

<<夏季营养餐>>

图书基本信息

书名：<<夏季营养餐>>

13位ISBN编号：9787535630209

10位ISBN编号：7535630200

出版时间：2008-12

出版时间：张云辉 湖南美术出版社 (2008-12出版)

作者：张云辉

页数：94

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>

## <<夏季营养餐>>

### 前言

一年分四季，每个季节都有各自不同的特点，那么我们每日所吃的食物，是不是也应该随着季节的不同而变换呢？

这次我们精心选编的《四季营养餐》丛书系列正是根据一年四季的节气特点，介绍了每个季节最适合的营养菜单，在每个季节的菜单中都包含有菜肴、汤煲、粥饭、甜点等，并且每道佳肴均从原料介绍、操作步骤、营养功效、饮食宜忌等四个方面作了详细的介绍，此外，我们还在后面配备有健康贴士小栏目作为知识点缀，让读者在提高厨艺的同时学会更多的饮食养生知识。

本丛书共分为《春季营养餐》、《夏季营养餐》、《秋季营养餐》和《冬季营养餐》四大系列。

每个系列从“季节性”的进补特点和烹调方法的角度出发，共为读者提供了三百五十多道营养均衡的四季烹饪制作方案。

春季宜平补，应注重健脾养肝、清热解毒；夏季宜清补，应在养心利湿、消暑祛湿方面下工夫；秋季宜滋补，重在养阴润肺、滋阴清润方面多用心思；而到了冬季，则宜温补，温阳固肾、养阴益肝才是健康的法宝。

全书图文并茂，方便易学，是学习厨艺的极好参考书。

## <<夏季营养餐>>

### 内容概要

夏季养生要以“清”为贵 盛夏酷暑蒸灼，人容易闷热不安和困倦烦躁。所以首先要使自己的心情平静下来、神清气和，切忌火暴脾气，遇事一蹦三跳，因燥生热，要防止心火内生。

心静自然凉。

营养四季，适时而食 ‘不时不食’是中国饮食养生的基本理念。

合时节的菜味道最好，营养价值最高。

一年四季应当根据时令安排合理的膳食。

适时而食就是要求人们顺应体内生物钟的节律进食。

本书为《四季营养餐》丛书系列之一，主要介绍了夏季最适合的营养菜单，菜单中包含有菜肴、汤煲、粥饭、甜点等，并且每道佳肴均从原料介绍、操作步骤、营养功效、饮食宜忌等四个方面作了详细的介绍，此外，该书还在后面配备有健康贴士小栏目作为知识点缀，让读者在提高厨艺的同时学会更多的饮食养生知识。

全书图文并茂，方便易学，是学习厨艺的极好参考书。

## &lt;&lt;夏季营养餐&gt;&gt;

## 书籍目录

夏天进补有原则夏补适当益身心枸杞活鱼布朗鸡丁香菜拌豆腐黄瓜姜丝海蜇黑豆煮鱼当归蒸鹌鹑香菇  
 酿豆腐西红柿炒鸡蛋全贝酿黄瓜桃仁莴笋蛋黄酿冬瓜炒绿豆芽葱烧肉段糖醋嫩藕鸡松拌茄子白汤鲫鱼  
 黄瓜肉丁番茄大蒜拌黄瓜滑炒鸭片糟卤鸭块红椒鸡片蘑菇烩腐竹洋葱炒肉丝警蕨菜炒香菇土豆烧番茄  
 洋葱爆毛蛤咖喱酸辣白菜豆瓣焖鳝鱼墨斗鱼苦瓜蒜苗炒肉丝蒜苗烧河蚌肉酸辣洋葱蚝油生菜肉蓉油苋  
 洋葱炒干豆腐腊味炒茭笋素贝烧冬瓜红烧冬瓜苦瓜肥肠丝瓜干贝冬瓜肾片汤淮山豆腐汤青豆蛋黄菜花  
 汤豆腐猪蹄瓜菇汤蒲瓜肾片汤薏仁节瓜黄鳝汤海带西洋菜生鱼汤薏仁马蹄猪肉汤木瓜排骨汤苦瓜豆腐  
 汤车前子红枣田螺汤熟地水鸭汤豆蔻草果炖竹丝鸡参芪鳅鱼汤肉片丝瓜汤椰子燕窝鸡肉汤冰糖银耳莲  
 子汤莲子冬瓜老鸭汤藕片汤黄瓜金针鸡蛋汤番茄豆腐羹番茄蚬子汤水瓜煮泥鳅苦瓜炖豆腐番茄鱼肚羹  
 金汤木瓜船蓼芥木耳汤三丝苋菜汤芪归猴头菇鸡汤紫苋芙蓉蛋汤三鲜冬瓜汤肉片黄瓜汤黄瓜三丝汤火  
 腿白菜汤五丝酸辣汤丝瓜瘦肉汤淮山鱼片汤白菜丸子汤番茄蛋花汤五色紫菜汤荷叶鸭脯猪皮红枣羹黑  
 米莲藕片蜜渍苦瓜条奶油菠萝桂圆姜汁粥芋头粥茯苓粥解暑荷叶粥

<<夏季营养餐>>

章节摘录

插图：

<<夏季营养餐>>

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>