉10克。

**制法** 1. 春笋剥皮洗净,切成滚刀块,放入沸水内氽烫一下,再入清水内漂凉,控干水分;肉洗净切薄片。

2. 锅置火上,放油烧热,放入肉片煸炒一下,再加精盐翻炒,煸干水分,放入豆瓣酱炒香,再放入笋块翻炒,加酱油、高汤、味精烧沸入味,熟后用淀粉勾芡,待汁浓油亮时起锅即可。

**功效** 清热消痰,消渴益气。

**养生提示** 春笋味甜,性微寒,食之有助于身体健康。

**拌莴笋** 原料 莴笋500克,酱油30克,香油20克,精盐8克,味精3克。

**制法** 1. 除去莴笋的叶,再削去其老根和表皮,切制成旋刀块状,备用。

2. 将莴笋块盛放在大碗中,加入精盐拌匀,腌渍1小时后,沥去盐水,加入香油、味精、酱油拌匀,就可装盘上餐桌。

**功效** 通经络,强筋骨,利气,利尿。

**养生提示** 莴笋有一种特殊的清香,凉拌、煸炒,吃起来“崩而脆,鲜而香”,有“蔬中娇娘”之美称。

它还含有多种营养成分,如蛋白质、糖、胡萝卜素、维生素以及钙、磷、铁等。

莴笋中还含有丰富的维生素C,对治疗肠胃病有一定作用。

**核桃炒韭菜** 原料 韭菜、核桃仁各70克,酱油、白糖、香醋、花生油各适量。

**制法** 将核桃仁切厚片,韭菜洗净切3厘米段。

核桃仁用花生油炸热,捞出,备用。

<<经典四季养生菜谱>>

编辑推荐

《经典四季养生菜谱》一套值得珍藏的经典菜谱，每册内容翔实，特点突出；好学易做，居家必备；天天饮食，天天美味。

<<经典四季养生菜谱>>

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>