

<<美食天下 (第1辑)>>

图书基本信息

书名：<<美食天下 (第1辑)>>

13位ISBN编号：9787229058937

10位ISBN编号：7229058937

出版时间：2013-1

出版时间：重庆出版社

作者：《美食天下》编委会 编

页数：71

字数：1600000

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：<http://www.tushu007.com>

<<美食天下 (第1辑)>>

内容概要

《美食天下(第1辑):老爸老妈养生食谱》结合老爸老妈的生理特点,由营养师推荐的滋补养生食谱、保健师推荐的调理抗衰食谱、老中医推荐的五脏调养食谱,兼顾日常食养与病后进补,用食物呵护身体健康。  
帮助老爸老妈吃出健康长寿。

<<美食天下 (第1辑)>>

作者简介

《美食天下》编委会，由高级营养师、烹调大师、人气美食博主、资深美食编辑组成。

<<美食天下 (第1辑)>>

书籍目录

“十不贪”--老爸老妈饮食养生的关键

Part1 营养师推荐的滋补养生食谱

凉拌西瓜皮  
凉拌木耳丝  
金针菇拌萝卜丝  
清爽西蓝花  
白萝卜炒肉片  
香芹炒瘦肉  
苦瓜炒猪肝  
木瓜炖排骨  
番茄炖牛肉  
土豆烧牛肉  
枸杞羊肉丝  
豆浆炖羊肉  
牛蒡炖鸡  
香椿炒鸡片  
松仁鸡米花  
魔芋烧鸭  
玉米油菜  
蘑菇油菜  
冬菇韭菜  
香菇四季豆  
胡萝卜炒口蘑  
木耳炒山药  
绿豆芽炒菠菜  
油焖腐竹  
清炒藕片  
糖醋藕片  
辣炒空心菜梗  
西芹百合炒草莓  
榨菜炒银耳  
炒三丝  
丝瓜炒鸡蛋  
蜂蜜蒸梨  
蟹黄豆腐  
蜜饯水蜜桃  
香菇冬瓜汤  
红小豆甜汤  
杏仁提子麦片粥  
黑芝麻粥

Part2 保健师推荐的调理抗衰食谱

蒜泥白肉  
红油肝花  
香辣牛肉  
木耳莴笋拌鸡丝

<<美食天下 (第1辑)>>

蒜蓉茄子  
红绿豆腐皮  
滑溜里脊  
山药炒肉片  
丁香炒五花肉  
糖醋排骨  
茭白牛肉丝  
洋葱牛柳丝  
菠萝炒牛肉  
双花炒肉片  
红烧牛蹄筋  
百合炒羊肉丝  
鸡丝豌豆  
小炒鸡米  
三椒鸡片  
红酒醉翅中  
姜爆鸭丝  
尖椒冬笋炒鸭胗  
枸杞叶炒鸡蛋  
葱瓜炒鱼丁  
粉丝鳝鱼  
雪里蕻炒鲜鱿  
葱姜虾  
腰果虾仁  
豆腐鲜贝  
豆豉牡蛎  
酱爆蟹  
芦笋炒蟹腿  
鲜蘑炒豌豆  
黄豆炒雪里蕻  
香葱芸豆  
鱼香蚕豆  
丝瓜炒蚕豆  
四喜黄豆粒  
海米炒豆腐  
醋溜双色豆腐  
小炒圆白菜  
火腿炒油菜  
番茄炒玉米粒  
炝炒西蓝花  
苦瓜藕丝  
丝瓜豆腐瘦肉汤  
冬菇凤爪汤  
豆芽鸡丝汤  
姜母老鸭煲  
猪肝绿豆粥  
芝麻粥

<<美食天下 (第1辑)>>

Part3 老中医推荐的五脏调养食谱

洋葱拌木耳  
姜汁黄瓜  
鱼香肝尖  
爆炒猪肝  
荸荠炒猪肝  
洋葱炒猪肝  
炒香舌片  
三色肚片  
莲子炖猪肚  
木耳腰花  
归参山药猪心  
百合芝麻炖猪心  
鱼香牛肝  
山楂炖牛肉  
芙蓉羊肉  
胡萝卜烧羊肉  
泡菜炒羊肉末  
蜜桃鸡柳  
双耳滑鸡煲  
榨菜炒鸭丝  
脆香带鱼  
清蒸内金鱼  
番茄煲蚌肉  
姜汁葱花炒鸡蛋  
成鸭蛋煨南瓜  
木耳烧豆腐  
拔丝山药  
红焖萝卜海带  
核桃仁炒韭菜  
栗子白菜  
山药炒甜椒  
银耳杞子里脊汤  
杜仲排骨汤  
皮蛋瘦肉粥  
当归羊肉汤  
香浓玉米汤  
海味酸辣羹  
南瓜小米粥  
双莲紫米粥

章节摘录

版权页：插图：清爽西蓝花 材料：西蓝花300克、胡萝卜20克。

调料：盐、胡椒粉、鸡精、香油。

做法1 西蓝花洗净，掰成小块，用沸水焯熟取出，过凉水。

2 胡萝卜洗净，切成均匀的菱形片，待用。

3 将焯过的西蓝花沥去水分，放入适量盐、胡椒粉、鸡精拌匀装盘，上面放胡萝卜片点缀，淋上香油即可。

炝炒空心菜 材料：空心菜300克。

调料：葱末、蒜末、盐、味精、香油、植物油。

做法1 将空心菜择洗干净，沥干水分。

2 锅置火上，加油烧至七成热时，炒葱末、蒜末，下空心菜炒至断生，加盐、味精搅拌均匀，淋香油，装盘即可。

妈妈的美味绝招 如果喜欢吃辣，可将几个干红辣椒放入油中煸出辣味再炒空心菜，别有风味。

绿豆芽炒菠菜 材料：绿豆芽200克、菠菜250克、海米少许。

调料：盐、味精、胡椒粉、葱花、姜丝、蒜末、高汤、植物油。

做法1 绿豆芽择洗干净；菠菜择洗干净，入沸水焯烫一下，捞出沥水，切段；海米洗净用水浸泡30分钟备用。

2 热锅温油，下葱花、姜丝、蒜末、海米煸炒出香味，下豆芽大火煸炒几下，再下入菠菜炒匀，加盐、胡椒粉、高汤翻炒片刻，加味精调味即可。

<<美食天下 (第1辑)>>

编辑推荐

《美食天下(第1辑):从小爱吃的家常菜》由中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐, 传承妈妈的爱心美食, 让浓浓的亲情在餐桌上蔓延, 尽情享受令人沉醉的幸福吧!

《美食天下(第1辑):从小爱吃的家常菜》全彩色铜版纸印刷, 由重庆出版社出版, 内容丰富。



<<美食天下 (第1辑)>>

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:<http://www.tushu007.com>