

《家庭保健菜谱》

图书基本信息

书名：《家庭保健菜谱》

13位ISBN编号：9787508206677

10位ISBN编号：7508206673

出版时间：1998-7-1

出版社：金盾出版社

作者：谢英彪

页数：281

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.tushu111.com

《家庭保健菜谱》

内容概要

内容提要

本书由医学专家、食疗专家、特级厨师共同编撰，介绍了用77种常用食物烹制出500余款色香味形质俱佳的保健菜肴的方法，可使读者在照谱掌勺，大饱口福的同时，又能获得养生保健方面的具体指导。本书是普通家庭、广大群众的良师益友，也可供炊事人员、饭店和餐馆经营者、营养师阅读，并可作为有关院校的教学参考书。

《家庭保健菜谱》

书籍目录

- 一、概述
- 二、食用菌类
- 三、蔬菜类
- 四、豆类
- 五、禽蛋类
- 六、畜肉类
- 七、水产类

章节摘录

版权页： 荠菜鱼卷【原料】荠菜25克，黄鱼肉100克，猪肥肉25克，油豆腐皮50克，鸡蛋清30毫升，荸荠25克，小苏打1.5克，味精1克，葱末、生姜末各2.5克，面粉60克，料酒5毫升，干淀粉60克，精盐1.5克，植物油1000毫升（实耗25毫升），香油5毫升。【制作】先将加工好的猪肉、鱼肉、荸荠、荠菜切成细丝，加入葱末、生姜末、鸡蛋清、料酒、精盐、香油、味精，调成肉馅；再将油豆腐皮1张切成两半后铺平，撒上肉馅，再卷成长卷，外边抹上稀糊后切成长3厘米的小段，蘸上用面粉、小苏打和清水调成的面糊，放在油锅内炸成金黄色，装盘即成。【特点】菜色金黄，香脆爽口，健脑填髓，舒筋活血。荠菜冬笋【原料】荠菜100克，净冬笋300克，精盐、味精、湿淀粉、植物油、黄豆芽汤各适量。【制作】先将冬笋洗净切成条；荠菜去杂洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出用凉开水冲凉后挤去水分，切成粗末。锅置火上，放油烧热，放入冬笋略加煸炒，加入黄豆芽汤、精盐、味精，烧沸后放入荠菜，用湿淀粉勾芡，出锅即成。【特点】清香可口，健美减肥，清热止血。荠菜拌豆腐【原料】荠菜250克，豆腐100克，精盐、味精、香油各适量，生姜末少许。【制作】先将豆腐切成方丁，用开水略烫一下；荠菜去杂洗净用开水焯至碧绿色，凉后切成细末，撒在豆腐上，加精盐、味精和生姜末拌匀，淋上香油即成。【特点】清淡宜人，凉肝止血，利湿通淋。（十三）苋菜 苋菜营养丰富，每100克绿苋菜中含有水分90.2克，蛋白质2.8克，脂肪0.3克，膳食纤维2.2克，糖类2.8克，胡萝卜素2.11毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.12毫克，尼克酸0.8毫克，维生素C47毫克，钙187毫克，磷59毫克，铁5.4毫克。苋菜味道清香甘美，可炒可做汤，也可烫后凉拌，实属佐餐佳品。家庭一般多作炒食，热锅沸油烹炒，既失其鲜嫩，又会有一股难闻的石灰味。正确的炒法是将苋菜倒入冷锅中，不放油，置炉火上炒熟盛起，再将生油炼熟，倒入苋菜，和蒜泥一起充分拌和食用。中医认为，苋菜性寒凉，味甘，具有清热解毒、补血止血、抗菌止泻、利尿除湿、通利大小便等功效，对尿血、痔疮出血、排尿频数、扁桃体炎、尿道炎、急性肠炎、咽喉炎、子宫颈炎、痈、疖、毒蛇咬伤等病症，有辅助食疗作用。现代医学研究表明，苋菜中含有丰富的赖氨酸，可提高食物蛋白质的营养价值，对青少年的生长发育有促进作用。

《家庭保健菜谱》

编辑推荐

《家庭保健菜谱》是普通家庭、广大群众的良好良师益友，也可供炊事人员、饭店和餐馆经营者、营养师阅读，并可作为有关院校的教学参考书。

《家庭保健菜谱》

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.tushu111.com