第一图书网, tushu007.com

# <<不时不食24节气美味攻略>>

## 图书基本信息

书名：<<不时不食24节气美味攻略>>

13位ISBN编号：9787538470154

10位ISBN编号：7538470158

出版时间：2013-10-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：高玉才

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

“ 因时养生 ”是中医养生学的一条重要原则。
人体必须顺应四时自然变化而养生，从而加强人体适应季节与气候变化的能力，以保证身体健康，减少疾病的发生。
《舌尖上的养生食谱(不时不食的24节气美味攻略)》以传统节气为主线，首先为读者介绍了关于每个节气的常识，如该节气的时间、黄经、意义、属性、气候特点、饮食养生、民俗风情等，使您对节气有所了解。
随后我们根据该节气的特点，有针对性地介绍了多款家常实用菜肴。
选取的每道菜肴都配以精美的图片。

《舌尖上的养生食谱：不时不食的24节气美味攻略》以传统节气为主线，首先为读者介绍了关于每个节气的常识，如该节气的时间、黄经、意义、属性、气候特点、饮食养生、民俗风情等，使您对节气有所了解。
随后我们根据该节气的特点，有针对性地介绍了多款家常实用菜肴。
选取的每道菜肴都配以精美的图片，而对于一些深受大家喜欢的菜肴，我们还配以制作步骤图片并加以步步详解，简单、明了，一看就会，既做到色香味美，又可达到营养均衡的效果。

## 作者简介

高玉才　吉林工商学院烹饪研究所副所长，享受国务院特殊津贴，吉林省拔尖创新人才，国家高级烹调技师，国家公共营养技师，中国烹饪大师，中国东北烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长，吉林省营养学会副秘书长，长春市饭店餐饮烹饪协会常务副会长、秘书长。
吉林电视台《第一美食》、长春电视台《食尚》栏目顾问、制片人。

## 书籍目录

"Part 1春季
立春
12　韭菜炒虾仁
13　胡萝卜炝冬菇
14　鸡丝炒蕨菜
14　蒜苗炒肉片
15　鱼香茭白
16　干贝萝卜汤
17　三鲜烩海参
18　鱼片汤
19　栗子双菇
19　香菇烧豆腐
惊蛰
春分
清明
谷雨
Part 2夏季
立夏
66　葱油黄鱼
67　海带鸭舌汤
68　白炒河虾
68　糟卤仔鸡
69　冬菇蒸滑鸡
70　香卤猪肘
71　牛肉粒土豆汤
72　黑芝麻莲藕汤
73　胡萝卜烧鸡
73　肉菇毛豆汤
小满
芒种
夏至
小暑
大暑
Part 3秋季
立秋
120　青椒炒肉丝
121　白蘑田园汤
122　酱卤猪肝
122　油淋鸡腿
123　双花焖鸡肉
124　绿茶爆鸡丁
125　鱼肉海参羹
126　醋烹虾段
127　翡翠拌腰花
127　家常豆腐

第一图书网, tushu007.com


处暑
白露
秋分
寒露
霜降
Part 4冬季
立冬
174　酥炸芝麻大虾
175　腐竹羊肉煲
176　姜汁热窝鸡
176　姜汁空心菜
177　老姜鲈鱼汤
178　辣子羊里脊
179　大鹅焖土豆
180　瘦肉焖乳鸽
181　甜辣豆腐
181　金菇煲肥牛
小雪
大雪
冬至
小寒
大寒
"

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