

<<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：9787504359872

10位ISBN编号：7504359874

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>

## <<四季养生家常菜>>

### 前言

人们常用“民以食为天”这句名言来形容饮食的重要性。

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。

## <<四季养生家常菜>>

### 内容概要

本书集作者多年实际操作之经验，吸取多家之长，以“天人合一，顺应自然”为要旨，融合中医养生学、西医营养学知识，坚持科学料理、合理搭配，以期使人们吃出营养、吃出文化、吃出健康。

本书不仅会成为老百姓家中的高级烹饪顾问，而且可作为专业厨师培训的绝佳教材。

## <<四季养生家常菜>>

### 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，北京应用科技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 蚝油牛肉 家常酱肘子 酱爆肚仁 红烧猪尾 红杞煨猪手 炸猪脑 家常烤牛肉 当归煨牛奶 黄豆猪手冻 陈皮牛肉 干菜焖肉 苔菜小方靠 干菜烤猪仔排 南味家常酱羊肉 荔芋扣肉 猪脑蒸蛋 当归煨牛腩肉禽蛋类 煲鸡脚排骨 火腿鸡蛋饼 冬菜酿鸭 白鲞扣鸡 参杞乌骨鸡 红煨乳鸽 清炸鹌鹑 北芪炖乳鸽 栗子鸽肉煲 松仁炒鸽米 五味煨鸡翅水产类 蒸赤豆鲤鱼 果味松子鱼 红焖草鱼块 素炒赤贝 清炒生鱼丝 蒸鱼片豆腐 葱头烧海参 绣球干贝 萝卜醋鱼 豆瓣鱼冻 酥炸鳊鱼 锦绣鱼丝 锅烧鳗 冰糖甲鱼 蛭肉糊 葱香扇贝 干贝丝芙蓉蛋 鸡翅海参 黄鱼海参 蔬菜类 煨老豆腐块 蒜泥黄瓜 粉炸茄排 花生仁萝卜 香油白菜丝 芥末白菜 红油白菜心 脆腌辣白菜 什锦掐菜 泡菜卷 酸辣萝卜皮 醪醉冬笋 冰糖湘莲 砂锅豆腐 核桃酪 炒豆腐脑 炒麻豆腐 酸辣黄瓜条 腌海带丝 糖酥核桃仁 拔丝山药 辣白菜 雪菜黄豆 果酱脆薯片 八宝豆腐 腐皮包 拔丝蜜橘 金笋滑嫩蛋

## <<四季养生家常菜>>

### 章节摘录

插图：操作程序1.将牛肉切成薄片，放入碗中，加味精、鸡蛋、淀粉和适量的水搅拌均匀，腌制15分钟，再加食用油拌匀，冬笋、油菜切菱形片，冬菇用冷水发泡好，择洗干净，斜刀成片备用，用小碗加蚝油、绍酒、白糖、酱油、味精、鲜汤、淀粉调成芡汁备用。

2.锅上火烧热，加油烧制四成热时，把浆好的牛肉片下油锅滑散，至八成熟时，倒入漏勺，控干油分，锅留少许底油，用葱姜炆锅，下入冬笋片、油菜片、冬菇片和滑过的牛肉片，翻炒均匀至断生，倒入兑好的芡汁，翻炒均匀，淋香油，出锅装盘即可。

操作要点提示1.选用牛脊肉最好，肉较细嫩；嫩瘦牛肉也行，但不能选用牛腱子肉，切制时注意肉的纹路，要横切。

2.切好的牛肉浆拌时要搅拌均匀，放置5-10分钟，使牛肉片挂浆入味。

3.滑牛肉片时油温在六七成热，油温不要太高。

变化应用主、辅料可以单炒，而后同放一盘中食用。

蚝油是从海产品贝类提炼出的一种鲜味调料，色酱紫，略有腥咸味，适用于清淡味型的菜式调料。

营养价值牛肉是一种有益健康的肉类，含有丰富的铁质、蛋白质和维生素，尤其胆固醇含量和脂肪都比其他肉类食品低；牛肉中富含多种氨基酸，对增长肌肉、增强力量特别有效；牛肉搭配富含维生素和膳食纤维的冬笋和菌类，弥补了营养的缺陷，更有益健康。

保健功效牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育中的少年特别适宜。

寒冬食用牛肉，还有暖胃作用，是寒冬补益的佳品。

中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。

## <<四季养生家常菜>>

### 编辑推荐

《四季养生家常菜:冬季菜》由中央电视台《天天饮食》栏目十年烹饪总顾问倾情奉献，由著名中西医结合养生学专家张国玺、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。

<<四季养生家常菜>>

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>