<<美食天下(第1辑)>>

图书基本信息

书名:<<美食天下(第1辑)>>

13位ISBN编号:9787229058937

10位ISBN编号: 7229058937

出版时间:2013-1

出版时间:重庆出版社

作者:《美食天下》编委会编

页数:71

字数:1600000

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

<<美食天下(第1辑)>>

内容概要

《美食天下(第1辑):老爸老妈养生食谱》结合老爸老妈的生理特点,由营养师推荐的滋补养生食谱、保健师推荐的调理抗衰食谱、老中医推荐的五脏调养食谱,兼顾日常食养与病后进补,用食物呵护身体健康。

帮助老爸老妈吃出健康长寿。

<<美食天下(第1辑)>>

作者简介

《美食天下》编委会,由高级营养师、烹调大师、人气美食博主、资深美食编辑组成。

<<美食天下(第1辑)>>

书籍目录

"十不贪"--老爸老妈饮食养生的关键 Part1 营养师推荐的滋补养生食谱 凉拌西瓜皮 凉拌木耳丝 金针菇拌萝卜丝 清爽西蓝花 白萝卜炒肉片 香芹炒瘦肉 苦瓜炒猪肝 木瓜炖排骨 番茄炖牛肉 土豆烧牛肉 枸杞羊肉丝 豆浆炖羊肉

牛蒡炖鸡

香椿炒鸡片

松仁鸡米花

魔芋烧鸭

玉米油菜

蘑菇油菜

冬菇韭菜

香菇四季豆

胡萝卜炒口蘑

木耳炒山药

绿豆芽炒菠菜

油焖腐竹

清炒藕片

糖醋藕片

辣炒空心菜梗

西芹百合炒草莓

榨菜炒银耳

炒三丝

丝瓜炒鸡蛋

蜂蜜蒸梨

蟹黄豆腐

蜜饯水蜜桃

香菇冬瓜汤

红小豆甜汤

杏仁提子麦片粥

黑芝麻粥

Part2 保健师推荐的调理抗衰食诸

蒜泥白肉

红油肝花

香辣牛肉

木耳莴笋拌鸡丝

<<美食天下(第1辑)>>

蒜蓉茄子 红绿豆腐皮 滑熘里脊 山药炒肉片 丁香炒五花肉 糖醋排骨 茭白牛肉丝 洋葱牛柳丝 菠萝炒牛肉 双花炒肉片 红烧牛蹄筋 百合炒羊肉丝 鸡丝豌豆 小炒鸡米 三椒鸡片 红酒醉翅中 姜爆鸭丝 尖椒冬笋炒鸭胗 枸杞叶炒鸡蛋 葱瓜炒鱼丁 粉丝鳝鱼 雪里蕻炒鲜鱿 葱姜虾 腰果虾仁 豆腐鲜贝 豆豉牡蛎 酱爆蟹 芦笋炒蟹腿 鲜蘑炒豌豆 黄豆炒雪里蕻 香葱芸豆 鱼香蚕豆 丝瓜炒蚕豆 四喜黄豆粒 海米炒豆腐 醋熘双色豆腐 小炒圆白菜 火腿炒油菜 番茄炒玉米粒 炝炒西蓝花 苦瓜藕丝 丝瓜豆腐瘦肉汤 冬菇凤爪汤 豆芽鸡丝汤 姜母老鸭煲 猪肝绿豆粥 芝麻粥

<<美食天下(第1辑)>>

Part3 老中医推荐的五脏调养食谱

洋葱拌木耳

姜汁黄瓜

鱼香肝尖

爆炒猪肝

荸荠炒猪肝

洋葱炒猪肝

炒香舌片

三色肚片

莲子炖猪肚

木耳腰花

归参山药猪心

百合芝麻炖猪心

鱼香牛肝

山楂炖牛肉

芙蓉羊肉

胡萝卜烧羊肉

泡菜炒羊肉末

蜜桃鸡柳

双耳滑鸡煲

榨菜炒鸭丝

脆香带鱼

清蒸内金鱼

番茄煲蚌肉

姜汁葱花炒鸡蛋

成鸭蛋煸南瓜

木耳烧豆腐

拔丝山药

红焖萝卜海带

核桃仁炒韭菜

栗子白菜

山药炒甜椒

银耳杞子里脊汤

杜仲排骨汤

皮蛋瘦肉粥

当归羊肉汤

香浓玉米汤

海味酸辣羹

南瓜小米粥

双莲紫米粥

<<美食天下(第1辑)>>

章节摘录

版权页: 插图: 清爽西蓝花材料:西蓝花300克、胡萝卜20克。

调料:盐、胡椒粉、鸡精、香油。

做法1西蓝花洗净,掰成小块,用沸水焯熟取出,过凉水。

2 胡萝卜洗净,切成均匀的菱形片,待用。

3 将焯过的西蓝花沥去水分,放入适量盐、胡椒粉、鸡精拌匀装盘,上面放胡萝卜片点缀,淋上香油即可。

炝炒空心菜 材料:空心菜300克。

调料:葱末、蒜末、盐、味精、香油、植物油。

做法1将空心菜择洗干净,沥干水分。

2 锅置火上,加油烧至七成热时,炒葱末、蒜末,下空心菜炒至断生,加盐、味精搅拌均匀,淋香油 ,装盘即可。

妈妈的美味绝招 如果喜欢吃辣,可将几个干红辣椒放入油中煸出辣味再炒空心菜,别有风味。

绿豆芽炒菠菜 材料:绿豆芽200克、菠菜250克、海米少许。

调料:盐、味精、胡椒粉、葱花、姜丝、蒜末、高汤、植物油。

做法 1 绿豆芽择洗干净;菠菜择洗干净,入沸水焯烫一下,捞出沥水,切段;海米洗净用水浸泡30分钟备用。

2 热锅温油,下葱花、姜丝、蒜末、海米煸炒出香味,下豆芽大火煸炒几下,再下入菠菜炒匀,加盐 、胡椒粉、高汤翻炒片刻,加味精调味即可。

<<美食天下(第1辑)>>

编辑推荐

《美食天下(第1辑):从小爱吃的家常菜》由中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐,传承妈妈的爱心美食,让浓浓的亲情在餐桌上蔓延,尽情享受令人沉醉的幸福吧!

《美食天下(第1辑):从小爱吃的家常菜》全彩色铜版纸印刷,由重庆出版社出版,内容丰富。

<<美食天下(第1辑)>>

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