第一图书网, tushu007.com

<<养生菜谱1388>>

图书基本信息

书名：<<养生菜谱1388>>

13位ISBN编号：9787538162189

10位ISBN编号：7538162186

出版时间：2010-2

出版时间：辽宁科技

作者：名师文化生活编委会

页数：255

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

第一图书网, tushu007.com

前言

中国人向来注重养生，东汉名医张仲景在治疗外感病时，会让病人在服用桂枝汤后“啜热稀粥一升余以助药力”，在服药期间还应禁忌生冷、黏腻、辛辣等食物，可见名医还是非常重视饮食养生的。

有食疗作用的养生菜是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。
它可以使食用者在享用美味的同时又能治病养生，因此中国传统养生菜的制作和应用，不但是一门科学，更可以说是一门艺术。
它既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰。
它既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

本书由资深营养师和中医师精心打造而成，全面地向读者介绍了营养美味的养生菜及其食养特色，是一本实用性很强的养生美食读本。
我们在编辑制作中力求做到内容丰富且通俗易懂，设计精美，图文并茂，更加突出即用即查即学和操作简单的特点，具有广泛的实用价值。
民以食为天，只要善于学习，勤于实践，即便在家中，同样可以品尝到各类美味佳肴。
读这本书，让美食、营养、健康常伴您的生活。

内容概要

《养生菜谱1388 》介绍了最新的养生菜肴，这些菜都是根据现代人群的饮食结构和营养需要精心调配而成。
由专业厨师现场制作，并由专业摄影师实况拍摄，全书图片精美，设计精致，原则性的图文和丰富的实操实例，都传达给读者朋友一种崭新的视觉冲击和全新的科学饮食理念。

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事美食类图书的部门，其主要成员由资深的美食专家和厨师组成。
曾编辑出版的《全家总动员8元美食计划丛书》、《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐

第一图书网, tushu007.com

<<养生菜谱1388>>

书籍目录

第一章 滋补养颜 淮山鸡蛋汤 黑芝麻蜂蜜饮 山药炖猪蹄 冬荷煲老鸭汤 糖醋桂圆西红柿 冬菜鸭 黄焖鳝筒 果脯饼 乌菜腐竹 韭菜炒虾丝 当归煲乌鸡 木耳核桃炖豆腐 杂果珊瑚糕 山药豆腐汤 杏仁葡萄干麦片粥 成鸭蛋蒜泥拌豆腐 川芎丹参蛋汤 桂花莲子羹 核桃土豆鲜蘑色拉 美容粥 冬菇豆腐羹 川芎蛋汤 炒山核桃 凉拌豆腐什锦 冰糖甜橙水 蜜汁金橘 益母鸡蛋汤 牛乳燕窝汤 八仙闹海 芝麻蒜薹 养颜橘子饮 桃仁粥 丝瓜炖豆腐 核桃鸡肉球 鸡皮菜花 拌甘蓝丝 桂圆田七鸡汤 大地丰收 虾米凤爪豆腐 三丝拌柚块 莲子百合粥 丝瓜酿肉 八宝梨 枸杞淮山鸭汤 羊骨糯米粥 龟狗汤 莲子薏仁汤 芪归益母鸡 白术扣烧牛肉 鲤鱼萝卜汤 麻香夏枯草 山楂荸荠炒肉片 牛奶粥 润肤养颜粥 红豆煲乌鸡 虾皮圆白菜 玉兰花糕 松子抗衰膏 首乌茯苓鸡汤 眉豆鲤鱼煲 红颜汤 西洋参大枣粥 牛奶莲子汤 玉颜小米粥 糖酥姜 黄芪鲫鱼火锅 黑豆猪肉汤 美颜补血粥 红枣猪蹄 樱桃银耳桂花羹 红豆鸭肉粥 山楂香附茶 猪蹄茜草汤 生姜养颜茶 黄芪党参羊肉汤 笋烧海参 核桃阿胶膏 当归黄芪汤 樱桃美容粥 薏苡果汁酒 归芪薏苡蛇肉汤 猪蹄葱白炖豆腐 枸杞蒸鲫鱼 蛤肉木耳豆腐煲 参芪红枣乳鸽汤 莲子百合瘦肉汤 当归鸡汤粥 冰糖燕窝炖乳鸽 小麦甘枣汤 红枣菊花粥第二章 健脾开胃第三章 减脂降压第四章 止咳化痰第五章 滋阴扶阳第六章 健齿健骨第七章 塑身减肥第八章 排毒抗衰第九章 滋发养发第十章 聪耳明目第十一章 益气补血

章节摘录

糖醋桂圆西红柿　　原料搭配　　西红柿500克，白糖1 00克，醋2克，桂圆适量。
操作步骤　　1.将西红柿用冷开水洗净切成厚片待用；桂圆用开水浸30分钟。
2.把西红柿片放盘内，均匀地撒上白糖，淋上醋，撒上桂圆。
3.放进冰箱冷藏，2小时后即可取出食用。
黄焖鳝筒　　原料搭配　　黄鳝300克，竹笋250克，花生油75克，酱油35克，料酒25克，味精15克，食盐、白糖、香油各10克，大葱8克，胡椒粉、生姜、大蒜、湿淀粉各5克。
操作步骤　　1.黄鳝处理干净后斩成段；竹笋用沸水焯熟，取出切滚刀块；大葱切成段；大蒜和生姜均切成片。
2.锅内倒入花生油烧至五成热，下入黄鳝段滑至七成熟，倒出沥油。
3.原锅留底油，煸香蒜片、姜片和葱段，放入黄鳝段和竹笋块。
加食盐、料酒、味精、胡椒粉、酱油、白糖，添适量清水烧开。
加盖后用小火焖煮10分钟，然后旺火收汁，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。
【食疗小知识】　　黄鳝有补血、补气的功效。
黄鳝肉性温、味甘，有补中益血，治虚损之功效。

编辑推荐

中医师和营养师联合为您挑选1000道养生菜谱，300多种养生药膳的食养特色和食疗小知识，88个常用药膳及保健知识。
名师亲手教您做养生菜，营养健康，常伴一生!

第一图书网, tushu007.com

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