

<<夏季美味家常菜>>

图书基本信息

书名：<<夏季美味家常菜>>

13位ISBN编号：9787508255217

10位ISBN编号：7508255216

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰，夏玲 主编

页数：291

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>

## <<夏季美味家常菜>>

### 前言

随着我国人民生活水平的提高和生活质量的改善，人们的饮食理念和饮食需求都发生了很大的变化。

大众把目光投向科学的健康饮食和传统的养生保健，期望通过科学合理的饮食调养，达到增强体质、防病治病、健康长寿的目的。

但怎样根据不同的季节变化，适时合理膳食，扶助正气，保持健康，更是大众关注的焦点。

为了满足大众的食疗养生保健需求，我们遵循中医顺应自然养生方法的“天人相应”学说，顺应自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，针对不同季节人体的神经系统、内分泌系统、循环系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统等功能反应，根据各种食材、药材的不同“性”、“味”、营养成分、药理和疗效，以传统的中医理论为指导，将天然食物和天然药材有机融合，巧妙搭配，科学组方，辨证施治，以达到“防患于未然”和“药到病除”的食疗养生保健的目的。

本书是针对夏季养生保健而编写的《夏季美味家常菜》。

夏季自然界阳气最盛，不仅天气炎热，而且多雨潮湿，湿热并重，相互交蒸。

高温加干燥，使人汗流不止，机体内津液随汗流失，导致营养物质消耗增加，引起气血两亏，身疲乏力；而高温加高湿，又容易伤及脾胃阳气，造成脾气不畅，饮食运化失常，可使胃腺分泌受抑制；高温加高湿使人难以排汗降温，就会出现热伤风或中暑。

因此夏季饮食养生的原则为凉补，重在养心补脾，兼顾养肺滋肾。

针对夏天酷热的特点，增食味苦，性寒、凉的食物，可适当食用一些酸味和性温味辛的食物，还可以适当进补具有消暑清热、解暑除湿、补气养阴、生津健脾胃等功效的药膳。

本书精选了400款适宜夏季养生保健的营养美味菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。

本书内容丰富，科学实用，是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书，非常适合广大家庭使用。

## <<夏季美味家常菜>>

### 内容概要

本书是一本专门介绍夏季养生保健的菜谱书。

书中精选了400款适宜夏季养生保健的营养美味菜肴，以简洁的文字对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及制作中需要注意的问题均作了具体的介绍。

本书内容丰富，科学实用，是集食养、食补、食疗于一体的菜谱书，非常适合广大家庭使用。

<<夏季美味家常菜>>

书籍目录

一、蔬菜类 荸荠炒小白菜 鲜蘑菇炒小白菜 小白菜煮鸭肉丸 牡蛎小白菜汤 杞子田螺白菜汤  
虾米炒小白菜 火腿炒小白菜 香菇煮白菜 草菇炖白菜 白菜烩双丁 金菇烧菜心 蚝油黑白菜  
香干烧白菜 醋熘白菜 凉拌什锦白菜心 糖醋蜇皮白菜丝 红杞果汁白菜 蒜拌生菜 兔肉扒生菜  
胆 蚝油香菇扒生菜 生菜肉片汤 鸭心生菜汤 生菜鱼丸汤 蚬肉生菜汤 蒜泥拌菠菜 红椒段拌  
菠菜 鸡胗拌菠菜 羊肝炒菠菜 鸭心炒菠菜 黑鱼菠菜 菠菜鸡蛋汤 火腿菠菜汤 牡蛎油菜汤  
火腿香菇油菜汤 田螺炒油菜 木耳炒油菜 双冬烧菜心 草菇菜心 鲜蘑菜心 蚝油扒素四宝 海  
米拌油菜 猪心炒茼蒿 鱼丝炒茼蒿 蛤蜊煮茼蒿 蛋白茼蒿汤 茼蒿鸭丸汤……二、豆制品类三、  
食用菌类四、禽蛋类五、畜肉类六、水产品类七、其他类

<<夏季美味家常菜>>

章节摘录

一、蔬菜类 荸荠炒小白菜 【原料】小白菜、荸荠各200克，蚝油15克，精盐、鸡精各2克，湿淀粉8克，熟鸡油10克，植物油20克。

【制作步骤】 将荸荠洗净，去皮，切成片。

小白菜择洗干净，沥去水分，切成3厘米长的段。

锅内放入清水烧开，下入荸荠片略焯捞出，沥去水分。

锅内放入植物油烧热，下入小白菜段略炒，下入荸荠片炒匀，加入蚝油、精盐炒均至熟，加鸡精，用湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅装盘即成。

【特点】白绿相间，脆嫩清鲜。

【操作提示】要用大火速炒。

【营养功效】小白菜含蛋白质、脂肪、膳食纤维、钙、磷、铁、镁及多种维生素等，尤以维生素C和钙的含量高；其味甘，性微寒，可清热解毒，通利肠胃。

荸荠含糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、B族维生素、维生素C、荸荠素等；其味甘，性寒，可清热生津，凉血止痢，消积，明目。

二者同烹成菜，有清热消暑，生津止渴，通利肠胃的功效。

## <<夏季美味家常菜>>

### 编辑推荐

《夏季美味家常菜》是针对夏季养生保健而编写的。  
夏季饮食养生的原则为凉补，重在养心补脾，兼顾养肺滋肾。  
针对夏天酷热的特点，增食味苦，性寒、凉的食物，可适当食用一些酸味和性温味辛的食物，还可以适当进补具有消暑清热、解暑除湿、补气养阴、生津健脾胃等功效的药膳。

<<夏季美味家常菜>>

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>