

<<家庭调理食谱一本通>>

图书基本信息

书名：<<家庭调理食谱一本通>>

13位ISBN编号：9787534131912

10位ISBN编号：753413191X

出版时间：2008-3

出版单位：浙江科学技术出版社

作者：周范林 编

页数：352

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>

<<家庭调理食谱一本通>>

内容概要

《家庭调理食谱》由抗衰益寿、润肤悦色、降脂减肥、健脾养胃、滋阴强精和防癌抗癌等6个部分组成。饮食结构及营养调配长期不合，易使人们患高血压、冠心病、高血脂、肥胖、胃病、痴呆以及肿瘤等疾病的机会增多。因此，在繁忙的工作之余，不妨改变一下自己的饮食结构和方式，自行制作或选用一些理想的美味菜肴，寓药于食，寓补于食。这样，既可做菜以美食，又能健体以强身；既解了馋，又健了身，何乐而不为呢？

<<家庭调理食谱一本通>>

书籍目录

抗衰益寿食谱风味菜肴篇延寿乌鸡虫草母鸡归参炖鸡龟鹿补鸡桂圆予鸡虫草嫩鸡双冬扒鸿海带炖鸡五圆母鸡蒸茯苓鸡黄精蒸鸡人参公鸡良姜炖鸡红橘酪鸡黄芪蒸鸡苹果野鸡枣菇蒸鸡珍珠三鲜枇杷鸡片辣味鸡丝香菇针鸡爆参鸡片枸杞蒸鸡参芪蒸鸡椰汁鸡肉陈皮鸡丁滋补水鸭圆莲枣鸭富贵鸭子清蒸白鸽参芪乳鸽菇枣蒸鸽芪杞乳鸽山药炖鸽炒鲜鹌鹑鹌鹑肉片首乌鹌鹑蜜橘鹌鹑荔枝鹌鹑鹌鹑炖瓜凤凰趴窝首乌煮蛋白果鸡蛋菜花炒蛋蜜汁鹌蛋茄汁鹌蛋桂圆鹌蛋枸杞羊肉参芪羊肉沙锅羊肉羊肉蘑菇葱爆羊肉羊肉芋头羊肉萝卜水晶羊糕酸菜羊肉六味牛肉菠萝牛肉香酥牛肉山楂里脊麻夹里脊干炸里脊锅塌里脊参芪肉片黄精炖肉枸杞肉丝青笋肉丁珍珠丸子红枣酥肉腿肉豆芽里脊猪蹄栗子猪蹄葱炖猪蹄参精猪蹄清炖猪蹄杞精狗肉红枣兔肉麻辣兔肉软炸兔肉芡果牛肚人参心片参归猪心豆豉猪心参竹猪心菇粉猪心杜仲羊腰金针猪腰五彩猪脑莲子猪肚肝炖猪肚黄豆猪肝麻香猪肝黄瓜猪肝人参鲫鱼红辣油鱼茶香鲫鱼烩鳝鱼丝参芪鱼片炒鳝鱼丝香莱鳝丝炒鳝鱼糊黑豆鲤鱼蒜醋鲤鱼花鲢豆腐红焖鲢鱼水煮鱼片.....鲜香羹汤篇主食小吃篇可口饮料篇润肤悦色食谱风味菜肴篇鲜香羹汤篇主食小吃篇可口饮料篇隆脂减肥食谱风味菜肴篇鲜香羹汤篇主食小吃篇可口饮料篇健脾养胃食谱风味菜肴篇鲜香羹汤篇主食小吃篇可口饮料篇滋阴强精食谱风味菜肴篇鲜香羹汤篇主食小吃篇可口饮料篇防癌抗癌食谱风味菜肴篇鲜香羹汤篇主食小吃篇可口饮料篇

章节摘录

抗衰益寿食谱 风味菜肴篇 延寿乌鸡原料：乌骨鸡1只，制首乌和黑豆各50克，生姜、蒜末、酱油、精盐、料酒和味精各适量。

制法：将乌骨鸡宰杀去杂后洗净，首乌洗净切细，与洗净的黑豆一起塞入鸡腹内。

沙锅置火上，放入乌骨鸡、生姜、蒜末、酱油、精盐、料酒和适量的清水，烧沸后撇去浮沫，改用小火煨炖至鸡肉熟烂，拣去制首乌，撒入味精即成。

特点：肉香味美，补肝益肾，益气养血，抗衰延年。

虫草母鸡原料：母鸡1只（约1000克），冬虫夏草5根，精盐、姜末、葱花、酱油、料酒和味精各适量。

制法：将母鸡宰杀，去杂洗净，冬虫夏草洗净后放入鸡腹内。

将母鸡放入沙锅内，加入精盐、料酒、酱油、葱花、姜末和适量的清水，用小火煨炖至熟烂，撒入味精即成。

特点：香味四溢，鲜酥适口，补虚益气，止咳化痰，延缓衰老。

归参炖鸡原料：母鸡1只（约1500克），当归和党参各15克，葱、生姜、料酒和精盐各适量。

制法：将母鸡宰杀去杂后洗净，鸡腹内塞入党参和当归，放入沙锅中，加入葱、生姜、料酒、精盐和适量的清水，置火上烧沸后改用小火煨炖至鸡肉熟烂即成。

特点：肉烂味鲜，补血壮体。

龟鹿补鸡原料：母鸡1只，龟胶、鹿胶、人参和枸杞子各10克，料酒和冰糖各适量。

制法：将母鸡去杂洗净，放入沙锅内，加入适量的清水置火上烧沸，再用小火炖至鸡肉熟烂，去掉鸡骨。

将人参切成细末，枸杞子捣细如泥，与龟胶和鹿胶一起放入炖鸡的锅内，加入适量的料酒和冰糖，共炖至糊状即成。

特点：肉香味鲜，大补精髓，益气养神，健体强身，滋阴养血。

桂圆子鸡原料：童子鸡1只（约700克）桂圆肉30克，葱、姜、料酒和精盐各适量。

制法：将童子鸡去杂洗净，投入沸水锅中氽一下，捞出放入盆内，加入桂圆肉、料酒、葱、姜、精盐和适量的清水，入笼蒸1小时左右至鸡肉熟烂，拣去葱和姜即成。

特点：肉嫩味鲜，补气益血，养血安神。

虫草嫩鸡原料：嫩母鸡1只（约1000克），冬虫夏草10克，精盐、葱段、姜片、清汤、味精、料酒和胡椒粉各适量。

制法：将鸡宰杀，去净毛，除去内脏及爪，洗净后投入沸水锅内氽一下，捞出再洗净；冬虫夏草用温水洗净。

将鸡头和颈顺着劈开，取几根冬虫夏草放入鸡头和颈内，用棉线缠紧，余下的冬虫夏草同姜片、葱段一起装入鸡腹内。

将鸡放入炖盅内，加入精盐、料酒、胡椒粉和适量的清汤，用棉纸封入笼蒸至鸡肉熟烂，出笼后揭去棉纸，拣去葱段和姜片，撒入味精即成。

特点：鸡肉熟烂，肉嫩汤鲜，补虚强身，润肌泽肤。

双冬扒鸡原料：母鸡1只（约1500克），冬笋片100克，水发冬菇50克，料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、白糖、湿淀粉和植物油各适量。

制法：将鸡宰杀，去净毛、内脏及爪，洗净血水，沥干水分后在鸡身上涂一些料酒；冬菇去根，洗净，大的撕成两块。

锅置火上，放入植物油烧至六成热，投入母鸡炸至金黄色时捞出；把冬笋片放入漏勺内入油锅中浸炸一下，取出沥油。

沙锅置火上，锅底放上竹垫，上面放入母鸡（鸡脯朝下）、冬笋片和冬菇。

炒锅置火上，放入植物油烧热，投入葱段和姜片炒至金黄色，加入料酒、酱油、白糖和精盐，倒入盛鸡的沙锅中，用小火煨至鸡肉熟烂。

将沙锅离火，拣出葱段和姜片，滗出原汤留用，取出母鸡摆入大盘中（鸡脯朝上）。

<<家庭调理食谱一本通>>

锅置火上，放入炖鸡的原汤、冬笋片和冬菇烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，浇入盘中的母鸡上，撒入味精即成。

特点：鸡肉熟烂脱骨，味道鲜香可口，补虚强筋延年，润肤美容健体。

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>