

<<家常菜保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<家常菜保健食谱>>

13位ISBN编号：9787538014754

10位ISBN编号：7538014756

出版时间：2006-12

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：良石编

页数：240

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>

## <<家常菜保健食谱>>

### 内容概要

为满足广大家庭和专业厨师的需要，我们精心编撰了这本《家庭实用最佳药膳——家常菜保健食谱》。

《家常菜保健食谱》内容丰富，涵盖面广，涉及男性强健、老年抗衰、疾病防治等方面。可供您在日常生活中使用，也可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考资料。

《家常菜保健食谱》选择了具有食疗作用和药用功效的佳肴，这些菜既有家常菜，也有餐厅饭店最新流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料以及制作方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又具有食疗作用的饭菜。

## &lt;&lt;家常菜保健食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

一、男性强健糯米红枣炖鲤鱼红煨斑鸠绿豆红枣饮黄芪炖鲈鱼酸辣猪血黄豆炖猪肝首乌红枣炖水鱼桑葚藕粉蜜丁香野鸭仙人粥人参银耳鸽蛋汤天门冬人参炖鸡枸杞叶蜜汁桑椹蜜饮山药蛋黄粥双决明粥肉苁蓉炖羊肾灵芝猪腰枸杞爆肝尖虫草炖野鸭猪腰人参粥枸杞银耳汤枸杞麦冬蛋丁菠菜首乌汤姜醋炖牛肚紫河车小米粥附片蒸羊肉山羊肚玉片领炖龟海参豆腐炖青鱼板栗炖鸡杞鞭壮阳汤枸杞牛鞭炖汤松子鸽蛋汤白果莲须炖白鸽海马核桃炖瘦肉附片虫草炖黄雀海参猪髓汤巴戟羊藿炖白鸽菟丝子狗肉汤枣泥桃酥双凤壮阳粥牡蛎粥粟米鸡肝粥芡实猪小肚炖汤枸杞附片炖羊肾虫草汽锅鸡人参炖三鞭海马巴戟炖牛骨杜仲炖牛尾虫草炖双鸽鹿茸炖羊肾肉苁蓉炖牛肉八卦粥小麦百合汤杜仲杞子炖鹿肉党参鹿肉汤活虾炒韭菜韭菜籽粥核桃壳鸡蛋山药扁豆苡仁羹鹿胎膏羊肾双蓉羹绿豆芽汁狗肉粥杜仲炖猪腰山药枸杞炖狗肉黄花菜马齿苋饮归尾桃仁粥核桃栗子菱白果莲子炖乌鸡鹿头汤急性子红枣蜜饮核桃蚕蛹汤雀儿药粥韭菜炒鲜虾核桃仁炒韭菜山药茯苓粥鹿肉粥冰糖海参羹壮阳狗肉汤鹿角羊肾汤雪花鸡汤狗腰粉核桃蚕蛹粉赤小豆绿豆粥鱼鳔三子汤淡菜海米汤鹿角胶牛奶清蒸羊肉虾仁童子鸡红烧带鱼玫瑰虾饼参茸炖鸡肉肉性炖鸡肝金樱根炖鸡附片归杞炖羊肉韭菜炒鸡蛋五味子炖麻雀苁蓉瘦肉粥枸杞萝卜羊肉汤大蒜羊肉汤萝卜羊肉汤羊骨汤面虫草羊肉汤山药奶肉糊虾米粥山药羊脊骨粥二、老年抗衰 养颜抗衰 补血养心 安神助眠 补钙回春 三、疾病防治 健胃消食 降压减脂 养肺定喘 消渴降糖 养肝护胆 强肾固阳 感冒食疗 妇科病食疗 儿科痴患食疗 骨科病食疗 皮肤病食疗 五官疾病食疗

<<家常菜保健食谱>>

章节摘录

【原料】猪心1个（约300克），桂圆肉、党参各30克，红枣5个。

【做法】（1）将猪心切去肥油，洗净。

（2）将桂圆肉、红枣（去核）、党参洗净，与猪心一起放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，调味即味即可。

菊花鱼球【原料】菊花2朵，鲈鱼500克，植物油、熟猪油、鸡蛋清、姜汁、姜蓉、盐、料酒、淀粉各适量。

【做法】（1）将鱼刮成鱼泥，加清水适量、精盐少许，顺同一方向搅动，再加清水适量、姜汁少许，搅拌起劲；再加蛋清5个，继续搅上劲，加水淀粉适量搅拌均匀，加味精、熟猪油一起搅匀即成鱼蓉。

（2）将鱼蓉挤成鱼丸，下沸水氽熟，迅速捞...放冷水中、菊花取花瓣，不可用花蕊，入沸水氽后，立即捞起。

（3）起油锅，将油烧八成熟，煸姜蓉至...香味，下仇丸滑炒，再放清汤稍煮热透，勾薄芡，放菊瓣迅速盛起即可。

## <<家常菜保健食谱>>

### 编辑推荐

本书编者针对不同人群、不同年龄、不同身体状况，选择了600余道具有食疗作用和药用功效的佳肴。所选菜品涉及男性强健、老年抗衰、疾病防治等几个方面。

这些菜既有平常百姓餐桌上的常见菜，也有餐厅、饭店最新流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料以及制做方法都做了详尽的介绍，使您在家中就可以轻松地做出既美味又营养的饭菜。

本书内容丰富，涵盖面广，不仅可供您在日常生活中使用，还可作为各类餐厅、饭店以及烹饪学校的参考教材。

<<家常菜保健食谱>>

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>