

<<四季炖补100锅>>

图书基本信息

书名：<<四季炖补100锅>>

13位ISBN编号：9787538147858

10位ISBN编号：7538147853

出版时间：2006-9

出版时间：辽宁科技出版社

作者：林弟先

页数：96

字数：150000

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>

## <<四季炖补100锅>>

### 内容概要

一年四季中，你知道该怎样进补汤品更合适吗？

本书是营养师和厨师集体智慧的结晶。

针对个人身体状况的特点，遵循传统中医理论，结合现代营养学，介绍了100道四季进补的美味汤品。读者可以在一年四季不同的季节里，根据个人和家人身体状况，适时、适量、合理地选择自己喜欢的炖补菜品。

让你的生活永远与健康美味相伴！

随着心脑血管、糖尿病、高血压以及精神抑郁、癌症等疾病在我国不断呈现高发态势，个人的健康管理越来越成为关乎现代人生活质量的重要课题。

而饮食是否科学合理是健康管理的核心。

本书针对个人身体状况的特点，遵循“春养肝，夏养心，长夏养脾胃，秋润肺，冬补肾”和“顺时养生”的传统中医理论，结合现代营养学，把原材料的搭配、科学的烹饪方法、炖品的功效和适宜人群等融合在一起呈现给读者。

读者可以在一年四季不同的季节里，根据个人和家人身体状况，适时、适量、合理地选择自己喜欢的炖补菜品。

<<四季炖补100锅>>

作者简介

林弟先，男，1976年8月生于四川泸州。

中国烹饪名师，国家高级技师，中国药膳名师，中国烹饪协会会员，中国药膳研究会会员，中国食雕艺术名师。

主编了《厨师基本功》系列丛书和《秘制调味汁酱制作与精品菜肴应用》。

曾入北京联合大学分院深造，在人民大会堂学习国宴。

注册国家

## &lt;&lt;四季炖补100锅&gt;&gt;

## 书籍目录

杞子肉苁蓉炖仔鸡杞子猪手煲甲鱼枸杞红枣煲瘦肉白芍炖牛肝脊肉何首乌杞子炖乌鸡枸杞炖猪肝木瓜  
 炖雪蛤杞子黄豆炖排骨枸杞银耳汤仔鸡大枣炖板蓝根猪肝炖粥木瓜黑芝麻粥肉松决明子煲凉瓜川芎天  
 麻炖鲈鱼白芍炖乳鸽肉片芹菜粥杜仲猪肝汤药芹银耳香菇汤娃娃菜肝尖汤萝卜炖羊肝人参桂圆炖猪心  
 高丽参炖鸡太子参炖田鸡百合枇杷汤大枣山药炖雪耳三参炖鹿肉人参肉桂炖乳鸽猴头菇炖三黄鸡山药  
 炖鹿心三七杞子炖乌鸡参归炖猪心羊肉归芪汤凉瓜芹菜百合汤何首乌刺参汤艾叶煲鸡心莲子大枣芡实  
 煲香芋银耳太子参炖鹿肉陈皮黄芪炖鸡心白果芥菜木耳汤黑木耳炖猪心霸王花炖猪肚当归红枣煲老鸭  
 冬瓜薏米煲水鸭土茯苓煲草龟咸鱼头煲芥菜凉瓜排骨汤胡萝卜山药炖羊肉香芋马蹄煲猪手香菇山楂炖  
 老鸭红枣绿豆炖排骨红枣莲子炖猪肠猴头菇炖乳鸽酸菜炖老鸭木瓜瘦肉汤山药芥菜煲猪肚黄芪煲猪肚  
 红枣杞子炖鲫鱼芍药甘草炖生鱼黄芪杞子炖甲鱼山药白果炖猪肚山药芦荟炖百合龙骨炖雍菜臭菜炖猪  
 肉乌梅大枣银耳汤麦门冬煲老鸭密瓜炖仙人掌白芥子炖金瓜金银蛋炖奶白菜木瓜炖大闸蟹三黄鸡炖冬  
 瓜西洋菜煲生鱼萝卜牛腩煲百合干生菜炖胖头鱼金银蛋煲乳鸽牛肝菌炖乌鸡乡巴佬鸡汤冬瓜肉丸炖豆  
 腐桔梗黄豆煲猪手天目笋煲乳鸽丝瓜木耳炖生鱼壮阳狗肉汤益阳麻雀汤芸豆炖猪腰香韭粳米粥山栗炖  
 猪腰黄芪红枣炖大虾羊肉鱼鳔黄芪汤杞鞭壮阳汤龙骨煲莲藕生鱼炖羊肉海马童鸡汤北芪杞子炖乳鸽羊  
 肾腰豆杜仲汤莲子龙骨炖鸡虫草红枣炖甲鱼枸杞羊肉汤巴戟炖猪肚牛鞭炖鸡肾淮山杞子炖乳鸽萝卜玉  
 米腰片粥

<<四季炖补100锅>>

章节摘录

杞子猪手煲甲鱼 &mdash;&mdash;营养丰富，养肝护体 甲鱼350克，枸杞子50克，猪手50克，陈皮5克，姜10克，色拉油800克，清水1500克。

调味料： 盐5克，鸡精3克，糖1克。

制作： 甲鱼宰杀干净氽水，猪手斩件氽水待用，枸杞子、陈皮清水洗净浸泡，姜切片待用

。

净锅上火放入色拉油将甲鱼微炸一下。

取净锅上火，放入清水、猪手、甲鱼、陈皮、姜片、枸杞子，大火烧开后转小火炖1小时调味即成。

功效：甲鱼富含动物胶、蛋白质、碘质、维生素及多种矿物质和微量元素，是我们膳食中营养极为丰富的食材之一。

P7

<<四季炖补100锅>>

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>