

<<营养家常菜626例>>

图书基本信息

书名：<<营养家常菜626例>>

13位ISBN编号：9787506439657

10位ISBN编号：7506439654

出版时间：2006-10

出版时间：中国纺织

作者：王其胜主编

页数：223

字数：280000

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>

## <<营养家常菜626例>>

### 内容概要

本书是尚锦100系列之一，主要介绍了大众喜爱的营养家常菜，每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，还有贴心的小提示，并配上精美的实物图片，绝对让您一看就想学，一学就精通！

想为你的家人做一桌营养丰富的家常菜吗？

本书为你带来大众喜爱的营养家常菜，每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，还有贴心的小提示，并配上精美的实物图片，绝对让您一看就想学，一学就精通！

## &lt;&lt;营养家常菜626例&gt;&gt;

## 书籍目录

【肉食】 银杏鸡丁 菊茉鸡片 丁香美味鸡 人参远志鸡 柠汁滑软鸡 枸杞菠萝鸡片 紫河车红枣乌鸡煲 雪莲苁蓉乌鸡汤 果香薏米乌鸡 参竹乌鸡汤 益母乌鸡煲 白术党参乌鸡煲 首乌核桃乌鸡煲 双冬百合鸡片汤 碧绿野鸡片 黄桃滑雉肉 韭黄炒野鸡片 雉肉海参汤 玉米炖野鸡 焦熘野鸡片 生姜山药水鸭汤 天冬南沙参老鸭煲 松香鸭丁虾仁 茯苓鸭舌 人参炖仔鸭 马蹄鸭腿丁 老鸭炖豆腐 灵芝炖乳鸽 桂香蒸乳鸽 五味红枣乳鸽 枸杞蒸鸽蛋 橙香蜜鸽脯 一杂粮蒸鸽脯 鸡内金杞子蒸乳鸽 核桃龙眼蒸鹌鹑 玉竹滑鹌脯 北沙参麦冬鹌鹑 太子参蒸鹌鹑 五味子炖鹌鹑 玉竹鲜蘑余鹌脯 虫草川贝炖鹌鹑 黄精天冬煲鹌鹑 洋参龙眼鹌鹑煲 海马煲鹌鹑 鳝鱼煲鹌鹑 黄芪杞子清炖鹅 双椒菊珍 山药烧鹅脯 五柳鹅丝 丁香鹅翅 首乌香麻兔 枸杞灵芝炖兔肉 太子参陈皮兔肉 玉笋炒兔肉 山楂煨兔肉 豆豉炒兔肉 石斛炖兔肉 双仁炒兔丁 蜜汁火腿豆腐夹 菟丝软炸里脊 沙苑苦瓜炖瘦肉 核仁枸杞肉丝 薏米扒肚条 菊花黄瓜炒肉片 花生炖猪蹄 党参淮山炖猪腰 香菠猪柳 红枣雪耳炖猪肉 冰糖川贝雪梨炖猪肺 炆腰片豆腐 黄精板栗烧牛肉 南瓜烧牛肉 巴戟天牛肉 仙芋炖牛肉 菟丝子牛肉羹 黄芪龙眼牛肉汤 苹果牛肉萝卜汤 牛膝枸杞牛肉 枸杞凉瓜炒牛肉 腰果马蹄炒牛柳 香草牛柳蛋 枣香龙眼羊肉 当归地黄炖羊肉 销阳苁蓉炖羊肉 鹿鞭羊肉汤 杏仁萝卜炖羊肺 枸杞羊肉丝 葱香木耳羊肉 山药竹荪羊肉汤 山茱萸炖羊肉 骨碎补炖羊肉 鹿茸羊肉汤 枸杞红枣炖鹿肉 桂香蒸鹿肉 人参果仁蒸鹿肉 沙苑烧鹿鞭 碧绿银芽鹿肉丝 壮阳鞭花汤 菟丝子鹿鞭煲.....【水果】【水产品】【蛋品】【菌类】【蔬菜】【水果】

## &lt;&lt;营养家常菜626例&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘银杏鸡丁 [原料] 白果(银杏)100克, 鸡腿肉250克, 胡萝卜50克 [调料] 盐, 味精、姜片, 葱丁、干淀粉、水淀粉, 色拉油各适量 [做法] 1.白果用淡盐水煮熟; 胡萝卜切丁, 焯水待用。

2.鸡腿肉切丁, 加盐、味精、干淀粉抓匀, 过油滑熟, 捞出待用。

3.锅中油烧热, 煸香葱丁、姜片, 放入所有原料, 加盐、味精调味炒匀, 用水淀粉勾芡即可。

[营养分析] 白果敛肺气、定咳喘、鸡肉温中益气, 补虚健脾, 与胡萝卜合用, 有止咳定喘、缩小便、止消渴、暖胃强胃之功。

[提示与禁忌] 白果有小毒, 应注意用量。

菊茉鸡片 [原料] 菊花2朵, 茉莉花5克, 茶叶10克, 鸡脯肉300克 [调料] 盐、味精、鸡汤、干淀粉, 水淀粉、色拉油各适量 [做法] 1.菊花撕开, 用淡盐水泡上茉莉花、茶叶用热鸡汤泡上; 鸡脯肉去筋, 切片, 加盐、味精、干淀粉抓匀, 过油滑熟。

2.锅中放泡茉莉花、茶叶的汁, 放鸡片, 加盐、味精调味, 水淀粉勾芡, 加菊花炒匀, 装盘, 上面撒少许茉莉花、茶叶即可。

[营养分析] 菊花清热解毒、平肝明目, 有降血压作用, 茉莉花可用于腕闷食少, 目赤肿痛, 迎风落泪, 与鸡肉同用, 有补中益气、清肝明目的功用, 可用于头昏晕、目干涩的食疗。

丁香美味鸡 [原料] 丁香1.5克, 鸡翅中500克, 香菇50克, 菜心100克 [调料] 盐、味精、酱油、葱段、姜片、花椒、料酒、色拉油各适量 [做法] 1.鸡翅中洗净剁成块, 氽烫捞出。

2.葱段, 姜片、花椒用油煸香, 放鸡翅、香菇, 烹料酒, 酱油、少量水, 煮开, 加盐、味精调味, 烧至翅中软烂, 收汁装盘, 边上围炒熟的菜心即可。

[营养分析] 丁香含有挥发油、丁香素, 可温中益气、暖肾助阳, 与补肝肾、健脾胃、止消渴的鸡肉共组此菜, 可温中止呕, 暖肾温阳, 可用作脾胃虚寒、腹泻、肾虚阳痿的保健食谱。

P10插图

<<营养家常菜626例>>

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>