

<<青少年健脑益智菜>>

图书基本信息

书名：<<青少年健脑益智菜>>

13位ISBN编号：9787508248998

10位ISBN编号：7508248996

出版时间：2008-3

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰 主编

页数：170

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>

## <<青少年健脑益智菜>>

### 内容概要

这是一本帮助青少年健脑益智的菜谱书。

本书精选了200款具有健脑益智功效的营养美味菜肴，具体介绍了每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示及营养功效。

本书内容丰富，科学实用，易学易做，非常适合广大家庭阅读使用。

<<青少年健脑益智菜>>

书籍目录

水产类 豆腐炖鲫鱼 银丝鲫鱼汤 金针烧鲫鱼 糖醋鲤鱼 翡翠鲤鱼 软炸鲤鱼片 香麻鲤鱼丸  
西湖醋鱼 双丁蒸草鱼 吉利堂烧鳊鱼头 彩珠鱼脯 熘鳊鱼丸 紫菜鳊鱼丸汤 清蒸武昌鱼 红烧  
武昌鱼 香酥武昌鱼 口蘑烧鳊鱼 三丝蒸鳊鱼 香煎鳊鱼片 三蔬炖河鳗 珠翠鳗段 香酥银鱼  
银鱼煎蛋 三丝拌银鱼 翡翠鲈鱼片 茄汁鲈鱼片 吉利堂草菇鲈鱼 炸熘带鱼段 番茄带鱼丸 煎  
蒸带鱼 紫茄炖带鱼 鲶鱼烧茄子 嫩玉米烧黄鱼 红杞豆芽炖黄鱼 芝麻黄鱼排 酱爆鱼丁 腰果  
黄鱼丁 蒜烧黄鱼卷.....禽肉类畜肉类蛋品类食用菌类豆制品蔬菜类

## <<青少年健脑益智菜>>

### 章节摘录

**豆腐炖鲫鱼**【原料】鲫鱼2条(重约500克), 豆腐300克, 香菜10克, 葱段、姜片各8克, 料酒15克, 醋2克, 精盐、鸡精各3克, 胡椒粉0.5克, 清汤800克, 熟鸡油5克。

【制法】 鲫鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 沥去水分, 在鱼身两面每间隔1.2厘米斜剖十字花刀, 深至鱼骨。

豆腐切成2.5厘米见方、1厘米厚的片。

香菜择洗干净, 沥去水分, 切成3厘米长的段。

锅里放入清水800克烧开, 加入醋, 下入鲫鱼, 用大火烧开, 余约1分钟捞出, 沥去水分, 放入沙锅内, 加入清汤、葱段、姜片、料酒, 用大火烧开, 改用中火炖约20分钟, 至汤汁呈乳白色, 拣出葱段、姜片不用。

下入豆腐片, 加入精盐, 改用小火炖约10分钟, 至熟透入味, 加鸡精、胡椒粉, 淋入熟鸡油, 出锅装碗, 撒上海菜段即成。

【特点】色泽淡雅, 豆腐嫩滑, 清爽成鲜。

【提示】余鲫鱼时不要弄破鱼皮。

【功效】鲫鱼味道鲜美, 营养丰富, 钙、磷、铁、锌、维生素(B1、B2、E)等的含量均很丰富, 可为大脑补充多种营养物质。

豆腐富含优质蛋白质、钙、磷、铁等, 赖氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸的含量都很高, 并含有胆碱, 经常食用对人体脑神经发育有促进作用, 并能增强人的记忆力。

二物同烹, 是青少年一款日常护脑益智菜肴。

**银丝鲫鱼汤**【原料】鲫鱼1条(重约350克), 白萝卜200克, 香菜10克, 葱段、姜片各15克, 料酒20克, 醋2克, 精盐、鸡精各3克, 胡椒粉0.5克, 清汤850克, 香油5克。

<<青少年健脑益智菜>>

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>