

<<春季保健家常菜>>

图书基本信息

书名：<<春季保健家常菜>>

13位ISBN编号：9787535954800

10位ISBN编号：7535954804

出版时间：2011-6

出版时间：广东科技出版社

作者：《四季养生家常菜系列》编委会 编

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>

## <<春季保健家常菜>>

### 内容概要

本书适当食用辛味食物，以帮助体内阳气“生发”，顺应春季的特性。  
脾胃薄弱者应“少酸宜食甘”，以滋养脾胃，防止春季肝旺克伐脾胃。  
若在去年冬季过分进补，食用过多热性食物者，其体内积累了燥热，容易引发旧病宿疾，宜适当食用凉性食物，以化解壅滞于脏腑的积热。  
春季制作菜肴，可适当选用猪肝、鸡肝、甜醋、鸭血、鲍鱼、鲫鱼、菠菜、枸杞子、胡萝卜、番茄、黑木耳等。

## <<春季保健家常菜>>

### 书籍目录

#### 营养汤羹类

##### 猪类

- 莲子猪瘦肉汤(养心安神, 补脑抗衰)
- 菠菜肉片汤(补气养血)
- 蘑菇猪肚汤(消食开胃)
- 香菇腰片汤(益气补虚)
- 番茄肉丸汤(益气增力)

##### 禽类

- 清炖鸽汤(补益气血)
- 猴头菇鸡片汤(防癌抗癌)
- 口蘑鸭肉汤(抗衰老)
- 蘑菇鹌鹑蛋汤(补气减肥)

##### 水产类

- 苋菜蟹蓉羹(补血润肤)
- 芙蓉银鱼羹(健脾养胃)
- 双色鱼丸汤(抗衰强身)
- 草鱼豆腐汤(健脑益智, 健脾消肿)
- 茼蒿鱼头汤(健脑益智)
- 鲫鱼菠菜羹(补血美容)
- 鲫鱼菜花羹(益气健脾)
- 虾仁豆腐羹(补肾壮阳)
- 虾丸蘑菇汤(补肾壮阳)
- 杞子虾仁海参汤(补肾滋阴, 益精明目)
- 蘑菇虾子汤(补肾壮阳)

##### 素食类

- 蘑菇莼菜汤(清热消肿)
- 香菇菠菜汤(补虚养血)
- 红苋菜豆腐汤(清热止泻)
- 豌豆苗豆腐汤(健脾开胃)
- 粉丝香干汤(抗癌减肥)
- 茼蒿豆腐汤(清凉降火)

#### 贴心炒爆类

##### 猪类

- 爆腰花(强腰壮阳, 温胃消食)
- 菜心爆双花(滋阴养血, 补虚益肾)
- 茭白炒肉丁(解热除烦)
- 龙井肉丁(消食开胃, 防癌抗癌)
- 葱蒜爆肉丁(益气滋阴, 滑润肠胃)
- 酱汁爆肉丁(滋阴美容, 补中益气)
- 腐乳爆猪脊肉(滋阴美容, 补中益气)
- 香爆猪肚鸡肫(补益脾胃)
- 菜心炒肚片(补虚健脾)
- 炒酸辣猪肚丝(健脾养胃)
- 笋片炒腰花(补肝益肾, 强筋壮骨)
- 韭菜炒肉丝(健胃提神, 散瘀解毒)

## <<春季保健家常菜>>

蒜苗甜椒炒肉丝(双补阴阳)  
 芹菜炒肉丝(平肝降压)  
 青笋炒肉丁(减肥润肤)  
 炒卤大肠(润肠去燥)  
 蘑菇炒肉片(滑润肠胃)  
 黑木耳炒猪肉(滋阴美容, 补中益气)  
 莴苣木耳肉片(清热利溺, 减肥健美)  
 西兰花炒腰花(益精壮阳)  
 香菇笋片炒肉片(滋阴补气, 通利肠胃)  
 荸荠芦笋炒肉片(补虚健身, 防癌抗癌)  
 荸荠核桃炒肉片(滋阴养颜)  
 肉片炒卷心菜(滋阴润燥)  
 炒肝片(补血明目)

### 牛羊类

蚝油牛肉(益气养血, 强壮筋骨)  
 蒜苗炒牛肉丝(补益气血, 强壮筋骨)  
 鲜笋爆牛肚(补益脾胃, 对抗疲劳)

### 禽类

菠萝炒鸡丁(补虚温中, 强身益寿)  
 香炒鸡丁(补中益气, 润肺和胃)  
 虾仁炒鸡心肝(补血养肝, 益肾填精)  
 子姜炒鸡片(温胃散寒, 补气健脾)  
 竹笋芥菜炒鸡片(平肝开胃, 补虚强身)  
 青蒜蘑菇炒鸡杂(健脾开胃, 养心补肝)  
 豆苗炒芙蓉鸡片(温胃补虚)  
 鲜笋炒鸡柳(补气温中)  
 玉兰片炒鹌鹑片(补虚强身)  
 香菇炒鹌鹑(强身健体)

### 水产类

鲜菇炒鱼片(清热除烦)  
 菠菜炒鱼片(养肝降压)  
 火腿笋炒鱼丝(补益养气)  
 鲜笋炒生鱼片(化痰止咳)  
 葱蒜爆生鱼卷(补脾利水)  
 爆青虾(补肾壮阳)  
 鲜虾炒韭菜(补肾壮阳)  
 虾片炒豌豆(补肾壮阳)  
 龙井虾仁(补肾利溺, 清热解毒)  
 炒大虾(壮阳通乳)  
 菠菜虾仁(补血养颜, 润胃健美)  
 蘑菇炒虾仁(补肾壮阳)  
 草菇豆腐炒虾仁(补虚温阳)

### 素食类

炒卷心菜(开胃提神)  
 草菇豆腐(益脾补肾, 养血益精)  
 炒土豆丝(健脾益气)  
 豆腐炒三丝(防癌抗癌)

<<春季保健家常菜>>

炒香菇菠菜(补虚养血)  
炒香菇茼蒿(益气健身, 抗衰延年)  
炒辣椒茼蒿(祛除口臭, 舒胸利气)  
炒韭菜干丝(散瘀解毒)  
豆芽炒韭菜(散瘀解毒, 调和脏腑)  
蘑菇炒茼蒿(健脾养胃)  
炒三圆(开胃美容)  
青蒜炒豆芽(清热开胃)

.....

美味焖烧类  
香脆煎炸类  
温馨蒸煮类  
爽口拌扒类

<<春季保健家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：

<<春季保健家常菜>>

编辑推荐

《春季保健家常菜》：营养汤羹类，贴心爆类，美味焖烧类，香脆煎炸类，温馨蒸煮类，爽口拌扒类

。

<<春季保健家常菜>>

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>