第一图书网, tushu007.com

<<四季养生家常菜>>

图书基本信息

书名：<<四季养生家常菜>>

13位ISBN编号：9787504359865

10位ISBN编号：7504359866

出版时间：2009-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：曹广泉 编

页数：157

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

前言

人们常用“民以食为天”这句名言采形容饮食的重要性。
所谓的“食”，包括了四个层次的要求：一是维持生命，二是追求享受，三是有助社交，四是吃出健康。
也就是说，对饮食的最基本要求是，人们必须通过饮食中所提供的营养素以维持生命。
唐代医药学家孙思邈就提出“安谷则昌，绝谷则危”的道理。
当人们在满足了生命对营养素的基本要求以后，便开始在味道、口感和形态颜色上有所追求，尽量使食物做得色香味俱佳，让大家从食物中享受到美味给人们带来的乐趣。
饮食还是最好的社交方式之一，有资料表明，“饭桌社交”不但是中国老百姓最为普及的社交方式，也是国际上最常见的社交形式。
然而，饮食的最高层次则是通过饮食吃出健康长寿。
早在两千多年前，我国最早的中医经典著作《黄帝内经》就指出：要想人体健康就必须“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。
意思是说，人体需要五谷杂粮的滋养，干鲜果品的辅助，禽鱼肉蛋类食品的补益以及各种蔬菜的营养补充，再根据各种食物的气味进行合理的搭配，才能够达到补养身体，健康长寿的目的。
所以，人们在饮食上一定要注意饮食品种的多样化与合理搭配，才能使得饮食的营养均衡而有利于健康长寿。
中国的饮食文化源远流长，自古就有饮食要做到“色、香、味”之说，而近年来则在原有的基础之上又提出“色香味意形养”的烹饪理论。
“色”是指食物的颜色漂亮；“香”是指食物的香味诱人；“味”是指食物的味道好；“形”是指食物的形态美观；“意”是指食物要有创意，能体现出文化内涵来；“养”是指食物的营养搭配要合理，更有益于人体。
这套丛书的作者曹广泉先生既是一位烹饪大师又是一位营养大师，对烹饪和营养有着几十年的经验积累。
这套书以四季顺时养生为主，再根据营养素的合理搭配向读者介绍了几百种日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是非常实用的一套家庭常用菜谱。

内容概要

本书作者曹广泉先生既是一位烹饪大师又是一位营养大师，对烹饪和营养有着几十年的经验积累。本书以夏季顺时养生为主，再根据营养素的合理搭配向读者介绍了几百种日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是非常实用的一套家庭常用菜谱。

作者简介

曹广泉，中央国家机关烹饪协会常务理事，世界美食药膳协会烹饪委员会常务理事，国家级中式高级烹调技师，国家级餐饮业一级评委，国家级高级营养师，中国药膳师，美食药膳大师，北京应用技术大学饭店旅游学院客座教授，中国轻工出版社烹饪书刊顾问，《中国美食药膳》编委。

<<四季养生家常菜>>

书籍目录

肉类 风腊猪肝 苦瓜酿肉 锅巴肉片 芫爆里脊 什锦炒肉丁 柠檬炒里脊 蛋炖脑花羹 番茄牛舌 酸辣牛百叶 熟炒牛肚丝 烧牛蹄筋 家乡南肉 家乡南乳肉 葱香仔排 葱爆腰花 莲桂煨炖圆蹄 柠檬里脊片 家常蚝油牛肉 麻辣牛肉串 炸椒盐牛蛙禽蛋类 炒香甜鸡块 蒲棒鸡柳 沙爹焖鸡翅 北菇鸭掌 桃仁鸡花 沙锅鸭块 香桃鸭方 青椒皮蛋 家常蛋汤 拆骨掌翅 鸡肉银耳 家常清汤越鸡 蒜泥凤爪 玛瑙鸡片 菊花凤翅 家常烧鹅 蛋奶鸡片 香酥鸭 炸鲜嫩鸡脯 双耳净鸡艳 芙蓉鸡片水产类 青椒炒鳝鱼丝 西兰花生鱼条 蒜茸斑节虾 香荔百花球 烤鸭拌三鲜 椒盐鱼条 蚝油煎鱼块 醋熘鳜鱼 蛎黄跑蛋 家常西湖醋鱼 鱼头浓汤 炒脆鳝 清蒸石斑鱼 椒盐鲳鱼 焦炒鱼条 爆炒目鱼花 油爆大虾 清蒸鲜鲈鱼 干烧大明虾蔬菜类 自制寿司 酸辣黄瓜 椒红油拌苦瓜 酸辣笋瓜 椒盐毛豆 红油豇豆 油辣莴笋 清蒸茄子 蒜泥茄子 酸甜芸豆 软溜茄条 家乡豆腐 泡丝瓜 香辣菜花 香干拌芹菜

章节摘录

插图：操作程序1.苦瓜洗净切成段，去掉瓜瓤放入热水锅中焯熟（去苦味），捞出投凉，沥去水分。
2.海米泡发，香菇去蒂，洗净，猪肉洗净剁成泥，香菇、海米切成米粒状，放入碗中加鸡蛋清、面粉、精盐、淀粉一起调制成馅料，用馅料把每段苦瓜装满，两头用淀粉封口。
3.炒锅内放入食用油，烧到六成热时，人大蒜瓣炸-下捞出，油热下苦瓜，待炸至淡黄色时捞出，将炸好的大蒜瓣撒在上面，加酱油，上笼蒸熟。
4.炒锅上火，烧至七成热时，将苦瓜原样倒入锅中，烧开后用水淀粉勾芡，入味精，将苦瓜翻扣在盘中，淋汁，撒胡椒粉，淋上香油即可。
操作要点提示1.苦瓜要选用瓤少皮肉厚，粗细一致，直溜的。
2.制馅要细腻，馅要装到高出苦瓜段。
3.水烧沸后，上笼蒸制15-20分钟。
变化应用去掉海米、猪肉末可以换成虾肉泥，可以做成“海鲜苦瓜酿”。
猪肉换成牛肉，羊肉，鸡肉均可。
若芡汁中兑入番茄酱，色泽更加艳丽。

编辑推荐

《四季养生家常菜:夏季菜》由中央电视台《天天饮食》栏目十年烹饪总顾问倾情奉献，由著名中西医健康养生学专家张国玺、世界中华美食药膳研究会会长张文彦、8位国家级烹饪大师联合推荐。
以食养生，以食养寿，吃出健康，吃出美颜。

第一图书网, tushu007.com

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