

<<养生茶餐>>

图书基本信息

书名：<<养生茶餐>>

13位ISBN编号：9787538438109

10位ISBN编号：7538438106

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科技

作者：涂宗和

页数：178

字数：180000

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>

## <<养生茶餐>>

### 前言

自序以茶入馔，美味当前饮茶降血脂、降血糖、抗老化，以茶入馔更是香甘养生。春天乌龙茶补气养肝，夏天凉茶消暑健脾胃，秋天抹茶润肺抗老，冬天铁观音补肾暖身。用茶叶煮东坡肉、炖鸡、炖排骨、煮汤、炒饭、炖饭，四季都有健康好味道。中国人喝茶不但是为生津解渴，增进生活的情趣，还充分发挥乐在养生的保健功效。茶叶含有多种矿物质，可以帮助降低血脂、血糖，预防高血压和蛀牙，抗自由基，利尿杀菌又防癌，就算）中泡过了几次的茶叶也仍含有纤维素和蛋白质，可以拿来煮菜汤或充当花肥。现代人讲究饮食的多元化和养生概念，茶馔就是饮食新文化。本书中，翰林茶馆郭顺隆主厨依照四季养生法则设计了多道茶餐。想做一份美味的茶香并不难，除了大家平时熟知的龙井茶叶泡开后炒虾仁这道名菜外，一般只要把20克的茶叶放在2000毫升的热开水里浸泡5分钟，取茶汤就能代替水、高汤使用，卤、煮皆宜。

## <<养生茶餐>>

### 内容概要

对于茶，人们一直习惯饮用传统的花茶、绿茶、红茶、乌龙茶等，而随着人们对饮食健康的追求，人们在饮茶之外，对“吃茶”也产生了浓浓的兴趣。

茶叶香味浓郁，既给人高雅的感觉，同时又含有丰富营养成分。

如今“吃茶”，已不像从前那样只是将茶叶加入单一食品或某一类食品中，而是有意识地将茶叶用于菜肴烹饪当中，形成茶饭、茶菜、茶食品、茶饮料等全面配套的特色餐。

本书设计了近百道养生茶馐佳肴，把茶香美味融入日常三餐的美食享受中，将养生茶与家常菜完美地结合在了一起。

<<养生茶餐>>

作者简介

涂宗和，1949年生，翰林茶馆创办人。

<<养生茶餐>>

书籍目录

养生汤品 铁观音巴西蘑菇减肥锅 高山乌龙海鲜玉米浓汤 龙井鲜蚶养生汤 龙井馄饨汤 碧螺春清炖甲鱼养生汤 金萱姜丝清炖羊肉 铁观音番茄牛肉汤 乌龙茶人参鸡 龙井药膳活虾 龙井椰子鲍鱼汤 青木瓜金萱鸡肉炖盅 东方美人鱿鱼螺肉蒜 碧螺春田鸡炖盅 乌龙山药排骨炖盅 翡翠银鱼羹 普洱冬菇鸡肉火锅 茶菁蒜头味噌鲜鱼锅 铁观音鲜菇火锅 普洱药膳炖排骨 龙井海瓜子汤 铁观音十全大补鸡 铁观音茶汁佛跳墙 乌龙紫米炖鸡 乌骨鸡乌龙茶笋汤 铁观音药膳炖鲜鱼 养生茶菜养生主食

## &lt;&lt;养生茶餐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：春夏如何保健肝属木，对应青绿色，春夏应养肝。

中医讲究察颜观色、望闻问切，可从一个人的面部气色大致观看出健康情形，例如脸色发青则肝脏病变有迹可循。

五脏调和须平衡，肺过旺会伤肝，肝过旺会伤脾，脾过旺会伤肾，肾过旺会伤心，心过旺会伤肺。

绿色的草本植物具有调和身体机能的功效，大部分绿色的蔬菜可维持人体的酸碱度，提供大量的膳食纤维，有助清理肠胃，而在心理上则可缓解压力、头痛等毛病。

中医所谓的青色，是一种介于蓝色和绿色之间的色彩。

青对应到人体的肝脏部位，而五行中肝又属木，所以青色在五行中也属木。

青（绿）色食物能帮助肝气循环、代谢，有益消除疲劳、舒缓肝郁、防范肝疾，能明目、保护视神经，提升免疫功能。

青色对应到味觉是酸味，所以有些青色食物吃起来的感觉酸酸的，如猕猴桃、青柠檬、醋，青色食物还有绿豆、大小黄瓜、绿菜花、毛豆、芹菜、菠菜、竹笋、番石榴、海带等，对人体的肝、胆和眼睛都有帮助。

酸性物质会让绷紧的肌肉变得柔软，帮助分解体内囤积的脂肪。

然而酸味过高的食物，例如柠檬、醋，吃太多可能会伤胃，所以酸味较高的食物最好在饭后、非空腹时食用。

<<养生茶餐>>

编辑推荐

《养生茶餐:养生茶与家常菜的绝配》由吉林科学技术出版社出版。

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>