

## <<长寿秘方食谱>>

### 图书基本信息

书名：<<长寿秘方食谱>>

13位ISBN编号：9787544138826

10位ISBN编号：7544138828

出版时间：2009-9

出版时间：段会良 沈阳出版社 (2009-09出版)

作者：段会良 著

页数：160

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>

## <<长寿秘方食谱>>

### 前言

俗话说：“民以食为天。

”天，太极也！

可见，食，乃人生第一大事矣！

人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。

人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。

对于吃的研究已经有几千年的历史。

自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。

然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。

发病率高的疾病已不再是肺癆等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。

可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。

合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。

古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。

而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《男人强壮食谱》针对不同年龄，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

## <<长寿秘方食谱>>

### 内容概要

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《长寿秘方食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

《长寿秘方食谱》既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐盼顾问。

## <<长寿秘方食谱>>

### 作者简介

段会良：中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。

2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。

鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。

曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

## &lt;&lt;长寿秘方食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

序农家一品里脊三丝墨鱼丸羹小炒田螺官保虾仁三鲜竹荪羹干锅烧兔肉小唐菜灵芝菇爆蜇头杜仲豆豉煲鱼尾三鲜蒸肉圆黄芪土豆炖仔鸭夏威夷木瓜炖百合苦瓜煲啤酒鸡翅乡村蟹将小豆腐桂圆冰糖莲子羹冰糖椰汁炖红莲双耳蹄花煲云腿冬菇扒菜胆苦瓜黄豆煲排骨大蒜冬瓜烧鸭肉苦瓜牛肉蛋花汤五花肉烧野生菌冰糖莲子炖百合干锅木炭烤笋当归黄芪羊肉苦瓜豉汁牛柳党参莲子乳鸽煲火爆腰片田七党参炖牛尾双冬烧蹄筋珍品佛回头茶叶熘虾仁枸杞笋片烧老鸭土豆芸豆炖排骨海鲜酸辣羹椰果冰糖炖雪蛤海皇烩冬瓜蓉奶汁菜花烩口蘑黄芪豆芽煲羊肉川贝枇杷杏仁汤枸杞鸡肉板栗煲蘑菇上汤娃娃菜梅豆花生炖猪肚椒盐玉米粒木瓜牛奶雪耳羹无花果雪耳煲肉党参蜜芪煨排骨兰花熊掌豆腐老鸡花菇炖鹅掌松仁干烧小排瑶柱鲜虾冬瓜汤瑶柱鱼肚炖老鸡芡实鲜虾烩香芋松蘑宽粉炖土鸡苦瓜蜜枣煲赤肉白菜魔芋煲大虾人参木瓜炖排骨金勾烧冬瓜翡翠蟹黄羹肉丁煲双豆胡萝卜鸭梨杏仁汤炆手撕紫包菜桂圆大枣炖仔鸽竹筒粉蒸肉花生鸡爪煲排骨烧猪肚干豆腐紫菜肉蓉羹相思玉米咯节瓜螺头煲龙骨白菜炒板栗百合红豆沙芽菜炒肉松药膳贵妃鸽蒸酿苦瓜杜仲莲藕煲猪尾雪耳冰糖炖燕窝黄芪莲藕煲鲫鱼虾仁烧冻豆腐大蒜豆腐烧鳝段香甜南瓜饼薏米红枣粥虾干上汤娃娃菜椰果冰糖炖雪蛤金珠爆玉米蚝豉发菜煲猪蹄排骨双冬烧蹄筋蜂蜜鲜果羹金勾烩酿豆腐金针鱼丸豆腐汤蛋黄虾干娃娃菜豆瓣鱼羊煲西兰花炒野鸽脯银耳罗汉果煲老鸡蟹黄狮子头炖白菜西湖牛肉羹香辣白菜煲带鱼马蹄蒸肉饼香辣海虾杜仲香菇煲鱼头香酥羊肉鲜淮山枸杞煲老鸽鲜芥菜鲫鱼汤鱼肚粟米羹鸭舌白果鲜玉米煲排骨鲜苦瓜红枣炖笨鸡香槟白菜地瓜丝椒香蒸耳片辣腰花腰果花生炸里脊锅塌鱼卷葱香煎鲫鱼香酥黄花鱼香蕉两吃香煎鲳鱼火龙金丝鸡球枸杞丝瓜酸菜鱼香辣椒米鱼头吉庆有余酸辣口蘑炖鲈鱼剁椒蒸茼蒿魔芋丝特色乌龙卷香酥炸银鱼豆豉武昌鱼油淋香酥鸡芝麻熘胸口红蘑油菜烧丸子蒜味蒸血肠三丝蟹子银鱼羹蒜蓉粉丝蒸大虾驼鸟蛋炒苦瓜炭烤晶鱼西红柿牛肉白菜汤香甜糯米枣椒香蒸鱼块虾仁豆腐汤枸杞西洋菜煲鲫鱼百合虾仁炒牛柳当归芝麻小排川椒香辣排骨小白菜蚬子汤仙人掌滑炒鸡片枸杞腐竹白果烧猪肚清汤鱼丸娃娃菜茯苓辣椒蒸肉五花肉嫩姜烧血鸭香辣鹌鹑油菜双色鱼卷文蛤香菜鲫鱼汤银鳕鱼炖时蔬香炸茶树菇农家五谷杂粮包西红柿黄芪炖牛肉参杞菠萝鸡翅蟹肉炖三鲜西兰花鱼胶枸杞淮山炖脊骨凤爪西式软煎鸡片鲜蒜烧汁煽排骨枸杞双酱烧西生菜夏果炒鸡丁油菜虾子煎肉丸瑶柱仙掌银耳汤鲜高蟹炖南瓜油浸花椒牛肉香辣腰果烧肥肠鹌鹑蛋烧元宝肉虾仁炖娃娃菜香菇山药煲蒜香腊味牛肉片猪尾凤爪炖冬菇银耳烧螺片腰豆黄鱼豆腐煲香菇芋头蒸里脊猪手豆芽煲油菜香葱油煎小土豆鱿鱼莲藕煲猪蹄香麻炸鸡条芝麻掐菜炒鸡丝鱼唇鲍鱼炖老鸡芋头炖猪手香煎鸡排虫草粉皮煲仔鸡鱼虾丸炖杂菌鱼丸扣辽参瑶柱虾仁扒茄子咸鱼鸡肉炖豆腐咖喱烩土豆羊腩.....

## <<长寿秘方食谱>>

### 章节摘录

插图：

## <<长寿秘方食谱>>

### 编辑推荐

《长寿秘方食谱》：专家指导，养生食疗会吃的人能长寿，以饮食药膳，补气养生。未病先防，既病防变，病愈防复，辨症施膳。

## <<长寿秘方食谱>>

### 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>