第一图书网, tushu007.com

<<健康小菜-养生汤-品味健康生活07>>

图书基本信息

书名：<<健康小菜-养生汤-品味健康生活07>>

13位ISBN编号：9787538147636

10位ISBN编号：7538147632

出版时间：2006-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：郭玉梅

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

介绍80多种简单易做的健康凉拌菜、健康小菜和养生汤，采用低盐、低油、完全不用人工味精的健康烹饪方法，详细解说各种烹饪材料的食疗效果，帮助您照顾全家人的健康。

书籍目录

健康凉拌菜 凉拌香菜豆干 九层塔肉片 凉拦双菇 辣味萝卜 凉拌四季豆 拌三丝 凉拌鸡心 凉拌萝卜干 凉拌黄豆芽 凉拌山药 凉拌芥菜 芝麻酱茄子 豆豉牡蛎 茄汁鱿花 秋葵玉米 凉拌木耳银芽 凉拌海带芽 香油茼蒿 柴鱼菠菜 芝麻鸡丝 凉拌双耳 鸡皮金针菇冻 绍兴醉鸡 秋葵拌纳豆 凉拌木瓜 凉拌腰花 啤酒虾 松子鲑鱼健康小菜 韭菜炒油豆腐 香炒龙须菜 腐乳蒸鱼 豆豉豆腐 豆瓣炒笋丝 蒸味噌肉饼 红烧魔芋 百合炒虾仁 烤葱肉卷 炒苍蝇头 ……养生汤

章节摘录

书摘凉拌芥菜　材料：　芥菜——1棵　枸杞——1大匙　盐——1大匙　果糖——1大匙　醋——2大匙　冷开水——1大匙　做法：　1.将芥菜去皮，切薄片，加1大匙盐拌匀，腌30分钟。
腌软后冲洗盐分，最后用冷开水洗净，再沥干水分。
　2.将枸杞用热开水冲洗后沥干。
　3.芥菜加醋、果糖、冷开水拌匀，放八冰箱1个小时以上，食用前撒上枸杞即可。
　营养补给站：　芥菜性凉、味甘辛，具有解毒、清热的功效，并可改善消化不良、促进食欲、降火止渴、解酒开胃。
　禁忌体质虚寒、容易排软便者不宜多吃芥菜，病后体质羸弱者也不宜吃芥菜。
　芝麻酱茄子　营养补给站：　茄子 性寒、味甘，可活血、止痛、消肿，并可软化微血管、预防微血管出血，故可预防高血压、动脉硬化，增强血管抵抗力。
常吃茄子还有缓解痛经的功效。
　禁忌 容易下痢、脾胃虚寒、异位性皮肤炎患者和孕妇都不宜多吃茄子。
　材料：　茄子——4个　蒜末——1/2大匙　葱花——少许　芝麻酱——2大匙　冷开水——1大匙　酱油——1大匙　果糖——1/2大匙　醋——1大匙　香油——1大匙　做法：　1.芝麻酱先用冷开水拌匀，再加入蒜末、酱油、果糖、醋与香油拌匀备用。
　2.茄子洗净切段，蒸锅中水开后放入茄子，蒸15分钟左右。
　3.茄子盛盘，淋八芝麻酱，撒上葱花即可。
　P14-15插图

编辑推荐

居家过日子，吃饭是个大问题，隔三岔五地来个特色菜肴，小日子便多了几分滋润。
美味可口的小菜，即使只是一小碟，也能让人口水直流，挑每一条渴望美食的神经!现在的小菜，不只是主菜上桌前的开胃菜而已，很多时候，更是非它不可、无它乏味的最佳主角！
《健康小菜＆养生汤》介绍了80多道简单易做的健康凉拌菜、健康小菜和养生汤，采用低盐、低油的健康烹饪方法，同时详细解说各种烹饪材料的食疗效果与禁忌，帮助读者了解日常食物的特性，让不擅烹调的人，也能轻松的烹调出最适合家人体质的美味佳肴。

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