《蔬菜养生》

图书基本信息

书名：《蔬菜养生》

13位ISBN编号：9787506436243

10位ISBN编号：7506436248

出版时间：2006-1

出版社：中国纺织出版社

作者：王其胜

页数：96

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

《蔬菜养生》

内容概要

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、高强度，高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要，孙思邈曾经说过：“ 安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。 ”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。

本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。

《蔬菜养生》

作者简介

王其胜，饮店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨，技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。 中国药膳研究会、药膳技

《蔬菜养生》

书籍目录

1 淮山金笋2 话梅浸山药3 陈得丝淮山4 淮山仙掌5 四棱银杏6 双椒炒翅豆7 汤浸四棱豆8 棱豆炒雪耳9 姜汁荷兰豆10 菊香兰豆11 桃仁荷兰豆12 兰香牛肝菌13 甜豆炒百合14 葵子甜豆15 杏仁拌甜豆16 莲根密豆荚17 咖喱椰花菜18 番茄椰花菜19 菇香椰花20 麦冬黄瓜21 脆炸凉瓜圈23 凉瓜莲实24 青瓜素虾仁25 滑子菇炒青瓜26 南瓜炖百合27 四神炖南瓜28 双果蒸南瓜29 浓汤丝瓜30 丝瓜竹荪汤31 丝瓜扒猴头32 橙汁瓜条33 素炒瓜丁34 珍珠双蔬35 金笋双色葫36 大蒜烧西葫37 西葫双椒38 红烧茭白39 茭丝炒金针40 豆豉烧茭白41 莲菜栗仁42 鲜参莲棍炖南瓜43 果香莲藕44 芥胆猴头45 上汤芥菜46 芥菜竹荪汤47 鲜笋百合腰豆48 金果龙须菜49 鲜笋蟹味菇50 清爽菊苣……

《蔬菜养生》

章节摘录

书摘珍珠双蔬原料： 冬瓜400克，青笋200克。调料： 盐、味精、蚝油、鸡清汤、淀粉各适量。做法： 1.冬瓜、青笋分别洗净，取净肉挖成球形，用淡盐水焯过。 2.锅内蚝油烧热，入鸡清汤、冬瓜球、青笋球，调味烧熟，收汁勾芡即可。营养分析： 冬瓜含有丰富的营养成分，具有调节新陈代谢、利水减脂的作用，是理想的减肥食品，与青笋同烹，可作为肥胖、高血压、小便不利、肾炎水肿的辅助食疗。P38插图

《蔬菜养生》

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