第一图书网, tushu007.com

<<营养保健菜>>

图书基本信息

书名：<<营养保健菜>>

13位ISBN编号：9787543669116

10位ISBN编号：7543669110

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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

内容概要

《营养保健菜》由是由美食文化工作室与联合推出的。
主要包括168道美味菜肴、58个健康忠告、42条烹调技巧。
《营养保健菜》具有食疗功效的美味食谱，是一本集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

01 饮食调理与养胃 糖拌番茄 家常拌菜 凉拌土豆丝 花生油菜 醋白菜 豆芽炒腐皮 番茄香草鸡 蒜子炒鸡 酸甜鸡柳 春笋炒鸡 酸奶咖喱鸡 菜脯炒蛋 爆炒鸭丁 油爆鸭肚 腰果炒鸭丁 栗子煲老鸭 沂蒙小羊肉 大麦土豆汤 猪肚芥菜汤 羊肉虾羹 红豆牛奶西米露 牛奶蜂蜜饮 花生牛奶 红薯粥 …… 08降压保健菜 良好的饮食习惯有利于降压 西芹花生仁 家常拌胡萝卜 糖醋海带 陈醋皙头 菠菜炒鸡蛋 罗汉冬瓜 沙茶冬瓜 翡翠莲藕片 番茄炒香菇 家常小豆腐 虾仁炒芹菜 番茄炒鱼片 茶香鳕鱼 番茄炖鲍鱼 鸡蛋牛奶香蕉汁 胡萝卜西瓜汁 玉米杏仁粥 番茄蛋面

章节摘录

版权页： 插图： 大麦土豆汤 原料 土豆300克，大麦仁100克 调料 盐、葱花、植物油各适量 制作方法 1.土豆去皮，切成小丁。
大麦仁去除杂质后洗净。
2.炒锅置于火上。
倒入适量植物油烧热，放入葱花煸香，加适量水，放入大麦仁烧沸，再加土豆丁煮熟，加盐调味即成。
功效 大麦有和胃消食的功效，土豆具有补气健胃的功效，常食对胃与十二指肠溃疡有益。
猪肚芥菜汤 原料 鲜猪肚1个，芥菜150克，粉肠300克 调料 潮州咸菜、生抽、粗盐、生粉、姜片、葱段、白胡椒粒各适量 制作方法 1.潮州咸菜用水略浸泡，洗净，切条；白胡椒粒略冲净，沥干水分，留用。
2.粉肠治净，放沸水中略烫，捞起晾凉，用粗盐及生粉将猪肚内外擦净。
3.锅内入适量清水烧开，放入各种主料及姜片，烧开后改文火煲1小时，至肚肠熟、汤浓，加适量盐调味。
4.将猪肚和粉肠切成条，拌上适量熟油和生抽，趁热装盘即成。
羊肉虾羹 原料 羊肉200克，大蒜50克，虾米30克 调料 葱适量 制作方法 1.羊肉洗净，切成薄片，备用。
虾米洗净，蒜切片，葱分别切葱段和葱花，备用。
2.锅置火上，加水烧开，放入虾米、蒜片、葱段，煮至虾米成熟后放入羊肉片，再稍煮至羊肉片熟透即可。
功效 补中益气，暖脾补肾，养胃安中。
红豆牛奶西米露 原料 红豆50克，鲜牛奶500毫升，西米30克 调料 冰糖、白砂糖各适量 制作方法 1.红豆加冰糖和水煮熟，煮至水快干时捞出红豆，放凉，入冰箱冷藏。
鲜牛奶放入碗中，加糖，调匀后入冰箱冷藏，待用。
2.西米先用清水浸泡30分钟，下锅内煮至透明后捞出，用冷开水冲洗掉淀粉，放入冷藏好的鲜奶中。
吃时加入已冷藏好的甜红豆即可。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《营养保健菜》由青岛出版社出版。

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