

<<春季保健家常菜>>

图书基本信息

书名：<<春季保健家常菜>>

13位ISBN编号：9787535954800

10位ISBN编号：7535954804

出版时间：2011-6

出版时间：广东科技出版社

作者：《四季养生家常菜系列》编委会 编

页数：104

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>

<<春季保健家常菜>>

内容概要

本书适当食用辛味食物，以帮助体内阳气“生发”，顺应春季的特性。
脾胃薄弱者应“少酸宜食甘”，以滋养脾胃，防止春季肝旺克伐脾胃。
若在去年冬季过分进补，食用过多热性食物者，其体内积累了燥热，容易引发旧病宿疾，宜适当食用凉性食物，以化解壅滞于脏腑的积热。
春季制作菜肴，可适当选用猪肝、鸡肝、甜醋、鸭血、鲍鱼、鲫鱼、菠菜、枸杞子、胡萝卜、番茄、黑木耳等。

<<春季保健家常菜>>

书籍目录

营养汤羹类

猪类

- 莲子猪瘦肉汤(养心安神, 补脑抗衰)
- 菠菜肉片汤(补气养血)
- 蘑菇猪肚汤(消食开胃)
- 香菇腰片汤(益气补虚)
- 番茄肉丸汤(益气增力)

禽类

- 清炖鸽汤(补益气血)
- 猴头菇鸡片汤(防癌抗癌)
- 口蘑鸭肉汤(抗衰老)
- 蘑菇鹌鹑蛋汤(补气减肥)

水产类

- 苋菜蟹蓉羹(补血润肤)
- 芙蓉银鱼羹(健脾养胃)
- 双色鱼丸汤(抗衰强身)
- 草鱼豆腐汤(健脑益智, 健脾消肿)
- 茼蒿鱼头汤(健脑益智)
- 鲫鱼菠菜羹(补血美容)
- 鲫鱼菜花羹(益气健脾)
- 虾仁豆腐羹(补肾壮阳)
- 虾丸蘑菇汤(补肾壮阳)
- 杞子虾仁海参汤(补肾滋阴, 益精明目)
- 蘑菇虾子汤(补肾壮阳)

素食类

- 蘑菇莼菜汤(清热消肿)
- 香菇菠菜汤(补虚养血)
- 红苋菜豆腐汤(清热止泻)
- 豌豆苗豆腐汤(健脾开胃)
- 粉丝香干汤(抗癌减肥)
- 茼蒿豆腐汤(清凉降火)

贴心炒爆类

猪类

- 爆腰花(强腰壮阳, 温胃消食)
- 菜心爆双花(滋阴养血, 补虚益肾)
- 茭白炒肉丁(解热除烦)
- 龙井肉丁(消食开胃, 防癌抗癌)
- 葱蒜爆肉丁(益气滋阴, 滑润肠胃)
- 酱汁爆肉丁(滋阴美容, 补中益气)
- 腐乳爆猪脊肉(滋阴美容, 补中益气)
- 香爆猪肚鸡肫(补益脾胃)
- 菜心炒肚片(补虚健脾)
- 炒酸辣猪肚丝(健脾养胃)
- 笋片炒腰花(补肝益肾, 强筋壮骨)
- 韭菜炒肉丝(健胃提神, 散瘀解毒)

<<春季保健家常菜>>

蒜苗甜椒炒肉丝(双补阴阳)
 芹菜炒肉丝(平肝降压)
 青笋炒肉丁(减肥润肤)
 炒卤大肠(润肠去燥)
 蘑菇炒肉片(滑润肠胃)
 黑木耳炒猪肉(滋阴美容, 补中益气)
 莴苣木耳肉片(清热利溺, 减肥健美)
 西兰花炒腰花(益精壮阳)
 香菇笋片炒肉片(滋阴补气, 通利肠胃)
 荸荠芦笋炒肉片(补虚健身, 防癌抗癌)
 荸荠核桃炒肉片(滋阴养颜)
 肉片炒卷心菜(滋阴润燥)
 炒肝片(补血明目)

牛羊类

蚝油牛肉(益气养血, 强壮筋骨)
 蒜苗炒牛肉丝(补益气血, 强壮筋骨)
 鲜笋爆牛肚(补益脾胃, 对抗疲劳)

禽类

菠萝炒鸡丁(补虚温中, 强身益寿)
 香炒鸡丁(补中益气, 润肺和胃)
 虾仁炒鸡心肝(补血养肝, 益肾填精)
 子姜炒鸡片(温胃散寒, 补气健脾)
 竹笋芥菜炒鸡片(平肝开胃, 补虚强身)
 青蒜蘑菇炒鸡杂(健脾开胃, 养心补肝)
 豆苗炒芙蓉鸡片(温胃补虚)
 鲜笋炒鸡柳(补气温中)
 玉兰片炒鹌鹑片(补虚强身)
 香菇炒鹌鹑(强身健体)

水产类

鲜菇炒鱼片(清热除烦)
 菠菜炒鱼片(养肝降压)
 火腿笋炒鱼丝(补益养气)
 鲜笋炒生鱼片(化痰止咳)
 葱蒜爆生鱼卷(补脾利水)
 爆青虾(补肾壮阳)
 鲜虾炒韭菜(补肾壮阳)
 虾片炒豌豆(补肾壮阳)
 龙井虾仁(补肾利溺, 清热解毒)
 炒大虾(壮阳通乳)
 菠菜虾仁(补血养颜, 润胃健美)
 蘑菇炒虾仁(补肾壮阳)
 草菇豆腐炒虾仁(补虚温阳)

素食类

炒卷心菜(开胃提神)
 草菇豆腐(益脾补肾, 养血益精)
 炒土豆丝(健脾益气)
 豆腐炒三丝(防癌抗癌)

<<春季保健家常菜>>

炒香菇菠菜(补虚养血)
炒香菇茼蒿(益气健身, 抗衰延年)
炒辣椒茼蒿(祛除口臭, 舒胸利气)
炒韭菜干丝(散瘀解毒)
豆芽炒韭菜(散瘀解毒, 调和脏腑)
蘑菇炒茼蒿(健脾养胃)
炒三圆(开胃美容)
青蒜炒豆芽(清热开胃)

.....

美味焖烧类
香脆煎炸类
温馨蒸煮类
爽口拌扒类

<<春季保健家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：

<<春季保健家常菜>>

编辑推荐

《春季保健家常菜》：营养汤羹类，贴心爆类，美味焖烧类，香脆煎炸类，温馨蒸煮类，爽口拌扒类

。

<<春季保健家常菜>>

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>