

<<天天农家菜>>

图书基本信息

书名：<<天天农家菜>>

13位ISBN编号：9787533539047

10位ISBN编号：7533539044

出版时间：2011-8

出版时间：福建科技出版社

作者：《天天农家菜》编写组 编

页数：151

字数：123000

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>

## <<天天农家菜>>

### 内容概要

现代医学对食疗有了更进一步的认识，认为科学地将天然食物经过合理搭配，能让人体摄入均衡营养，满足身体所需，而食物中的各种营养素、药用成分又有防病治病强身的功能。

《天天农家菜(食疗篇)》提供的具有疗效的食谱——食疗方，取材容易、制作简单、食用方便、口感良好，有需要的朋友不妨试试，希望能给你带来意想不到的惊喜。

<<天天农家菜>>

书籍目录

降脂减肥

鸳鸯蛋

椒盐豆腐

黄瓜木耳炒肉片

香菇蒂蒸肉饼

洋葱炒鲜菇

黄瓜虾仁烩豆腐

清炒鲜笋

苦瓜炒鸡蛋

卷心菜炒肉丝

萝卜煲猪瘦肉

黄花菜煲猪瘦肉

豆芽肉丝番茄汤

三莲牛肉汤

番茄牛肉汤

香菜草鱼汤

芹菜汤

酸梅汤

清补凉汤

三煮菜

滋补强身

丹参瘦肉汤

牛大力煲猪脚

暖胃胡椒猪肚汤

番茄薯仔牛肉汤

羊肉萝卜煲

当归生姜羊肉汤

银耳川贝生鱼汤

糯米红枣煲鲤鱼

草鱼陈皮乌豆冬瓜煲

莲蓬有鱼汤

猴头菇红枣煲鸡

当归寄生汤

乌鸡养颜补血汤

补血强筋鸡脚汤

莲煲老鸭

薏米冬瓜老鸽汤

益母草蛋汤

鹌鹑蛋鲜奶汤

养肝护肝

腰腿关节痛

风湿骨痛

鼻喉肺病

糖尿病

护眼明目

<<天天农家菜>>

骨质疏松  
便秘  
更年期

## <<天天农家菜>>

### 章节摘录

版权页：当归寄生汤适用：补血活血，润肠通便。

材料：桑寄生40克，当归20克，红枣10枚，鸡1只，盐少许。

制法：1. 桑寄生、当归洗净；红枣洗净，拍扁。

2. 鸡宰杀，脱毛，开肚去肠脏，洗净，分离骨、肉。

3. 桑寄生、当归、大枣和鸡骨(鸡肉可另外做菜)入煲，加水适量，武火煲至滚，文火再煲2小时，加盐调味即可。

说明：1. 桑寄生，味苦，性平，有补肝肾、祛风湿的功效，可治风湿肌骨痛、高血压、胎动不安、四肢麻木等。

2. 当归，味甘辛，性温，有调经活血、润燥滑肠等的功效，可治月经不调、功能性子宫出血、血虚闭经、痛经、贫血、血虚头痛、血虚便秘等。

3. 红枣，味甘，性温，有补中益气、养血安神的功效，可治体倦无力、便溏、血虚脸黄、精神不安等。

4. 鸡，味甘，性温，有温中益气、添髓的功效，可治虚劳瘦弱、泄泻、消渴、水肿、崩漏带下、产后乳少等。

5. 本汤适合中年女性经后饮用。

老年人骨痹痛、肠燥便秘多饮也有益。

武警养颜补血汤适用：补血养颜。

材料：乌鸡1只，乌豆80克，黑枣10枚，盐少许。

制法：1. 乌鸡宰杀，去毛去肠脏，洗净，切块，入滚水略滚，取出以清水冲净。

2. 乌豆入白锅，用慢火炒香，趁热时，口入少许滚水，捞起备用。

3. 洗净黑枣，拍扁。

4. 材料入煲，加水10碗，武火煲至滚，再用文火煲2小时，加盐调味即可食用。

说明：1. 乌鸡，味甘，性温，有温中益气、补髓添精的功效，可治身体虚弱、中虚食少、泄泻、消渴、水肿、崩漏、带下、产后少乳等。

2. 乌豆，味甘，性平，有健脾宽中、润燥消水的功效，可治疝积泄泻、腹胀尿少、身体瘦弱、疮疡肿毒、外伤出血、黄疸、抽筋等。

3. 黑枣，味甘，性温，有补气健脾、养血安神、缓和药性的功效，可治体倦虚弱、血虚脸黄、心悸失眠等。

4. 本汤加入何首乌，即为“四乌汤”，功效相同，可助乌须黑发。

## <<天天农家菜>>

### 编辑推荐

《天天农家菜(食疗篇)》我国食疗文化源远流长，农家菜选料自然，包含许多具有食疗功效的原料，这些菜既可当做美食，又可当做药膳，常食能够达到调理身体，强壮体魄的目的。

#### 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>