

<<因时而食24节气养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<因时而食24节气养生食谱>>

13位ISBN编号：9787504851031

10位ISBN编号：7504851035

出版时间：2008-4

出版时间：农村读物出版社

作者：董书山,张传成

页数：80

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>

<<因时而食24节气养生食谱>>

内容概要

《因时而食：24节气养生食谱》韭菜含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。

初春时节的韭菜品质最佳。

面粉400克，绿豆芽、粉丝各500克，鸡蛋清、鸡肉丝各300克，白萝卜丝、莴笋丝各250克，碎花生仁、熟芝麻、醋、辣椒粉各50克，盐、酱油各25克，花椒粉20克，色拉油、味精各适量。

<<因时而食24节气养生食谱>>

书籍目录

Part 1 春季篇 立春与养生 春饼 春卷 菠菜炒猪血 红枣高钙汤 雨水与养生 咸糟羹 鸡肉炖口蘑 韭黄炒鸡丝 无花果煲瘦肉 惊蛰与养生 荞麦煎饼 芥冬炒里脊 绿玉丸子 鹌鹑蛋炖黄鱼 春分与养生 糯米馍馍 香椿拌豆腐 鲫鱼蒸蛋 白烧鳝鱼 清明与养生 氽肉丸 焖烧扁豆 花生煲猪蹄 翡翠虾仁 谷雨与养生 鲫鱼烧豆腐 荠菜鸡丝 火腿蒸鳝段 百合煲乌鸡

Part 2 夏季篇 立夏与养生 豌豆糯米饭 丝瓜炒鸡蛋 凉拌藕片 海蜇拌莴苣 小满与养生 油茶面 芥末拌肚丝 绣球全鱼 白萝卜鸭肫 汤 芒种与养生 酸梅汤 肉粽子 清热海带丝 养生鹌鹑蛋 夏至与养生 阳春面 虾仁拌芹菜 芦笋排骨 香脆苦瓜 小暑与养生 杂烩菜 柠檬乳鸽 鹌鹑粥 橘香鲫鱼汤 大暑与养生 红糟羊肉 西瓜鸡 牛奶雪梨汤 鲜鸭汤

Part 3 秋季篇 立秋与养生 红焖肉 虾仁丝瓜汤 红枣煨猪肘 山药扁豆粥 处暑与养生 炸核桃鸭子 益寿猪肚 软炸小明虾 薏米煲鸡 白露与养生 炖乌鸡 油酱毛蟹 白果鸡丁 百合梨冻 秋分与养生 桃仁蚕蛹 葱油鲢鱼 桂花鸭 参蛋汤 寒露与养生 香辣西芹鱿鱼 魔芋鸡翅 干丝海带 鲫鱼糯米粥 霜降与养生 参兔汤 腰豆炖羊肉 苦瓜炖牡蛎 糖醋白菜丝

Part 4 冬季篇 立冬与养生 蟹肉饭 蒜苗鲜虾 麦冬沙参粥 番茄牛肉汤 小雪与养生 葱爆羊肉 海参粥 酸辣鸭架汤 芥蓝扣虾 大雪与养生 核桃猪腰粥 黄芪乳鸽 五圆全鸡 三鲜汤 枸杞青笋肉丝 蟹肉西兰花 冬至与养生 猪肉蛋黄馄饨 红烧蹄筋 蚝油双菇 红枣牛肉汤 小寒与养生 软炸菜花 胡萝卜乌鸡汤 炸藕盒 韭香墨鱼仔 大寒与养生 三鲜蛎黄 玉米煲牛腩 萝卜糕 醉鸡 牛肉烧南瓜 山药炖猪肘

附录一：食品安全选购常识附录二：《节气歌》

<<因时而食24节气养生食谱>>

章节摘录

Part1 春季篇 立春与养生 春饼 中筋面粉500克, 韭菜200克, 猪肉150克, 粉丝、豆芽各100克, 鸡蛋2个, 盐、色拉油各适量。

制作 1. 面粉中加入沸水, 搅匀揉成面团, 盖上湿布饧约20分钟, 然后揪成剂子, 把一个剂子按扁, 刷上油, 按上另一个剂子, 一起擀成薄饼。

2. 平底锅刷上一层油, 放入擀好的双层薄饼, 用小火将两面烙熟, 吃时两面分开。

3. 猪肉切丝, 韭菜切段, 豆芽焯水过凉, 粉丝煮熟过凉, 切段; 炒锅注油烧热, 放入猪肉丝过油, 加韭菜段、豆芽、粉丝段翻炒, 加盐调味, 熟后盛出。

4. 另起锅注油烧热, 打入鸡蛋液, 加盐炒熟盛出。

用薄饼卷着炒好的鸡蛋、肉丝蔬菜食用即养生指南 韭菜含有挥发性精油及含硫化合物, 具有促进食欲和降低血脂的作用, 对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。

初春时节的韭菜品质最佳。

春卷 原料 面粉400克, 绿豆芽、粉丝各500克, 鸡蛋清、鸡肉丝各300克, 白萝卜丝、莴笋丝各250克, 碎花生仁、熟芝麻、醋、辣椒粉各50克, 盐、酱油各25克, 花椒粉20克, 色拉油、味精各适量。

制作 1. 将面粉、鸡蛋清加水调匀成稀浆面团, 平底锅刷上一层油, 小火烧热, 放入面团揉成春卷皮。

2. 将白萝卜丝、莴笋丝、绿豆芽、粉丝用沸水焯熟, 捞出, 加鸡肉丝、味精、盐拌匀。

3. 春卷皮摊平, 放上拌好的馅丝、花生仁, 卷成筒后放入盘中, 撒上熟芝麻, 浇上酱油、醋、辣椒粉、花椒粉即可。

养生指南 《明宫史·饮食好尚》记载: “立春之时, 无贵贱皆嚼萝卜, 名曰‘咬春’。

”白萝卜有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用, 《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。

<<因时而食24节气养生食谱>>

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>