

<<家常炖菜100例>>

图书基本信息

书名：<<家常炖菜100例>>

13位ISBN编号：9787536681644

10位ISBN编号：753668164X

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

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>

## <<家常炖菜100例>>

### 内容概要

教你做100例营养美味的家常炖菜，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师，还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门，科学养生，合理饮食，健康快乐每一天。

# <<家常炖菜100例>>

## 书籍目录

美味肉炖莲藕红豆炖排骨排骨炖豆角清炖蟹粉狮子头鸡油菌炖肉香炖猪蹄冬笋炖猪肝青笋炖猪肚蚕豆炖牛肉红酒炖牛肉红花炖牛肉坚果煲牛腩荷香牛肚炖牛尾汤白凤羊肉炖当归炖羊肉清炖羊排白汤羊蝎子红枣炖羊心鸡腿菇炖羊杂凤爪养颜汤田七鸡肉炖啤酒炖鸭笋菇炖鸭花胶炖水鸭山药炖鹅肉养生乌鸡汤奶汤鱼头粉丝炖鳝鱼大虾炖汤梅子鱼腩煲炖加吉鱼清炖白鳢清爽素炖清炖莴笋白果炖双萝卜什菌大烩金玉满钵法式炖土豆蜜瓜炖雪耳红豆甘薯炖胡萝卜杏仁炖茄子炖豆腐蘑菇炖豆腐雪里蕻炖豆腐银耳炖豆干美味肉炖腐竹炖排骨排骨炖白菜清炖猪肚酸菜猪肉炖粉条当归炖猪心杂炖排骨蘑菇炖肉银耳炖肉参芪炖瘦肉红米炖排骨黄精炖猪肉淮山炖猪肉树舌炖猪心卷心菜炖牛肉咖喱牛肉炖牛肉块淮山炖牛髓莲藕炖牛腩番茄炖牛腩宽粉炖牛腩清炖牛肉白果炖牛肚萝卜炖牛肠枸杞炖牛鞭枸杞炖牛肝黄芪炖羊肉胡萝卜炖羊肉肉苁蓉炖羊肾羊肉酸菜煲冬笋炖羊肉参须枸杞炖羊肉附片炖羊肉炖青羊肉清炖黄羊肉枸杞炖羊肉北葱炖羊肉清炖山羊肉白菜心炖凤爪凤爪炖鹿筋白菜炖全鸡冬瓜炖鸡冬瓜莲藕炖小鸡长根菇炖鸡香蘑炖鸡鸡油菌炖鸡酸菜鹅螺肉炖鸭花旗参虫草炖乳鸽灵芝炖乳鸽鲜鱼炖蛋小黄鱼炖豆腐冻豆腐炖鱼头枸杞炖鱼俚炖鱼块清炖比目鱼蒲瓜炖带鱼鳢鱼炖千丝脐橙炖雪蛤膏清炖甲鱼冬瓜干贝炖田鸡什锦炖海鲜枸杞炖鳗鱼清爽素炖香菇炖大白菜清炖鞭笋雪耳炖木瓜蘑菇炖土豆茄子炖土豆干贝炖萝卜女贞子炖海带清炖双冬西式蔬菜炖洋参雪耳炖燕窝罗汉果川贝炖雪梨胡萝卜炖牛蒡香菇炖豆腐木耳炖豆腐炖锅豆腐白菜粉丝炖豆腐海带炖豆腐何首乌紫菜炖豆腐苜蓿炖豆腐冬笋炖老豆腐附录

## <<家常炖菜100例>>

### 章节摘录

3、如何挑选鸡鸭鸡鸭一般用于滋补类炖品食材，健康优质的鸡鸭肉不但能够炖出美味的菜肴，其营养价值也是炖品中最为丰富、药用价值最高的，所以选购的鸡鸭肉健康与否，最终决定着菜品的质量与价值。

选购鸡鸭肉时，要先拍其胸，看看是否有弹性，并会发出“噗噗”的声音；掀开鸡鸭翅膀看是否有红色或黑色的点；捏起鸡鸭的表皮，是否有黏腻湿滑的感觉；用手抚摸表皮，看是否凹凸不平，有肿块藏在表皮下面；闻闻有没有腐臭味道。

如果鸡鸭肉存在以上情况，说明这只鸡（或鸭）是注过水或者已经变质的肉，不能购买。

4、如何挑选豆腐首先要摸一下豆腐是否有弹性，表面是否有黏性，如果有黏稠感则说明在温度环境、时间等因素的影响下豆腐表面的蛋白质与空气中的细菌发生了氧化作用；二就是要看豆腐的颜色，比较好的豆腐应该是乳白色或者豆黄色。

此外还要仔细检查豆腐的出厂日期和保鲜期。

最后要闻豆腐是否有酸臭味，新鲜豆腐散发出来的是淡淡的豆香味。

二、食材的营养价值1、肉类的营养价值肉类富含蛋白质、脂肪、维生素A及B群、烟碱酸、铁、磷、钾等营养成分。

蛋白质：肉类蛋白质的组成与人类肌肉氨基酸的组成十分接近，属于容易被吸收消化的优质蛋白质。

脂质：肉类的脂质含量随部位不同而异，是人体能量的来源，也具有制造细胞膜的重要作用。

维生素A：维生素A以内脏的含量较多，可以保健黏膜组织，强化视力，提高免疫力。

维生素B12、烟碱酸：维生素B12能防止贫血、维持神经系统的正常功能；烟碱酸可以保护消化器官的健康，预防宿醉。

铁、磷：肉类含有丰富的铁质，能改善并预防贫血；而肉类中富含的磷可促进骨骼与牙齿的成长与再生，能维持血液、体液的酸碱平衡与能量的新陈代谢。

钾：钾可以维持体内水分及体液渗透压的平衡，并能调节神经与肌肉的刺激感受性，维持正常心跳及神经的功能。

猪肉的维生素B1含量特别多，可和其他营养素相互作用来帮助糖类、脂质、蛋白质的代谢，还有益于改善口腔、唇、舌的发炎症状。

而牛肉的铁、锌的含量很高，可以预防贫血与味觉障碍。

2、海鲜的营养价值海鲜的蛋白质含量丰富、热量低，富含维生素B群、A、D，及烟碱酸、牛磺酸，与铁、锌等矿物质，是健康滋补的营养食物。

蛋白质：海鲜的蛋白质含量不仅多，更具有容易被人体吸收的特性，属于优质蛋白质，能供应人体需要的能量。

脂质：海鲜的脂质富含不饱和的脂肪酸EPA、DHA，具有净化血液，降低胆固醇，防止动脉硬化，强化脑力的功效。

维生素A：能预防感冒、保健肌肤、消除眼睛疲劳，具抗癌作用。

维生素B1、B2：能促进糖类新陈代谢，消除疲劳，安定神经。

烟碱酸：能强健皮肤黏膜，促进血液循环，提升免疫力。

维生素D：能促进体内钙质被人体有效地吸收。

牛磺酸：可以调节血压，提升肝功能，保健视力。

铁、钾：海鲜所含的铁可以改善缺铁性贫血，而钾则具有降低血压的作用。

钙、锌：有些海鲜，像虾米、鱼干、蚬等，含有丰富的钙、锌。

而钙能强健骨质，锌则具有促进荷尔蒙活性化、皮肤新陈代谢的功能。

omega-3脂肪酸：海鲜脂肪中的omega-3脂肪酸会降低有害人体的胆固醇，并能减少血小板凝集，降低血压及三酸甘油酯，具有保护心脏的作用；更富含DHA、EPA，能强健脑力，并帮助预防老人痴呆症与动脉硬化。

DHA：生物界中以海鲜的DHA含量最为丰富；DHA是构成脑细胞传递讯息的重要物质，如果缺乏，可能会造成记忆力和学习能力衰退。

## <<家常炖菜100例>>

而其在鱼头、鱼眼、鱼脂肪中的含量最为丰富。

维生素A：油脂较多的鱼含有大量的维生素A，可以帮助维持眼睛健康。

若人体维生素A不足，会容易引起干眼症、夜盲症。

牛磺酸：牛磺酸是人体必需的营养成分，主要来源是牛与海产。

其可促进胆汁的合成与分泌，保健肝脏，改善肝功能，并具有强健心脏、血管，及保护视力的作用。

三、哪些食材不宜搭配猪肉：不宜与田螺同食，因同食性凉、滋腻易伤胃。

羊肉：不宜与豆酱、荞麦面同食，易引起腹胀不适。

不宜与醋同食。

羊肉益气补虚，而醋味酸性温，含蛋白质、维生素、醋酸及有机酸，能消肿活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。

但少量醋可去除羊骚味。

不宜与南瓜同食。

和南瓜同食会加有助火效果，阳盛阴虚者忌食。

牛肉：不宜与栗子同食：牛肉高油脂、而栗子淀粉含量高，二者同属温热食品，同食易引起腹胀、消化不良。

不宜与酒同食，牛肉味甘性温，可补气助火，而酒为大温之品，同食易上火且易引起牙齿发炎。

## <<家常炖菜100例>>

### 编辑推荐

《家常炖菜100例》科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

<<家常炖菜100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>