

<<蛋品养生>>

图书基本信息

书名：<<蛋品养生>>

13位ISBN编号：9787506436250

10位ISBN编号：7506436256

出版时间：2006-1

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<蛋品养生>>

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。

这几本书集现代养生学、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。

<<蛋品养生>>

作者简介

王其胜，饭店管理，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、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美学食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹饪协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。多年来从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国的饮食文化，有二百余幅自己制作并拍摄的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》（6种）等。

<<蛋品养生>>

书籍目录

泡椒炒鸡蛋 苦瓜煎蛋饼 芥菜炒鸡蛋 松花芙蓉蛋 杞子西芹炒黄菜 木须炒黄菜 碧苗拌双丝 金玉奶白黄金蛋 松香滑蛋奶汤 金银浸时蔬 香糟什果蛋 豆苗炒鸡蛋 野菜蛋汤 芹松炒蛋丁 菊花炒鸡蛋 杞子麦冬炒蛋丁 什菜蛋卷 甜豆炒鸡蛋 胡萝卜炒鸡蛋 芹菜炒蛋丝 荷包豆腐 腰豆栗仁蛋 云霄豆炒黄菜 脆皮松花 青瓜炒鸡蛋 芽豆炒鸡蛋 蛋黄酱沙拉 腐竹炒黄菜 开口笑蛋塔 金蒜炒鸡蛋 麻仁糖衣蛋 杏仁炒蛋丁 白菇滑金蛋 芙蓉竹荪蛋 虎掌滑鸡蛋 双珍炒鸡蛋 牛肝菌炒双色蛋 松茸鸡蛋肉柳.....

<<蛋品养生>>

章节摘录

书摘泡椒炒鸡蛋原料：鸡蛋200克，泡辣椒25克。

调料：盐、葱花、色拉油各适量。

做法：1.鸡蛋打散，加盐拌匀；泡椒剁碎，泡除过多的盐分。

2.油热炒香泡椒，放入鸡蛋炒熟，放入葱花炒匀即可。

营养分析：鸡蛋含有蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养素，具有滋阴润燥、健脾理气、补血通络的作用，与泡椒同食，可开胃消食、通络导滞。

提示及禁忌：鸡蛋不宜与豆浆、甲鱼同食。

P6插图

<<蛋品养生>>

编辑推荐

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。

这几本书集现代养生学、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。

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>