第一图书网, tushu007.com

<<吃五色好气色>>

图书基本信息

书名：<<吃五色好气色>>

13位ISBN编号：9787229007997

10位ISBN编号：7229007992

出版时间：2009-7

出版时间：重庆

作者：骆进汉

页数：129

字数：166000

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

内容概要

骆师傅特别将传统食疗的观念带进料理中，透过五行五色、人体五脏的概念，将不同颜色的食材互相搭配，做出健康美味的料理，进而达到调养身体的目的。
料理不仅要美味还要赏心悦目一直以来是骆师傅做菜的目标。
要达到这样的目标其实一点都不困难，强调轻松做菜的骆师傅要跟大家分享，即使用常见的食材及厨房常备的调料同样可以有健康美味的料理。
学做菜也不困难，只要按部就班，就可以轻松进出厨房，端出自己的得意代表作。

书籍目录

五行的健康生活金形料理　认识白色食物　凉拌白菜丝　凉拌白木耳　凉拌洋葱　白果扣白菜　白果豆腐煲　椒盐猴头菇　栗子炒鸡柳　荸荠炒肉丝　柠檬鳕鱼　魔芋莲子汤木形料理　认识青色食物　凉拌鸳鸯韭菜　沙拉芦笋　丝瓜蛤蜊　猪肝烩菠菜　绿豆芽樱花虾　枸杞川七　乌梅排骨　上汤哈密瓜　黄豆芽肉片汤水形料理　认识黑色食物　凉拌海带丝　海带猪肉丝　蒜泥鳗片　羊肉彩椒　葱烤乌参　香菇鸭煲　海鲜炒米苔目　蟹肉炒饭　南瓜黑枣汤　红豆紫米汤　椰奶海鲜汤　清炖羊肉汤火形料理　认识红色食物　凉拌鸡血藤　木须肉　草莓虾球　苹果虾松　番茄炒蛋　小鱼红苋菜　红枣冰糖汤　枸杞牛肉汤　番茄牛肉汤土形料理　认识黄色食物　凉拌金针菇　蜜汁牛蒡丝　玉米鲜虾卷　玉米虾球　白果鸡柳　树果蒸高丽菜苗　莲子鸡腿煲　南瓜马薯球　南瓜莲藕片　蜜芋头块　牛蒡排骨汤　猪肚四宝汤

章节摘录

在五行五色的概念中，火的颜色是红色，相对应于人体的五脏为心脏。
烹饪中所使用的原料，表面或本质呈红色的都可以被称为“红色食物”，例如：牛肉、胡萝卜、番茄、红豆等，红色食物因为外观鲜丽特别讨喜，很能激发食欲。
火形料理以多种食材混和搭配的方式，呈现出色彩鲜艳缤纷，突显热闹的感觉。
在“木须肉”这道料理，就有猪肉、韭黄、黑木耳、红萝卜等多样食材，褐、黄、黑、红好不热闹呀，而在烹调方式上是以炒为主，因为火形料理有多样的食材，所以如何让各种食材的受热度及熟透度一致就相当重要了，除了可以透过火候的控制外，还可以将各种食材先氽烫再入锅翻炒，来让各种食材受热平均，做出美味的料理。
此外，红色食物水果也含有许多人体必需的营养素，可以在料理之外补充。
[西瓜]别名寒瓜、夏瓜、水瓜，中药医名为“天生白虎汤”。
营养成分有碳水化合物、维生素A、维生素C、钠、钾、磷。
热量每100克为25大卡。
传统食疗观念认为，西瓜味甘淡、性寒，入心、肺、脾、肾经，止渴、解毒、消炎、利尿、润肺、健肾、清热，可用于中暑、发烧、烦渴、小便赤黄、食欲不振、牙龈发炎及肾炎、膀胱炎初期。
但吃过多西瓜会引发肠胃不适，脾胃虚寒、肠胃病者不宜多吃。
而西瓜皮在中医上称为”西瓜翠衣”，它的利尿效果比果肉好，还有清热解暑、生津止渴，也可拿来利用。
西瓜的盛产期在4~7月，挑选时以表面花纹清皙、平滑、用手指弹果实声音清脆响亮、果脐小而平为最佳。
[荔枝]　　别名丹荔。
营养成分有碳水化合物、维生素C、钾、磷、铁。
热量每100克为59大卡。
传统食疗观念认为，荔枝味辛酸、性甘温，入脾、肝经，有健脾止泻、养肝补血、益肾缩尿、养血美颜功效。
有生津、益血、理气、止痛、健胃消食、止烦渴、滋养心血，可用于身体虚弱病。

编辑推荐

中国人相信可以透过吃对食物，让身体更健康。
食材有不同的颜色，除了可以做出色彩缤纷的美味料理外，吃对食材的颜色还可以有调养身体的功效，就让我们一起“吃出健康好气色”吧！

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