

# 《家常菜营养食谱》

## 图书基本信息

书名：《家常菜营养食谱》

13位ISBN编号：9787538014747

10位ISBN编号：7538014748

出版时间：2006-12

出版社：内蒙古科学技术出版社

作者：良石编

页数：274

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)

# 《家常菜营养食谱》

## 前言

我国的饮食文化历史悠久，博大精深，自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”之说。尤其是进入21世纪以来，随着生活水平的提高，人们更加注重吃出美味、吃出花样、吃出营养、吃出健康。营养专家提醒人们健康的身体、美丽的容颜、健美的形体是与饮食调养有着密切关系的。通过食疗来修饰容貌、减肥健体、愉悦心情、延年益寿是最经济实用的方法。而特殊时期的护理及特殊场合的调理尤为重要，如孕产期、婴幼儿期、学生期的特殊护理、调养等。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编撰了《特殊时期的最佳菜谱——家常菜营养食谱》一书。本书共收集了700余道具有食疗功效和药用作用的菜品，所选菜品涉及美味迎宾、女性美容、孕产滋补、幼儿营养、学生增智等几个方面。这些菜既有平常百姓餐桌上的常见菜，也有餐厅、饭店最新流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料以及制做方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又营养的佳肴。本书内容丰富，涵盖面广，不仅可供您在日常生活中使用，还可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考教材。由于时间仓促，书中可能有不妥之处。敬请广大读者朋友批评指正，并提出宝贵意见。

# 《家常菜营养食谱》

## 内容概要

为满足广大家庭和专业厨师的需要，我们精心编撰了这本《特殊时期的最佳菜谱——家常菜营养食谱》。《家常菜营养食谱》内容丰富，涵盖面广，涉及美味迎宾、女性美容、孕产滋补、幼儿营养、学生增智等方面。可供您在日常生活中使用，也可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考教材。

《家常菜营养食谱》选择了具有食疗作用和药用功效的菜肴，这些菜既有家常菜，也有在餐厅、饭店最新流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料，以及制作方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又营养的饭菜。

# 《家常菜营养食谱》

## 书籍目录

一、美味迎宾二、女性美容三、孕产滋补四、幼儿营养五、学生增智

## 章节摘录

【原料】薏苡仁50克，丝瓜300克，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克，麻油15克。【做法】（1）将薏苡仁用水浸泡12小时，洗净，去杂质；丝瓜去皮，切成薄片；姜切片；葱切段。（2）将薏苡仁、姜、葱放入锅内，加水1.6千克，置武火烧沸，用文火煮25分钟，加入麻油，放入丝瓜、盐、味精煮熟即成。

【原料】薏苡仁50克，冬瓜300克，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克，麻油15克。【做法】（1）将薏苡仁淘洗干净，去杂质；冬瓜连皮洗净，切3厘米宽、5厘米长的块；姜拍松；葱切段。（2）将薏苡仁、冬瓜、姜、葱同放炖锅内，加清水1.8千克，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精、麻油即成。

【原料】薏苡仁50克，黑木耳50克，猪瘦肉50克，料酒10克，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克。【做法】（1）将薏苡仁淘洗干净，去杂质；黑木耳用清水浸泡2小时，去蒂头、杂质后洗净，撕成瓣状；姜拍松；葱切段；猪瘦肉洗净，切3厘米见方的块状。（2）将薏苡仁、黑木耳、猪肉、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1.8千克，置武火上烧沸，再用文火炖煮35分钟，加入盐、味精即成。

## 精彩短评

1、帮小姑子买的，不知道她有没有看

# 《家常菜营养食谱》

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