

<<食用菌养生>>

图书基本信息

书名：<<食用菌养生>>

13位ISBN编号：9787506436144

10位ISBN编号：7506436140

出版时间：2006-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：王其胜

页数：96

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>

<<食用菌养生>>

内容概要

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。

对于生活快节奏、高强度，高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要，孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。

”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？

为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六《食用菌养生》。

内容丰富，有实际操作方法，原料和配方，有营养分析，提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂，学得会，用得上。

《食用菌养生》所提供的菜谱以菌类生菜为主料，既有塘类，也有炒类。

内容丰富，图文并茂，操作性强。

适合任何烹饪爱好者阅读参考。

<<食用菌养生>>

作者简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨，技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。

中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美学食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹饪协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。

多年来从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国的饮食文化，有二百余幅自己制作并拍摄的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》（6种）等。

<<食用菌养生>>

书籍目录

杞子金针肥牛菇香滑肚丝双菇滑鸡片桃仁平菇松平菇木耳炒鸡蛋鸳鸯菇炒鳝丝香针蛤蜊汤香杏白玉虾
 金针红枣汤金针海带炒鸡丝养生保元鸡 竹荪三鲜羹蟹味菇炒凤丁蟹味双色蛋玉簪蟹味虾翡翠猴头青
 笋扒猴头虫草猴头天冬扒猴头菇沙参炖猴头口蘑烩豆腐口蘑烧茭白口蘑烧海参 鸡腿菇炒牛肉鸡腿菇
 凤片汤虾子鸡腿菇 鱼子干贝扒鸡腿菇松茸烧海参杞子松茸虾松茸滑山鸡片松茸烧蹄筋荷香草菇乳鸽
 草菇养生汤草菇豆腐羹菇香芙蓉蛋果香白菇沙拉白菇炒螺片双椒茶树菇 茶香花枝 茶树菇骨髓煲云霄
 豆茶树菇杭椒榄菜花菇菇胶拼鱼唇碧绿霓虹蘑松仁菇香凤尾虾什香花脸菇 金针滑子菇鱼肚金粒蒜香
 老人头香菇鳗花羊肚烧五花肉 羊肚人参炖鹿肉当归羊肚炖乳鸽鸡枞滑鸽脯鸡枞竹荪凤片汤鸡枞首乌
 炖竹丝鸡鸡枞菌肚丝茭白鸡枞金钩鸡枞腰片汤榛蘑炖猪排密环菌炖猪蹄什锦牛肝菌蒜子牛肝菌 牛肝烩
 豆腐牛肝菌滑双柳金银牛肝炖双菌小油菜扒滑子菇椰花滑子菇滑子菇炒豆丁滑菇炒山药香滑嫩猪肝竹
 笋烧兔肉竹笋烧鳝五味竹笋竹菌烧鹿肉竹笋杞子炖水鸭木耳青韭螺片木耳滑鱼片木耳炒香芹黑菜凉瓜
 牛柳通菜木耳肉丝什锦炒云耳雪耳大枣莲子羹银耳拌鱼腥草果盘炖雪耳银耳烩肺羹凉拌双耳姜汁石花
 菜石花水晶冻灵芝炖猪蹄灵芝猪舌灵芝清炖鸽海带结烧凤爪五彩昆皮丝大煮双丝 温馨海苔羹 苔菜鸡
 片汤茯苓鸡肉云吞茯苓果香饭 什锦全家福

<<食用菌养生>>

章节摘录

书摘蟹味双色黄原料：蟹味菇150克，鸡蛋4个。

调料：盐、香葱段、红尖椒丝、色拉油各适量。

做法：1.蟹味菇择洗干净，用浓盐水氽过待用。

2.鸡蛋打开，蛋黄、蛋清分开，加入少量的盐打匀，入油锅分别炒熟，再加入蟹味菇、香葱段、尖椒丝炒熟即可。

营养分析：蟹味菇配以富含蛋白质、矿物质、维生素B2、维生素B6、维生素B12等营养素，滋阴润燥、健脾理气的鸡蛋，有补血通络、强中补虚的功效。

P17插图

<<食用菌养生>>

编辑推荐

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。

对于生活快节奏、高强度，高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要，孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。

”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？

为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。

内容丰富，有实际操作方法，原料和配方，有营养分析，提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂，学得会，用得上。

本书所提供的菜谱以菌类生菜为主料，既有塘类，也有炒类。

内容丰富，图文并茂，操作性强。

适合任何烹饪爱好者阅读参考。

<<食用菌养生>>

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>