第一图书网, tushu007.com

# <<健身餐>>

## 图书基本信息

书名：<<健身餐>>

13位ISBN编号：9787543934375

10位ISBN编号：754393437X

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：雷宇 编

页数：167

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

《健身餐》介绍了在春、夏、秋、冬，季节变化，总有一些时令鲜蔬上市，这是大自然的馈赠。我们的身体也会随着气候的变化而出现一些生理反应，所以要顺应节气，多食时令菜，少食反季节食品。

第一图书网, tushu007.com

# <<健身餐>>

## 书籍目录

春季健身餐韭菜拌蛋丝莴苣拌豆腐香椿芽拌再腐香干拌马兰鲜笋拌肉片炝青螺翡翠火腿脆皮鹌鹑熘了样糖醋熘青鱼腐乳爆肉酱爆肉丁韭菜炒绿豆芽糖醋卷心菜莴苣炒木耳肉片蚝油炒三菇蘑菇炒鸡杂草菇豆腐虾仁芦笋炒肉片西兰花炒腰花荠菜炒鸡片鲜菇炒鱼片韭黄炒虾肝煎黄花鱼五香鲤鱼罗汉肚海米卷心菜虾子茭白草鱼豆腐蘑菇笋尖豆腐竹荪烧三球红烧鹌鹑酥鲫龟蒜烧鳊鱼蒜苗河蚌肉酱汁鱼烩蹄筋银花烩鸭舌鹌鹑烩玉米氽汤肉丸龙井虾仁氽蛤蜊肉奶油扒香菇菜心蘑菇炖豆腐猴头菜心豉汁蒸排骨蛋皮包肉卷美蓉三鲜荚蓉鲫鱼清蒸鳊鱼绣球虾米香菇蛏干炖蚌鸽黄酒炖田螺蚌肉炖老鸭油焖茭白沙锅鳙鱼头春笋焖肉红煨对鸽豆瓣鳙鱼炝辣莴苣夏季健身餐海蜇皮拌芹菜凉拌苦瓜拌茄泥清拌豆腐海带拌腐竹银芽拌鸡丝脆皮黄瓜金钩炝蒜苗蒜茸炝鳝丝炝虾仁豌豆蛋皮芹卷金钱茄子番茄鸡肉球烹腐竹香炸仔鸡裹炸鸭子炸桂花鳝芝麻鸡排软熘鸭心爆肫花蒜爆鸡丝草鱼卷芹菜香菇炒墨鱼腐干炒蒜苗滑炒腐竹瓜片豆豉炒苦瓜鱼香茄子三丝掐菜翠玉鸽丝青椒炒黑鱼片姜花炒鳝片翠衣炒鳝鱼丝瓜虾仁生炒仔鸡蚝油空心菜青椒鱿鱼丝黄瓜酿肉白汁鱼盒鳝鱼煮豆鸭血煮豆腐滚龙丝瓜酱烧苦瓜豆腐茸豌豆冬瓜烧香菇红烧甲鱼丝瓜虾仁玉珠鲜蘑豆芽烩海蜇瓜球烩鱼圆奶油扒干贝鲜虾扒冬瓜笋扒冬瓜红扒鸭条蘑菇冬瓜夹紫菜冬瓜卷瓤茄子荷叶米粉肉荷叶乳鸽片清蒸河鳗苦瓜炖文蛤蒜苗肉片苦瓜焖鸡翅芹菜百叶丝双素煨鱼圆秋季健身餐冬季健身餐

## 章节摘录

春季健身餐　　春回大地，万物复苏，大自然为人类提供了品种繁多的烹饪原料。
人体的内环境开始由冬季向春季转化，人体之阳气亦随之升发，此时应养阳。
在饮食上要选择一些平补阳气的食品。
《摄生消息论》中指出：“当春之时，食味宜咸宜甘，以养脾气。
饮酒不可多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。
”唐代孙思邈在《千金要方》中提出了“春七十二日宜省酸增甘，以养脾气”的原则，应时蔬菜、瘦肉、鱼、豆类及豆制品等均为必需的食品。
因春季多雨、多风、多寒、多湿，饮食应以辛甘、清淡为主，辛温祛寒，甘能健脾，清淡可利湿，使得人体能抗拒风寒、风湿之邪的侵袭，健脾益气，减少生病。
而生冷之物则应少食，以免伤害脾胃。
还要防止“肝旺伤脾”，这样在春天应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。
春季因多食酸可引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收；应少食酸涩、油腻之物，以增加脾胃功能。
春季也是肝气旺而多病季节，宜适当食猪肝、羊肝、鸡肝等动物肝脏予以补养。
　　春季菜肴以辛温清淡为宜，中晚餐以一荤三素为宜，汤不宜厚味，宜清淡。
食汤、菜要有利于益气健身，有利于渗湿健脾，有利于祛寒祛热。
荤菜以补益为主，猪精肉、牛肉、鸡肉、鸽肉、鱼肉均可，但不能日日专吃一样，应交替食用，一日可用一种，或搭配食用，量宜适中，过则为患。
做荤菜应放生姜、橘皮等调料。

## 编辑推荐

我们的身体会随着气侯的变化而出现一些生理变化，所以要顺应节气，多食时令菜，少食反季节食品。
《健身餐》是“健康美食大本营”之一，全书共分春、夏、秋、冬四个部分，重点介绍了各类健身餐的原料、制作及功效，具体内容包括韭菜拌蛋丝、糖醋熘青鱼、草菇豆腐虾仁、干煎黄花鱼、虾子茭白、蒜苗河蚌肉、银花烩鸭舌等。

第一图书网, tushu007.com



## 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