

<<家庭保健菜谱>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健菜谱>>

13位ISBN编号：9787508206677

10位ISBN编号：7508206673

出版时间：1998-7-1

出版时间：金盾出版社

作者：谢英彪

页数：281

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>

<<家庭保健菜谱>>

内容概要

《家庭保健菜谱》由医学专学食疗专家、特级厨师共同编撰，介绍了用77种常用食物烹制出500余款色香味形质俱佳的保健菜肴的方法，可使读者在照谱掌勺，大饱口福的同时，又能获得养生保健方面的具体的指导。

《家庭保健菜谱》是普通家庭、广大群众的良师益友，也可供炊事人员、饭店和餐馆经营者、营养师阅读，并可作为有关院校的教学参考书。

<<家庭保健菜谱>>

书籍目录

一、概述 二、食用菌类 (一) 白木耳 白木耳莲子汤 白木耳薏苡仁羹 白木耳杏仁汤 樱桃白木耳珍珠白木耳 桂圆炖白木耳 白木耳豆腐 白木耳镶鸽蛋 白木耳干贝 人参白木耳汤 (二) 黑木耳 凉拌双耳 荸荠木耳羹 清炖木耳香菇 酸辣木耳豆腐羹 猪肉木耳汤 双耳汤 木耳炖豆腐 木耳炒肉 木耳锅巴 (三) 香菇 鸡油香菇 鸭掌冬菇 香菇烧面筋 香菇烧淡菜 香菇烧豆腐 香菇煨海参 樱桃香菇 香菇蛭干 香菇焖牛肉 香菇鱿鱼汤 (四) 平菇 平菇蛋汤 平菇炖猪肉 平菇蒸兔肉 蚝油炒三菇 平菇豆腐汤 清蒸平菇 (五) 金针菇 金针菇炒腰花 金针菇烩肚片 金针菇蒸鳗鱼 金针菇炒鳝丝 金针菇扣三丝 双菇炒肉丝 (六) 竹荪 双菇竹荪汤 竹荪凤燕 红炖竹荪 竹荪莲子汤 竹荪白木耳汤 (七) 蘑菇 鲜蘑冬瓜 蘑菇炖豆腐 蘑菇炒鸡蛋 蘑菇炒蜗牛 炒双菇 糟烩鲜蘑豆腐 蘑菇鹿鞭 鲜蘑腐竹 双菇烧芋艿 (八) 猴头菇 红扒猴头菇 鸡肉猴头菇汤 香卤猴头菇 猴头菇炖章鱼 猴头菇煨兔肉 猴头菇焖鸡 (九) 草菇 煮双菇 草菇豆腐羹 草菇烧青鱼 清炖草菇 蟹肉扒草菇 三、蔬菜类 四、豆类 五、禽蛋类 六、畜肉类 七、水产类

<<家庭保健菜谱>>

章节摘录

版权页： 荠菜鱼卷【原料】荠菜25克，黄鱼肉100克，猪肥肉25克，油豆腐皮50克，鸡蛋清30毫升，荸荠25克，小苏打1.5克，味精1克，葱末、生姜末各2.5克，面粉60克，料酒5毫升，干淀粉60克，精盐1.5克，植物油1000毫升（实耗25毫升），香油5毫升。

【制作】先将加工好的猪肉、鱼肉、荸荠、荠菜切成细丝，加入葱末、生姜末、鸡蛋清、料酒、精盐、香油、味精，调成肉馅；再将油豆腐皮1张切成两半后铺平，撒上肉馅，再卷成长卷，外边抹上稀糊后切成长3厘米的小段，蘸上用面粉、小苏打和清水调成的面糊，放在油锅内炸成金黄色，装盘即成。

【特点】菜色金黄，香脆爽口，健脑填髓，舒筋活血。

荠菜冬笋【原料】荠菜100克，净冬笋300克，精盐、味精、湿淀粉、植物油、黄豆芽汤各适量。

【制作】先将冬笋洗净切成条；荠菜去杂洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出用凉开水冲凉后挤去水分，切成粗末。

锅置火上，放油烧热，放入冬笋略加煸炒，加入黄豆芽汤、精盐、味精，烧沸后放入荠菜，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

【特点】清香可口，健美减肥，清热止血。

荠菜拌豆腐【原料】荠菜250克，豆腐100克，精盐、味精、香油各适量，生姜末少许。

【制作】先将豆腐切成方丁，用开水略烫一下；荠菜去杂洗净用开水焯至碧绿色，凉后切成细末，撒在豆腐上，加精盐、味精和生姜末拌匀，淋上香油即成。

【特点】清淡宜人，凉肝止血，利湿通淋。

（十三）苋菜 苋菜营养丰富，每100克绿苋菜中含有水分90.2克，蛋白质2.8克，脂肪0.3克，膳食纤维2.2克，糖类2.8克，胡萝卜素2.11毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.12毫克，尼克酸0.8毫克，维生素C47毫克，钙187毫克，磷59毫克，铁5.4毫克。

苋菜味道清香甘美，可炒可做汤，也可烫后凉拌，实属佐餐佳品。

家庭一般多作炒食，热锅沸油烹炒，既失其鲜嫩，又会有一股难闻的石灰味。

正确的炒法是将苋菜倒入冷锅中，不放油，置炉火上炒熟盛起，再将生油炼熟，倒入苋菜，和蒜泥一起充分拌和食用。

中医认为，苋菜性寒凉，味甘，具有清热解毒、补血止血、抗菌止泻、利尿除湿、通利大小便等功效，对尿血、痔疮出血、排尿频数、扁桃体炎、尿道炎、急性肠炎、咽喉炎、子宫颈炎、痈、疖、毒蛇咬伤等病症，有辅助食疗作用。

现代医学研究表明，苋菜中含有丰富的赖氨酸，可提高食物蛋白质的营养价值，对青少年的生长发育有促进作用。

<<家庭保健菜谱>>

编辑推荐

《家庭保健菜谱》是普通家庭、广大群众的良师益友，也可供炊事人员、饭店和餐馆经营者、营养师阅读，并可作为有关院校的教学参考书。

<<家庭保健菜谱>>

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>