

# 《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

出版社：吉林科学技术出版社

作者：高玉才

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《不时不食24节气美味攻略》

## 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、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、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。

# 《不时不食24节气美味攻略》

## 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。

# 《不时不食24节气美味攻略》

## 书籍目录

### Part 1 春季

#### 立春

- 12 韭菜炒虾仁
- 13 胡萝卜炆冬菇
- 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

#### 处暑

#### 白露

# 《不时不食24节气美味攻略》

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

"

# 《不时不食24节气美味攻略》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)