

<<一学就会的特色风味菜典>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的特色风味菜典>>

13位ISBN编号：9787550609402

10位ISBN编号：7550609403

出版时间：2011-11

出版时间：李杰 凤凰出版社 (2011-11出版)

作者：李杰

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>

<<一学就会的特色风味菜典>>

内容概要

知书达礼 食尚生活金典：孕产知识金典，ISBN：9787550609402，作者：李杰

## &lt;&lt;一学就会的特色风味菜典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食要健康 完美的饮食方式 正确的烹调方式——米 正确的烹调方式——蔬菜 正确的烹调方式——肉 正确的烹调方式——水产 正确的烹调方式——豆蛋奶 花样吃法才健康 食物帮你消除疲劳 食物帮你远离感冒 食物帮你消除浮肿 食物帮你改善便秘 食物帮你缓解关节疼痛 食物帮你改善掉发 如何食用寒性食物 如何食用热性食物 如何食用平性食物 养肝的绿色食物 养心的红色食物 养脾的黄色食物 养肺的白色食物 养肾的黑色食物 入肝脏的酸味食物 入脾的甜味食物 入心脏的苦味食物 入肺的辣味食物 入肾的咸味食物 用食物提高免疫力 食物的排毒功效 食物的抗氧化功效 让人困惑的食品添加剂 看不透的转基因食品 闻之色变的禽流感 小心疯牛病食品 小心猪肉带来的口蹄疫 小心食物中毒

第二章 蔬菜搭配篇 猪肉 改善营养不良 (茄汁菜包) (白菜炖五花肉) (白菜肉卷) (排骨炖白菜) (培根白菜汤) 豆类 缓解大小便不畅、支气管炎 (黄豆炖白菜) (白菜心拌干丝) 虾米 利于人体补钙 (海米油菜) 猪肉 帮助消化, 消除疲劳 (肉片烧油菜) 豆腐 增强机体免疫力, 清肺止咳 (油菜叶拌豆腐丝) (枸杞翡翠豆腐) 香菇 益智健脑, 润肠通便 (香菇油菜) (金针菇炒油菜) (白灵菇扒油菜) (奶油蘑菇菜心) 牛肉 营养瘦身 (芹菜牛肉丝) 芹菜+豆干 排毒清肠 (香干炒芹菜) 花生 清肝降压、润肺止血 (花生仁拌芹菜) 海米 滋补、润肠 (海米烧芹菜) 豆腐皮 降低血压、胆固醇 (菠菜拌豆腐皮) (腐竹拌菠菜) 鸡蛋 强化骨质, 增强肌肤弹性 (鸡蛋炒菠菜) 芝麻 改善皮肤粗糙, 抗氧化 (芝麻菠菜) 猪肝 营养素相互补充 (菠菜炒猪肝) (猪肝菠菜粥) 蚝油 保护心血管、避免水肿 (蚝油生菜) 草莓 抗氧化、避免感染 (草莓沙拉拌生菜) 鸡肉 提升免疫力, 增强皮肤弹性 (卷心菜鸡肉卷) 番茄 抗氧化, 滋润肌肤 (番茄炒卷心菜) 猪肉 防止动脉硬化、防癌保健 (瘦肉番茄汤) (番茄菠菜拌肉丝) (番茄猪肝瘦肉汤) 生菜 改善酸性体质 (番茄生菜汤) 鸡蛋 健美, 抗衰老 (番茄炒鸡蛋) 豆腐 温补脾胃, 生津止渴, 益气和 (蘑菇番茄炖豆腐) 鲫鱼 补中益气, 养肝补血, 通乳增乳 (鲫鱼番茄汤) 猪肉 促进消化, 维持神经功能正常 (肉段烧茄子) (五花肉炖茄子土豆) (鱼香肉末烧茄子) 辣椒 改善食欲不振 (麻香七味茄子) 麻酱 抗氧化, 保护心血管 (麻酱拌茄子) 豆瓣酱 改善食欲, 增强免疫力 (东北酱茄子) 苦瓜 美容养颜 (白辣椒蒸苦瓜) 肉类 促进消化液的分泌 (辣椒炒削骨肉) (泰式辣椒炒肉) (辣椒肉丁) (辣子牛肉丁) 萝卜干 预防感染, 促进消化 (辣炒萝卜干) 鲤鱼 预防皱纹产生, 促进消化 (泡椒鲤鱼) 鳝鱼 开胃、消食 (干煸鳝鱼) 鸡肉 促进生长发育 (歌乐山辣子鸡) 豆角 防治急性肠胃炎 (土豆炖豆角) 牛肉 增进食欲, 保护胃黏膜 (牛肉土豆饼) (土豆烧牛肉) 猪肉 增强体力, 使气色红润 (肉丝炒土豆) 排骨 降低胆固醇, 预防贫血 (萝卜排骨汤) 牛肉 利五脏, 益气血 (牛腩萝卜汤) (牛肉炖萝卜) 干贝 保护肝脏, 消除疲劳 (干贝萝卜球汤) 鸡肉 营养更均衡 (萝卜拌鸡丝) 猪肉 消食、化痰、顺气 (酸萝卜炒脆骨) 猪肉 促进胡萝卜素的吸收 (胡萝卜炒肉丝) 羊肉 促进胡萝卜素的吸收 (胡萝卜烧羊肉) 牛肉 消除疲劳, 帮助睡眠 (雪耳洋葱炒牛肉) 猪肝 补虚损, 强身健体 (铁板洋葱猪肝) 固猪肉 强身壮体, 润肺止咳 (银耳洋葱炒肉) 固鸡肉 滋阴益肺, 活血降脂 (铁板香煎三黄鸡) 蘑菇 增进食欲, 补元气 (香菇烧花椰菜) (冬菇烧花椰菜) (红烧花椰菜) 番茄 有益身体健康 (咖喱花椰菜) 西蓝花 减少骨质流失, 抗癌 (辣椒油拌双花) 黄芪 益气补肾 (黄芪山药粥) 莲子 健脾补肾, 抗衰益寿 (山药莲蓉粥) 排骨 消炎止血, 预防贫血 (莲藕排骨汤) 猪肉 强健体质 (鱼香藕合) 鲫鱼 降血脂 (韭菜鲫鱼汤) 虾仁 保护视力, 使甲状腺机能正常 (韭菜鲜虾粥) 豆芽 下气、通便 (韭菜银芽) 鸡蛋 益气宽中, 健胃提神 (韭菜炒鸡蛋) 咸蛋 强健骨骼, 光滑皮肤 (咸蛋酿冬瓜) 虾 美化肌肤, 改善口角炎 (冬瓜大虾汤) 鸡肉 清热利肠 (百合丝瓜炒鸡片) 猪肉 清热利肠, 促进消化 (丝瓜瘦肉汤) 猪肝 促进肝脏排毒, 养护肌肤 (黄瓜炒猪肝) 豆腐 清热解毒, 利尿消肿 (老黄瓜豆腐煲鱼尾) 瘦肉 有利于人体铁质的吸收 (清蒸苦瓜塞肉) 豆豉 消除牙龈、眼睛红肿 (豆豉苦瓜) 鸡翅 健脾开胃, 清热解毒 (苦瓜焖鸡翅) 青椒 抗衰老, 开胃消食 (干煸青椒苦瓜) 黄豆 保护眼睛, 预防感染 (南瓜毛豆汤) 大枣 补中益气, 收敛肺气 (南瓜红枣排骨汤) 猪肉 增加营养, 降血糖 (南瓜蒸肉) 玉米 预防皮肤干燥, 降低胆固醇 (南瓜粥) ……

第三章 肉类搭配篇 第四章 水产搭配篇 第五章 五谷杂粮搭配篇 第六章 豆蛋菇搭配篇 第七章 水果搭配篇



## <<一学就会的特色风味菜典>>

### 章节摘录

版权页：插图：吃硬的东西能有效增强牙齿和腭肌的功能，还能促进消化液分泌。

吃生很多蔬菜可以生吃，如青萝卜、番茄、辣椒、柿子椒、苦瓜、白菜心、茼蒿、大蒜、葱、花椰菜、黄瓜等。

生吃能够使蔬菜中的维生素、矿物质和纤维素等营养尽可能地保留下来，同时，也可保留更多有抗癌效果的吲哚化合物、挥发油和酶类等物质。

但黄瓜若生吃，应注意避免与含钙高的食物同食。

生吃蔬菜首先要清洗、消毒，凉拌菜时最好加姜、蒜、醋等，以利灭菌和解毒。

吃黑 黑色食物大多数是食疗佳品，一般黑色食品的营养价值都很高。

如黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、乌骨鸡、黑枣、紫菜、海带等。

黑米中的蛋白质、脂肪以及人体必需的8种氨基酸都比白米高；黑豆含有的蛋白质、脂肪、钙、磷和维生素也都很高；黑芝麻含有17种氨基酸、14种微量元素及多种维生素，其中含铁量居各种食物之首，维生素E含量也居植物性食物之冠。

吃苦 经日本学者测定，在30种氨基酸中，有70%的味道是苦的，特别是有一种维生素B17的物质，有强大的杀伤癌细胞的能力。

蘑菇、茶叶、苦瓜等苦味食物，都是天然抗癌食品。

吃鲜 力求吃最新鲜的蔬菜、水果以及其他新鲜食品，因为储存时间过长的蔬菜，往往会使其所含的硝酸盐还原成可致癌的亚硝酸盐。

即使是新采摘的蔬菜也不宜存放过久，冰箱内储存时间最长也不宜超过3天。

吃杂 多吃五谷杂粮，可以获取更多的食物营养素。

日常生活饮食粗细搭配、干稀搭配、荤素搭配，才是维持营养均衡的秘诀。

吃野指吃野菜、野果、野味食品，如野百合、野白薯、野紫苏、野山楂、野酸枣一类的野果。

各种野菜如马齿苋、苦菜、甜菜、苏叶、野菊花、槐花、槐叶等，富含多种维生素和膳食纤维，营养丰富。

<<一学就会的特色风味菜典>>

编辑推荐

《食尚生活金典:一学就会的科学搭配菜典》详细指出如何选购新鲜的食材,并特别提出适宜食用、不适宜食用此种食材的人群。

每道菜都配以精美的成品图片,以图文并茂的方式让您在烹饪中找到快乐,满足全家人的味蕾。

<<一学就会的特色风味菜典>>

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>