

<<天天农家菜>>

图书基本信息

书名：<<天天农家菜>>

13位ISBN编号：9787533539047

10位ISBN编号：7533539044

出版时间：2011-8

出版时间：福建科技出版社

作者：《天天农家菜》编写组 编

页数：151

字数：123000

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>

<<天天农家菜>>

内容概要

现代医学对食疗有了更进一步的认识，认为科学地将天然食物经过合理搭配，能让人体摄入均衡营养，满足身体所需，而食物中的各种营养素、药用成分又有防病治病强身的功能。

《天天农家菜(食疗篇)》提供的具有疗效的食谱——食疗方，取材容易、制作简单、食用方便、口感良好，有需要的朋友不妨试试，希望能给你带来意想不到的惊喜。

<<天天农家菜>>

书籍目录

降脂减肥

- 鸳鸯蛋
- 椒盐豆腐
- 黄瓜木耳炒肉片
- 香菇蒂蒸肉饼
- 洋葱炒鲜菇
- 黄瓜虾仁烩豆腐
- 清炒鲜笋
- 苦瓜炒鸡蛋
- 卷心菜炒肉丝
- 萝卜煲猪瘦肉
- 黄花菜煲猪瘦肉
- 豆芽肉丝番茄汤
- 三莲牛肉汤
- 番茄牛肉汤
- 香菜草鱼汤
- 芹菜汤
- 酸梅汤
- 清补凉汤
- 三煮菜

滋补强身

- 丹参瘦肉汤
- 牛大力煲猪脚
- 暖胃胡椒猪肚汤
- 番茄薯仔牛肉汤
- 羊肉萝卜煲
- 当归生姜羊肉汤
- 银耳川贝生鱼汤
- 糯米红枣煲鲤鱼
- 草鱼陈皮乌豆冬瓜煲
- 莲蓬有鱼汤
- 猴头菇红枣煲鸡
- 当归寄生汤
- 乌鸡养颜补血汤
- 补血强筋鸡脚汤
- 莲煲老鸭
- 薏米冬瓜老鸽汤
- 益母草蛋汤
- 鹌鹑蛋鲜奶汤

养肝护肝

- 腰腿关节痛
- 风湿骨痛
- 鼻喉肺病
- 糖尿病
- 护眼明目

<<天天农家菜>>

骨质疏松
便秘
更年期

<<天天农家菜>>

章节摘录

版权页：当归寄生汤适用：补血活血，润肠通便。

材料：桑寄生40克，当归20克，红枣10枚，鸡1只，盐少许。

制法：1. 桑寄生、当归洗净；红枣洗净，拍扁。

2. 鸡宰杀，脱毛，开肚去肠脏，洗净，分离骨、肉。

3. 桑寄生、当归、大枣和鸡骨(鸡肉可另外做菜)入煲，加水适量，武火煲至滚，文火再煲2小时，加盐调味即可。

说明：1. 桑寄生，味苦，性平，有补肝肾、祛风湿的功效，可治风湿肌骨痛、高血压、胎动不安、四肢麻木等。

2. 当归，味甘辛，性温，有调经活血、润燥滑肠等的功效，可治月经不调、功能性子宫出血、血虚闭经、痛经、贫血、血虚头痛、血虚便秘等。

3. 红枣，味甘，性温，有补中益气、养血安神的功效，可治体倦无力、便溏、血虚脸黄、精神不安等。

4. 鸡，味甘，性温，有温中益气、添髓的功效，可治虚劳瘦弱、泄泻、消渴、水肿、崩漏带下、产后乳少等。

5. 本汤适合中年女性经后饮用。

老年人骨痹痛、肠燥便秘多饮也有益。

武警养颜补血汤适用：补血养颜。

材料：乌鸡1只，乌豆80克，黑枣10枚，盐少许。

制法：1. 乌鸡宰杀，去毛去肠脏，洗净，切块，入滚水略滚，取出以清水冲净。

2. 乌豆入白锅，用慢火炒香，趁热时，口入少许滚水，捞起备用。

3. 洗净黑枣，拍扁。

4. 材料入煲，加水10碗，武火煲至滚，再用文火煲2小时，加盐调味即可食用。

说明：1. 乌鸡，味甘，性温，有温中益气、补髓添精的功效，可治身体虚弱、中虚食少、泄泻、消渴、水肿、崩漏、带下、产后少乳等。

2. 乌豆，味甘，性平，有健脾宽中、润燥消水的功效，可治疝积泄泻、腹胀尿少、身体瘦弱、疮疡肿毒、外伤出血、黄疸、抽筋等。

3. 黑枣，味甘，性温，有补气健脾、养血安神、缓和药性的功效，可治体倦虚弱、血虚脸黄、心悸失眠等。

4. 本汤加入何首乌，即为“四乌汤”，功效相同，可助乌须黑发。

<<天天农家菜>>

编辑推荐

《天天农家菜(食疗篇)》我国食疗文化源远流长，农家菜选料自然，包含许多具有食疗功效的原料，这些菜既可当做美食，又可当做药膳，常食能够达到调理身体，强壮体魄的目的。

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>