

<<肉食养生>>

图书基本信息

书名：<<肉食养生>>

13位ISBN编号：9787506436229

10位ISBN编号：7506436221

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>

<<肉食养生>>

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本书。

这几本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，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。

<<肉食养生>>

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。

在工作之余撰

<<肉食养生>>

书籍目录

鸡 1 银杏鸡丁 2 菊茉鸡片 3 丁香美味鸡 4 人参远志鸡 5 柠汁滑软鸡 6 枸札菠萝鸡片 7 紫河车红枣乌鸡濯 8 雪莲苁蓉乌鸡汤 9 果香薏米乌鸡 10 参竹乌鸡汤 11 益母乌鸡汤 12 白术党参乌鸡煲 13 首乌核桃乌鸡煲 14 双冬百合鸡片汤 15 碧绿野鸡片 16 黄桃滑雉肉 17 韭黄炒野鸡片 18 雉肉海参汤 19 玉米炖野鸡 20 焦熘野鸡片鸭 21 生姜山药水鸭汤 22 天冬南沙参老鸭煲 23 松香鸭丁虾仁 24 茯苓鸭舌 25 人参炖仔鸭 26 马蹄鸡腿丁鸽子 27 灵芝炖乳 28 桂香蒸乳鸽 29 五味红枣乳鸽 30 枸杞蒸鸽蛋 31 橙香蜜鸽脯 32 杂粮蒸鸽脯 33 鸡内金杞子蒸乳鸽鹌鹑 34 核桃龙眼蒸鹌鹑 35 玉竹滑鹌脯 36 北沙参麦冬鹌鹑 37 太子参蒸鹌鹑 38 五味子炖鹌鹑 39 玉竹鲜蘑余鹌脯 40 虫草川贝炖鹌鹑 41 黄精天冬煲鹌鹑 42 洋参龙眼鹌鹑煲 43 海马煲鹌鹑 44 鳝鱼煲鹌鹑鹅.....兔猪牛羊鹿狗

<<肉食养生>>

章节摘录

书摘枣香龙眼羊肉原料： 红枣8枚，龙眼肉15克，羊肉300克，白萝卜100克。

调料： 盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片、羊骨汤、香油、香菜各适量。

做法： 1.红枣洗净去核；龙眼肉洗净；羊肉切厚片；白萝卜洗净切片。

2.锅中加入羊骨汤、葱段、姜片、红枣、龙眼肉、羊肉同煮，待羊肉将熟时放白萝卜，加盐、味精、胡椒粉调味，待原料熟透，取出葱、姜，淋香油、撒香菜即可。

营养分析： 羊肉营养丰富，具有补虚温中、益肾壮阳、治虚劳羸瘦、腰膝酸软的作用，与其他原料同烹，有健脾益气、补血益胃、益智健脏之功。

P75插图

<<肉食养生>>

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>