

<<家常健康菜谱1388例>>

图书基本信息

书名：<<家常健康菜谱1388例>>

13位ISBN编号：9787510008047

10位ISBN编号：7510008042

出版时间：2009-7

出版单位：世界图书出版公司

作者：《家常健康菜谱1388例》编写组 编

页数：274

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>

## <<家常健康菜谱1388例>>

### 前言

中华美食世界闻名，位列全球3大美食国家之一。

数千年来，中餐积累了精湛的烹调技艺，仅烹调的操作方法就有烧、炸、烤、烩、熘、爆、煸、熏、卤、煎、余、贴、蒸等近百种，从而形成了各式各样、千差万别、风味各异的菜系和品种。

据不完全统计，现在全国约有各式菜肴一万多种。

中菜有以下四个突出的特点：一是就地取材，以鲜制胜。

就地取材使菜肴地方特色突出并保证鲜活。

二是善用火候，火功独到。

根据不同原料的质地特点、成品菜的风味要求，分别采用大火、中火、小火烹调。

三是娴于工艺，浓淡相宜。

除爆、炒、熘、炸、烩、煮、烤等技法各有千秋外，各地每有特色菜品而闻名。

四是注重天然，以食养身。

我国有医食同源的传统，讲究食补，这是中菜的一大特色。

对饮食保健与饮食治疗，我国医药学很早就已进行了深入细致的研究。

在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础。

在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、各有所忌，必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；而切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复。

要而言之，就是无论饮食保健还是饮食治疗都必须坚持辨证论治的基本原则。

《黄帝内经》的这些理论，对后世直至今天仍然具有指导性的作用。

## <<家常健康菜谱1388例>>

### 内容概要

饮食是人体生存、成长和维持健康所不可缺少的营养来源。

饮食要有规律和节制，饥饱要适宜，饮食要讲究卫生，饮食营养要全面，不宜偏嗜，如饮食失节或饮食不洁，均极易导致疾病的发生。

中医学很早便认识到饮食与疾病的发生有一定的关系。

若饮食失节，饥饱失常，便会使肠胃功能失调，不能克化饮食，积滞内停而成积聚症瘕。

另外，中医学认为不当的饮食习惯或饮食偏嗜，往往给予机体某些不良的刺激，在肿瘤特别是消化道肿瘤的病因中占有重要地位。

无论是饮食不节（洁），饥饱失度或饮食偏嗜，均能影响脾胃的功能，最终导致津伤气结痰凝而变生肿块。

这些观点与现代营养和肿瘤发生的观点颇相似。

现代医学研究也已经证明，良好的饮食习惯对于身体的健康有着重要的意义。

膳食平衡，是身体健康的根本。

吃得好，不如吃的巧。

配合身体与环境的不同条件，选择正确的饮食搭配，让食物来调节、改善你的新陈代谢，帮助身心处于平衡的状态，才是通往健康的正确路径。

本书罗列健康家常菜1388道，教您打造一种食物多种做法，每种做法不同滋味！

烹炒煎炸一网打尽，10分钟就能成大厨！

## &lt;&lt;家常健康菜谱1388例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 特色营养餐 儿童聪明餐 猕猴桃圣代冰淇淋 彩色营养便当 XO酱蘑菇鲟鱼粒 蛋黄王子豆腐煲 烧汁银鳕鱼 活力小子 嫩滑芙蓉翅 加州橙花骨 芒果奶昔 甜蜜蜜早餐 营仔潜艇 鲜荔枝菠萝鸡 露笋白菌生鱼片 鲍鱼菇炒鲟鱼球 大芥菜火鸭头煮老豆腐 聪明蛋角三色饭 香蕉滋味橙汁鱼香带子豆腐煲 鲜果地奶冻 滋味苹果杯 健康美颜餐 松子鹌鹑松 核桃鸡丁荷包 胡萝卜素菜饺 顶级天皇翅 美颜比萨饼 鲜奶冻 腐乳柠汁焗猪脚 葡苹活颜牛奶 银湖扣雪蛤 鲍汁津白梳子翅 美颜蛋卷 黑芝麻冻糕 碧绿琵琶翅 鲍贝玉子豆腐 红豆薄饼 腿丝金针菇炒绿豆芽 彩虹烩燕窝 绿豆芽鲍丝大鱼翅 白玉贵长翅 瑶柱大散翅 意式云吞拌菠菜汁 牛油果奶昔 翡翠扒鲍甫 杂菌蛋批 免疫力食谱 杨枝甘露 龙虾生翅卷 煎蛋花雕浸鸡腰 绿豆凉粉 白兔虾饺 百合白果炒鸡生肠 玉树麒麟鲍 杂果雪山冻 龙利柳拌清香橘子酱 太极大群翅 椰汁花奶腊鸭焖芋头 醉焰鲍汁双菌 鲜虾菠萝红米饭 香蕉乳酪 竹笙云耳煮鸡 鲍汁扒白灵菇 烤苹果 木瓜香蕉滑滑 绿茶特饮 蟹肉大鲍翅 松子玉米鲍鱼丁 开心糯米鸡 珊瑚玉树鸡 木瓜牛奶布丁 龙趸皮扣鲍片 石榴鸡片 全家活力餐 麒麟鲍片扣羊腩 低脂奶酪蛋糕 杂菌肉酱 千层宽面 蒜香玉米鸡 红烧大群翅 干贝汁扒鸡 香芒春卷 猕猴桃千层蛋糕 油鸭麒麟豆腐 鱼露鸡中翼 香花腊肉炒腰果 烧骨南瓜煲 烤南瓜肉酱 意粉 洋葱圈焗猪耳 桂花炒鱼翅 营养均衡餐 原只蚝皇鲍 鱼付什锦丸子煲 白汁蚬肉菠菜面 缤纷彩虹面 腊肠荷叶蒸木瓜 长颈鹿奶酪饼 胡萝卜松饼 蒜子膳鸭烧粉丝 极品豉皇鹅肠 油鸭浸大芥菜 腊鸭扣大鳝 双肠焗白豆角 鲜荔枝烧酥肉 白汁意粉小山丘 葡萄干肉末松饼 石斑翡翠苗卷 燕窝炒桂花 芥蓝焗油鸭片 南瓜扇贝炒饭 小鱼仙什锦饭 鲍鱼干捞翅

第2章 烹饪样样行 炒、爆 杭仁红椒炒鲈鱼球 酱爆茄丁 虾膏牛肉通菜梗 XO酱银鱼豆干粒 豉汁小瓜炒鸡菌鹅肾 雪花滑鸡 草菇爆虾球 三椒炒脆鳝 蛋黄羔蟹家 家乡小炒皇 鲈鱼骨香丁 豆豉生抽炒鸡蛋 椰子肉炒鸡片 原粒豆豉干煸黄骨鱼 芥蓝生炒土鱿 虾子炒什果 丝瓜牛腩炒黄耳 海南混炒兰花鸡柳 勾虾尖椒炒菜甫 蒜心荸荠片炒肚仁 剁椒炒肚仁肾丁 避风塘炒蟹 椒酱豆卜排骨仔 猪杂炒香芹 宫爆豆腐 海蜇炒三丝 苦瓜炒鱼付 味菜炒三丝 子姜爆鸭 韭菜粒炒腊味蚬肉 清炒牛肝菌 夏果葱爆墨鱼花 火爆毛肚 双冬醋炒肉丝 干煸土豆丝 姜葱生抽爆土鱿 苦瓜干贝炒蛋 韭菜花虾干鳝柳 百合炒双脆 干煸川味排骨 指天椒豆角炒方肉 韭菜花炒银鱼鱿须 干煸土鱿丝 南乳鳝柳炒藕丝 芽心爆腰片 农家小炒鸡 清炒老人头菌 鲜橙子姜炒牛肉 海南辣酱炒鱼头 干煸苦瓜 紫须陈皮炒鲶鱼球 瓜青炒海皇 鸡腿菇炒鹿柳 生菜蚬肉卷 大豆芽芹菜爆爽肠 哈密瓜炒虾仁 榄角肉碎虾条瓜件 郊笋豆酱炒鱼青 干煸鳝丝 豆豉花生炒肉蟹 酱爆虾仁 金针菇炒肉丝 双菇炒牛肉 火爆黄喉 酱爆羊肉 核桃时果炒虾腰 腊肉鸡蛋炒豆角 松子蚝皇牛肉 芽菜炒网末 虎皮尖椒爆双鱿 豉汁生炒牛仔骨 杭仁蟹肉炒牛奶 酱爆肉 西芹炒羊肉丝 尖椒醋炒鱿丝 又烧酱素炒鳝丝 火爆肚头 松子金粟鲜百合 XO酱生炒带子皇 侧耳根炒腊肉 芹黄炒豆干 酸辣炒腰花 菠萝炒鸡丁 香芹豆干炒腊肉 豆豉肥又炒老蛋 子姜味菜牛柳肉 韭菜花炒虾腰 三椒炒脆鳝 …… 蒸、扣、扒、烧、氽、烩、煎、酿、煮、熬、炸、烤、酥、焗、拌、熘、煲、炖、焖、煨

第3章 南北菜、风味菜附录

## <<家常健康菜谱1388例>>

### 章节摘录

插图：第1章特色营养餐儿童聪明餐现今的家长，对子女呵护备至，爱护有加，可是对他们的营养需求，却是一知半解甚或一无所知。

很多家长仍以为孩子吃得“多”就等于“有营养”，其实不同年龄的儿童对营养素各有不同需求，饮食均衡，孩子才能健康快乐地成长。

健康体魄由充足的热量开始。

充足的热量能帮助孩子：活力充沛；维持身体各部分机能；精神集中；进行各项活动、游戏；促进营养素的消化和吸收。

若孩子经常出现下列情况，表示平日的热量摄取可能不足：孩子有过矮或过瘦的情况；经常投诉肚子饿；常吃小吃和零食；精神混乱，不能集中；经常感到疲倦、乏力。

那么，这时就需要多补充营养，主要有以下几种。

健脑的营养素：大脑由亿万个细胞组成，要大脑正常地活动和运作，有赖充足的营养。

大脑对食物的要求十分严格，只能依赖碳水化合物的食物制造糖分，因此饮食中必须要有饭、面、面包、米粉等富含碳水化合物的食物。

碳水化合物：是热量主要来源，缺乏时大脑活动会变得迟缓。

但应避免过食单糖类食物（如糖果），免令孩子过于活跃。

食物来源有净米饭、面包、饼干、粉面。

蛋白质：是制造细胞和神经传递物的重要元素之一，若缺乏，会影响思考、记忆和语言能力等。

<<家常健康菜谱1388例>>

编辑推荐

《家常健康菜谱1388例》由快乐美食当家出版。

<<家常健康菜谱1388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>