

<<四季养生家常菜>>

图书基本信息

书名：<<四季养生家常菜>>

13位ISBN编号：9787504359834

10位ISBN编号：7504359831

出版时间：2009-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：曹广泉 编

页数：157

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>

## <<四季养生家常菜>>

### 前言

人们常用“民以食为天”这句名言来形容饮食的重要性。

所谓的“食”，包括了四个层次的要求：一是维持生命，二是追求享受，三是有助社交，四是吃出健康。

也就是说，对饮食的最基本要求是，人们必须通过饮食中所提供的营养素以维持生命。

唐代医药学家孙思邈就提出“安谷则昌，绝谷则危”的道理。

当人们在满足了生命对营养素的基本要求以后，便开始在味道、口感和形态颜色上有所追求，尽量使食物做得色香味俱佳，让大家从食物中享受到美味给人们带来的乐趣。

饮食还是最好的社交方式之一，有资料表明，“饭桌社交”不但是中国老百姓最为普及的社交方式，也是国际上最常见的社交形式。

然而，饮食的最高层次则是通过饮食吃出健康长寿。

早在两千多年前，我国最早的中医经典著作《黄帝内经》就指出：要想人体健康就必须“以五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

意思是说，人体需要五谷杂粮的滋养，干鲜果品的辅助，禽鱼肉蛋类食品的补益以及各种蔬菜的营养补充，再根据各种食物的气味进行合理的搭配，才能够达到补养身体，健康长寿的目的。

所以，人们在饮食上一定要注意饮食品种的多样化与合理搭配，才能使得饮食的营养均衡而有利于健康长寿。

中国的饮食文化源远流长，自古就有饮食要做到“色、香、味”之说，而近年来则在原有的基础之上又提出“色香味意形养”的烹饪理论。

“色”是指食物的颜色漂亮；“香”是指食物的香味诱人；“味”是指食物的味道好；“形”是指食物的形态美观；“意”是指食物要有创意，能体现出文化内涵来；“养”是指食物的营养搭配要合理，更有益于人体。

这套丛书的作者曹广泉先生既是一位烹饪大师又是一位营养大师，对烹饪和营养有着几十年的经验积累。

这套书以四季顺时养生为主，再根据营养素的合理搭配向读者介绍了几百种日常生活中可以自己烹饪的家常菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是非常实用的一套家庭常用菜谱。

## <<四季养生家常菜>>

### 内容概要

《四季养生家常菜》，集作者多年实际操作之经验，吸取多家之长，以“天人合一，顺应自然”为要旨，融合中医养生学、西医营养学知识，坚持科学料理、合理搭配，以期使人们吃出营养、吃出健康、吃出文化。

本书为该套菜谱中的其中一本。

该书以秋季顺时养生为主，再根据营养素的合理搭配向读者介绍了几百种日常生活中可以自己烹饪的家产菜，简单易学，一看就懂，菜谱的搭配又符合人体的营养需求，是非常实用的一本家庭常用菜谱。

<<四季养生家常菜>>

作者简介

曹广泉：

中央电视台《天天饮食》栏目顾问

中央电视台《天天饮食丛书》编委

中式烹调高级技师

全国餐饮业国家一级评委

高级营养师

中国药膳师

<<四季养生家常菜>>

书籍目录

肉类 油煨排骨 家常宫爆肉丁 青豆炒肉丝 炸煨蹄膀 荔芋扣肉 干煸牛肉丝 番茄烧牛肉 家常爆羊肉  
咖喱牛肉串 牛肉粟米羹 夫妻肺片 家常东坡肉 冰糖火方 荷叶粉蒸肉 酥香牛肉 酱炒兔肉丁 腐香炸猪  
排禽类 板栗鸡煲 青豆炒鸡柳 浇汁鸡腿块 清拌鸭丝 炒辣子鸡 蘑菇蒸鸭子 叫花童鸡 栗子炒鸡块 红  
腐乳笋鸡 家常花椒鹅肉 香酥鸭 清炒兔肉丝 田七蒸鸡 百仁全鸭水产类 鲜香蒸鳊鱼 盐水虾 蚝油扒鱼  
丸 青豆炒鱿鱼卷 冬瓜甘笋虾丸 清炒响螺片 鳃肺汤 蛤蜊汤 油浇鳊鱼片 黄焖鳗 鉴湖鱼味 馅心鱼圆  
三丝敲鱼 蟹黄鱼茸蛋 葱油海鲈鱼 绣球干贝 翡翠爆牛蛙 膏黄白玉盅 蟹粉白玉 芙蓉虾 鱼香黄鳝蔬菜  
类 清炸时蔬 清香三丝 酱南瓜 多味扁豆 姜汁毛豆 辣味豇豆 姜汁四季豆 葱椒茄条 海米拌洋白菜 牡  
蛎泡菜 腌茄包 冰糖板栗羹 干酱莴笋 泡咖喱菜花 玛瑙银杏 三鲜豆皮卷 豆油皮菇卷 银耳橘羹 油辣  
冬笋尖 干炸响铃 芋茼头 桂花鲜栗羹 夹沙南枣

## <<四季养生家常菜>>

### 章节摘录

插图：操作程序1.瘦猪肉用刀背拍松，切成1厘米见方的丁，放入碗内加精盐、料酒、酱油（10克）、淀粉拌匀。

2.花生仁用油炸脆，干辣椒切1.5厘米长的节。

3.将白糖、醋、酱油（5克）、水淀粉兑成芡汁备用。

4.炒锅上火入油烧到六成热，下干辣椒炸成棕红色，速下花椒、肉丁炒散后，入葱、姜、料酒快速炒匀，烹入兑好的芡汁，速炒几下，加花生仁颠匀后速出锅盛盘，即可上桌。

操作要点提示1.肉丁也可选用些肥肉，适当增加脂肪的含量。

2.肉丁上浆时，要用手抓匀，稍稍放几分钟，使其入味。

3.油烧至五六成热，先炸好干辣椒，放入肉丁，稍等片刻，再迅速滑散。

时间短滑不开，肉丁不熟，时间长肉丁老，口感不好。

变化应用辅料花生仁可以换成腰果，还可以加上黄瓜片、青笋片，以调配此菜式维生素的不足，去掉辣椒和花生末，还可以做成油爆肉丁。

## <<四季养生家常菜>>

### 编辑推荐

《四季养生家常菜:秋季菜》由中央电视台《天天饮食》栏目十年烹饪总顾问倾情奉献，由著名中西医结合养生学专家张国玺、世界中华美食药膳研究会会长张文彦、8位国家级烹饪大师联合推荐。以食养生，以食养寿，吃出健康，吃出美颜。

<<四季养生家常菜>>

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