第一图书网, tushu007.com

<<四季健康厨房>>

图书基本信息

书名：<<四季健康厨房>>

13位ISBN编号：9787509716717

10位ISBN编号：7509716713

出版时间：2010-8

出版时间：社会科学文献出版社

作者：高树仁,欧阳雪,健一公馆厨师组

页数：192

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

内容概要

传统名菜进家厨——　你做的菜会说话吗？
你做的菜有故事吗？
你可以很内敛，让你的菜来帮你表达！
做一顿饭仅仅为了吃好喝好的时代已经过去了。
一餐美食不仅可以调节心境，维护健康；更可以展现自我，创造机会，甚至带来恋情，成就事业。
相信每个人都能通过努力，营造出更加美好的生活！
名菜的渊源与故事更是对现实的启发。
这是一部小厨房成就大梦想的启发之书，献给那些想展现才艺的聪明人。
本书一方面系统讲解四季养生之道，各种食材、做法在四时节令里对人体产生的不同作用，以及食物搭配的道理与禁忌；另一方面，提供适宜各季节、时令的营养菜品，附上详细的做法和替代食材的方法。
图片精美，过程详尽，实用性和操作性极强。
并且语言轻松，装帧设计清新典雅，更能帮您建立健康积极的生活态度。
每个人都能开创顺天应时、健康便捷的饮食新人生！

作者简介

高树仁，1950年生于北京，四代中医世家传人，北京市宣武区椿树医院主治医师，有四十余年的门诊经验。

在本书中，他将日常生活中的饮食规律与中医理论相结合，系统讲解四季养生之道，各种食材、做法在四时节令里对人体产生的不同作用，以及食物搭配的道理与禁忌。
并且从

<<四季健康厨房>>

书籍目录

春季养生篇——正是一年春好处适合春天的食材——春宜温补春季健康菜葱爆黑木耳醋椒皮蛋香椿豆腐油焖春笋杭椒焖猪手杭椒爆牛柳水晶虾仁烤鸡翅中橙香脆贝豆腐草菇蒸鸡 海米芹黄清炒豆苗美极金钩炒蚕豆赛螃蟹绣芋头蓝莓山药架回锅肉小拌菜心特制奶酪叫化鸡夏季养生篇——绿树阴浓夏日长适合夏季的食材——夏食清淡夏季健康菜白灼基围虾西米露冰镇黑木耳冰镇芥蓝鲜花水果沙拉韭菜鲜百叶酒酿马蹄大拌菜豆豉鲮鱼苦瓜老醋蛰头凉拌苦菊毛豆萝卜干酸辣凉粉拌笋尖咸鱼毛豆仁南瓜汁豆腐羹百合金瓜水乡脆萝卜扁豆炒肉丝麻酱油麦菜风味肉皮冻拔丝苹果 黄瓜蘸酱果仁鸡丁老醋花生米酸辣乌鱼蛋汤老鸭煲养颜时蔬炸番茄盒芥末虾拼素虾仁秋季养生篇——秋风萧瑟天气凉适合秋季的食材——秋重润燥秋季健康菜葱烧海参灌汤大黄鱼南瓜盅肉汁小香菇糯香酥骨三鲜鱼肚油焖大虾神仙肉私房香槟骨雪菜炒笋片沾水鲈鱼球全脑狮子头莼菜鱼丸汤杏干肉拌肚丝宫庭炖鸡亮油茄子莲子醉红枣蟹黄豆腐家庭泡菜口水鸡九转大肠酱爆安格斯牛柳冬季养生篇——冬至阳生春又来适合冬季的食材——冬令滋补冬季健康菜咖喱土豆炖牛腩葱烧蹄筋宫廷酱排骨乱炖凉拌核桃仁蒜汁白肉话梅仔排芥末墩炝腰花澳洲牛肉粒椒盐肘子瓦罐黄豆炖猪手荞面竹丝鸡竹荪菜胆银耳汤糯米红枣红果山药老坛子岐山哨子面炸咯吱盒万字扣肉附录I　常见食物的食性、食味与归经附录II　补虚食疗有诀窍附录III　厨房常备的调料与自制调料

章节摘录

二　秋季食材　　秋季宜吃的食物　　1. 秋天饮食应以滋阴润肺、防燥养阴为主　　在秋季，人体进入了保护阴气的关键期，因此在饮食方面应注重滋阴润肺、防燥养阴。
胡麻、芝麻、核桃、糯米、甘蔗、奶制品等，都可以起到滋阴、润肺、养血的作用。
　　2. 秋季宜多食温性、滋补的菜肴　　秋季适合吃温性的菜肴，因为寒凉之物很容易使胃部受到伤害。
寒凉或生冷的菜肴，也往往会导致温热内蕴，毒滞体内，引发腹泻、腹痛等各种消化道疾病。
　　3. 秋季进补是中医养生的要旨之一　　为了避免出现冬季虚不受补的情况，可选择服用些中药材，如沙参、百合、杏仁、川贝等调理。
　　4. 含水分较多的甘润食物适合秋季食用　　在秋天，选择一些含水分较多的甘润菜肴，一方面可以在一定程度上补充人体的水分，防止气候干燥对人体的伤害，达到防燥的目的；另一方面还可以通过这些菜肴来宣肺、去燥邪，去掉各种疾病复发的诱因。
百合、银耳、山药、荸荠、豆浆、藕、菠菜、橄榄等食物有润肺生津、养阴清燥的功效，适合在秋天适当食用。
　　5. 秋天饮食宜少辛多酸　　酸味入肝，可以强盛肝木，令肺气不至于对肝造成过分的损伤。
因此，秋天不妨少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味的食物，吃此酸味的水果，如苹果、石榴、芒果、柚子、山楂、柠檬等。
葡萄和梨虽然是秋天收获的水果，但它们性阴寒，不宜多吃。
　　秋季忌吃的食物　　不同的季节生长的作物和飞禽走兽，其性质是不同的，对人体的作用也不同。
那么秋季应该注意哪些饮食问题呢？
　　秋天是吃螃蟹的好时节，但也要注意防毒。
螃蟹在霜降前体内含毒，而这种毒在霜降后、中秋后、重阳节左右就完全没有了。
因此，最好是在秋末冬初、霜降后吃蟹。
此时蟹肉肥美饱满，是品尝的好时节。
　　姜性温、味辛，主发散，在8月、9月最好少吃。
因为按中医理论来看，这两个月正是养阴的时候，适宜吃一些养阴的食物，而姜吃多了易生秋燥，并可能导致咳嗽，反而伤神耗气。
同样的道理，狗肉也不适合在这时候吃。
　　……

编辑推荐

《四季健康厨房：传统名菜进家厨》挖掘失传多年的宫廷名菜，化繁复为简单！
《四季健康厨房：传统名菜进家厨》手把手示范，你也能做出自己的私房菜！
养生重时令，品菜重营养，菜里有故事！

第一图书网, tushu007.com

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