

《名师李铁刚教你做四季养生菜》

图书基本信息

书名：《名师李铁刚教你做四季养生菜》

13位ISBN编号：9787535776174

10位ISBN编号：7535776175

出版社：李铁刚 湖南科学技术出版社 (2013-06出版)

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

《名师李铁刚教你做四季养生菜》

作者简介

李铁刚，饮食养生专家，曾经担任央视一套《天天饮食》、华娱卫视《林家食铺》、贝太厨房《天天厨房》等电视节目顾问、主持人。从2009年至今一直是北京红墙喜宴会所掌门人，在此期间，还担当过北京各大餐饮店的主厨和主管。其主编的《滋补汤煲》《百姓拿手菜》《家常保健菜》等多本作品被多家专业媒体及电视台刊登或转播。

《名师李铁刚教你做四季养生菜》

书籍目录

第1章 春季菜谱怒菊小萝卜萝卜丝饼北京芥末墩春饼合菜鸡刨豆腐韭菜春卷油焖春笋蒸酿豆腐蓑衣黄瓜家常酱瓜韭菜盒子锅塌豆腐盒番茄牛肉青椒熘肉段茶树菇炒猪肝木须炒肉糟溜三白咖喱鸡块米熏鸡翅腊八蒜烧黄鱼醋焖带鱼荷叶酥鲫鱼西湖牛肉羹豌豆疙瘩汤第2章 夏季菜谱姜汁笋豆干煸四季豆蒸酿苦瓜家常豆腐干炸丸子河虾丝瓜豆腐灌蛋麻糖酱饼炸酱面麻辣鸡丝面萝卜酱饭蒜泥白肉肉片烧茄子炸茄盒肉丝炒扁豆鱼香肉丝山楂排骨酸甜咕嚕肉水晶肘子苦瓜炒牛肉酱爆鸡丁姜汁热窝鸡香酥鸡红油鸡丝芝麻酥鸭清炒虾仁油爆河虾凉粉鲫鱼青木瓜炖鸡冬瓜老鸭汤第3章 秋季菜谱北京辣菜蚂蚁上树糟煮毛豆炸藕盒麻婆豆腐紫苏酱茄子锅包肉煎锅贴北京烤肉冬瓜汆丸子四喜丸子热干面葱油饼山西栲栳菠萝海鲜饭蒸筱面鱼粉蒸牛肉酱香牛肉葱爆羊肉红酒烧鸡块草菇蒸鸡宫保鸡丁剁椒玉米鸡麻辣黄鱼得莫利炖鱼五香熏鱼鱼头豆腐汤第4章 冬季菜谱醋熘白菜凤舞白菜宁波烤菜豆腐脑北京豆酱回锅莲藕褡裢火烧清汤馄饨南瓜炸糕东北肉卷松肉焖海藻北京卤煮鸽蛋红烧肉回锅肉梅菜扣肉水煮牛肉四喜烤麸清汤狮子头锅烧乳鸭香菜爆鸡丝板栗三杯鸡油焖大虾剁椒鱼头萝卜、丝炖鲫鱼糖醋鲤鱼西湖醋鱼酸辣汤

《名师李铁刚教你做四季养生菜》

编辑推荐

一年四季气候变化，万物顺应节气时令也有其“生、长、收、藏”规律。饮食依时令变化，适时而食，才能养生四季。李铁刚编著的《名师李铁刚教你做四季养生菜》从顺应四时，温养调补人体阴阳变化，节律进食的中医养生角度出发，结合营养学知识，介绍春夏秋冬四季取材容易、味道鲜美、极富营养价值的时令菜品，指导读者既能饱口舌之欲，又能做到膳食平衡、四季养生。书中的菜品，既有家常菜，又也流传较广、适合家庭制作的特色菜、名菜，制作步骤详细，制作要点精辟，图片清晰美观。书中还介绍了每个季节的养生知识、书中所选食材的营养功效。

《名师李铁刚教你做四季养生菜》

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