

<<夏季清润家常菜>>

图书基本信息

书名：<<夏季清润家常菜>>

13位ISBN编号：9787535953926

10位ISBN编号：7535953921

出版时间：2011-4

出版时间：广东科技

作者：《四季养生家常菜系列》编委会

页数：104

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>

<<夏季清润家常菜>>

内容概要

夏季宜适当“吃姜”，姜性温，可扶助体内相对薄弱的阳气。姜的发散作用还能促进机体阳气的发散，以顺应自然。

不能过食雪糕冷饮等寒冷食品，而伤害了体内的阳气。适当食用消暑的食物，如绿豆、西瓜、冬瓜、荷叶等。

夏季的炎热易造成心火旺盛，使人烦躁不安，好发脾气，或是心火上炎，口舌生疮等。宜适当吃些清心火的食物，如莲子(带心)、苦瓜等。

夏季天虽热，却生湿，故伤脾。宜多吃一些祛除湿毒的食物，如薏苡仁、冬瓜等。

<<夏季清润家常菜>>

书籍目录

营养汤羹类

猪类

猪瘦肉凉瓜汤
冬瓜猪瘦肉片汤
紫菜猪瘦肉片汤
猪瘦肉片丝瓜汤
草菇猪瘦肉片汤
榨菜猪瘦肉丝汤
猪瘦肉猴头菇汤
猪肝番茄汤
猪肝河蚌汤
豆腐猪蹄汤

禽类

鸡肉草菇汤
鸡肉银耳汤
紫菜鸡肉竹荪汤
鸡杂黄瓜汤
鲜奶鸡蛋平菇汤
黄瓜鸡蛋汤
木耳鸡蛋汤
豆腐鸭血汤
鹌鹑香菇黄瓜汤

水产类

冬瓜鲤鱼羹
豆腐鳊鱼头汤
番茄鱼丸汤
瓜球鱼丸汤
双素鱼丸汤
冬瓜鲤鱼汤
鳝鱼鸡丝汤
生鱼冬瓜汤
海参黄瓜汤
虾米冬瓜汤

素食类

口蘑豆芽汤
番茄银耳汤
番茄豆腐羹
菱肉豆腐汤
凉瓜豆腐汤
紫菜香菇汤

贴心妙爆类

猪类

猪瘦肉片炒茄子

.....

美味焖烧类

<<夏季清润家常菜>>

香脆煎炸类
温馨蒸煮类
爽口拌扒类

<<夏季清润家常菜>>

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>