

<<秋季润燥家常菜>>

图书基本信息

书名：<<秋季润燥家常菜>>

13位ISBN编号：9787535955043

10位ISBN编号：7535955045

出版时间：2011-7

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>

## <<秋季润燥家常菜>>

### 内容概要

秋季阳气收敛，食养贵在润燥。且肺为“娇脏”，对“燥”尤其敏感，故秋季使人易患干咳，痰很少或是很黏而难以咯出。宜适当食用润燥滋阴养肺的食物，如沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝、梨、葡萄、大枣、柑桔、柿子、萝卜、荸荠、银耳等。

## &lt;&lt;秋季润燥家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

## 营养汤羹类

## 猪类

- 豆腐猪瘦肉汤(养血通乳, 补肾益精)
- 笋片猪瘦肉汤(滋阴润燥, 强壮身体)
- 酸菜猪肉片汤(温中开胃)
- 木耳猪肉丸汤(滋阴壮阳)
- 猪脊髓炖藕(补脾益肾, 健脑强身)
- 海带炖猪排汤(益肾补碘)
- 红白萝卜猪肺汤(补肺化痰, 止咳平喘)
- 杂锦猪肝汤(滋阴润燥, 补血明目)
- 猪心木耳汤(补心养血, 美容润肤)
- 海参猪肠汤(滋阴清热, 润肠通便)
- 莲子猪肚汤(健脾养胃, 补虚益气)

## 禽类

- 鲜鸡鸽肉汤(补肾益精)
- 老鸭扁豆汤(滋阴补虚, 养胃益肾)
- 丝瓜鸭鲜汤(滋阴补虚, 养心安神)
- 莲子鸭肉汤(健脾助运)
- 鸭骨生菜汤(滋阴泻火)
- 黑豆乳鸽炖汤(养肝补血, 乌须黑发)
- 草菇乳鸽汤(补益肝肾, 补气养血)
- 赤豆鹌鹑炖汤(利水除湿, 益气减肥)
- 柠檬乳鸽汤(补虚益精, 生津止渴)

## 水产类

- 蒜头炖乌龟汤(温脾益骨, 补虚抗癌)
- 木耳甲鱼汤(滋阴抗癌, 乌发润肤)
- 菊花鲤鱼汤(清肝明目, 益胃健脾)
- 松菇木耳炖草鱼(滋阴利水, 减肥美容)
- 扁豆鲤鱼汤(健脾养胃, 利水消肿)
- 薏苡仁鲤鱼汤(健脾化湿, 和血排脓)
- 平菇鲫鱼汤(健脾利湿)
- 鳗鱼山药汤(补中益气)
- 泥鳅鲜虾汤(温补肾阳, 补虚壮阳)
- 泥鳅山药汤(健脾和胃, 补气养血)
- 火腿海参汤(滋阴补虚)

## 素食类

- 豆苗猴头菇汤(补气养胃)
- 豆腐松菇汤(滋阴润燥, 化痰止咳)
- 粉丝豆腐汤(清爽解腻)
- 皮蛋豆腐汤(泻火开胃)
- 豆腐平菇汤(祛脂减肥, 补中益气)
- 豆腐葵菜汤(醒脾开胃, 增进食欲)
- 鲜藕牛奶汤(开胃醒酒)
- 冻豆腐炖萝卜汤(益气和胃, 生津润燥)
- 鸡蛋平菇汤(补中益气, 健脾养胃)

## <<秋季润燥家常菜>>

枸杞头豆腐汤(宽中益气, 止渴润燥)

番茄海带汤(降脂降压, 防癌抗癌)

豆苗萝卜汤(益气健身, 理气化痰)

### 贴心炒爆类

#### 猪类

黑木耳炒猪肉片(滋补养颜, 延年益寿)

菊花猪瘦肉片(养血明目, 清热祛风)

松菇炒猪肉片(滋阴润燥, 健脾开胃)

柿饼炒猪肉丝(润肺健脾)

洋葱炒猪肉段(补中益气, 滑润肌肤)

草菇炒猪肉丝(补虚滋阴, 润肤美容)

猪肉丝炒扁豆(补益气血, 健脾和胃)

青椒平菇炒猪肉丁(养阴润燥)

金针菇炒猪肉丝(健脑益智, 滋补强壮)

松菇炒猪肉丁(补益脾胃, 健体抗癌)

杞子玉兰爆猪肝尖(补益肝肾, 养血明目)

豇豆炒猪肝(健脾补血, 补肝明目)

藕片炒猪肝(补肝养血, 明目止血)

松菇玉兰炒猪腰花(健脾养胃, 补肾壮阳)

青椒炒猪肝尖(补肝明目)

百合炒猪腰(润肺止咳, 清热化痰)

黄豆芽炒猪肉丁(补气养阴)

金针菇炒猪腰(健脑益智, 补肾强腰)

松菇玉兰炒猪肝(补肝健脾, 养颜美容)

香爆猪肚肫(补益脾胃)

#### 牛羊类

牛肉炒萝卜丝(补脾健胃, 强壮筋骨)

茭白炒牛百叶(补气温胃)

黑木耳爆牛肝(补肝明目)

酸辣牛肚(补血益气, 健脾补虚)

蒜香平菇炒牛肉(补养气血, 健脾益胃)

黑木耳炒牛百叶(补气减肥, 软化血管)

花椒扁豆羊肉丝(健脾补中, 补益气血)

#### 禽类

桂香鸡丁(补气益精)

银杏炒鸡丁(健脾益胃, 益肾固精)

香菇莲子炒鸡丁(健脾补肾, 养心强身)

冬笋炒鸡(养胃益气)

椒丝平菇炒鸡肉丝(补气温中, 补精添髓)

黑木耳炒鸭肝(滋阴补血, 养肝明目)

菊花香菇炒鸡丝(明目清火, 补虚填精)

清炒鸡肝鹅肉(补肝明目, 滋补强身)

香菇炒鸭肫片(补阴健脾)

香爆京葱鸭块(滋阴养胃, 利水消肿)

酸辣笋片鹅肉(滋阴补肾, 和胃止渴)

平菇火腿炒鸡丁(滋阴养血)

菊花爆豌豆鸡丝(镇静祛风, 补肝明目)

<<秋季润燥家常菜>>

酸辣斑鸠(益气明目, 强筋壮骨)

香麻栗子鹌鹑(健脾补气)

水产类

松菇笋片炒虾仁(补肾壮阳, 滋阴健胃)

木耳草鱼(补血润肤, 健腰利湿)

鱼丝炒蛋(养血补血, 健脾和胃)

生炒生姜鱼丝(发表散寒, 止呕祛痰)

猕猴桃鲜笋鱼片(养阴补虚, 生津止渴)

酸辣草鱼丁(补血强身, 防癌抗癌)

香菜炒鳝丝(补血除湿, 健筋强骨)

.....

## <<秋季润燥家常菜>>

### 章节摘录

版权页：插图： 先将活鳗鱼的头部切下，去内脏，剁成长3N米的段，用水洗净，并用少许精盐、黄酒拌匀，然后置于八成热的油锅中稍煎捞出。

鸡骨架、猪肘分别洗净，剁成块，下沸水焯后捞出。

笋、香菇、火腿均切片。

炒锅置火上，放油烧热，下葱、生姜稍煸。

放入鸡骨架、猪肘煸炒一下。

加入清水、鳗鱼、香菇、笋片、火腿片，待汤沸后撇去浮沫，加入酱油、黄酒、精盐、胡椒粉、白糖、味精，调好口味，转用小火烧约4吩钟。

待鳗鱼段酥烂、汤汁稠浓时，去鸡骨架、猪肘、葱、生姜。

再用大火收浓汤汁，淋上麻油，出锅装盘即成。

腐竹200克，口蘑50克，虾米25克，鲜汤150克，麻油20克，酱油15克，葱段5克，精盐1克，味精0.5克，胡椒粉0.5克，湿淀粉30克。

先将口蘑菇去根蒂，洗净，用冷水发开，切成片。

将腐竹用温开水泡发，洗净，切成长4厘米、宽1.5N米的长片，挤干水分。

炒锅置火上，放麻油10克烧热，加精盐、鲜汤烧开，将腐竹下锅焯一下，倒入漏勺沥干水分。

炒锅置火上，放麻油10克，烧至六成热，将口蘑下锅炒一下，加腐竹、虾米、酱油、鲜汤、精盐，先拌炒，再焖片刻，放入味精，用湿淀粉勾芡，放入葱段，撒上胡椒粉即成。

## <<秋季润燥家常菜>>

### 编辑推荐

《秋季润燥家常菜》：营养汤羹类，贴心炒爆类，美味焖烧类，香脆煎炸类，温馨蒸煮类，爽口拌扒类。

<<秋季润燥家常菜>>

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>