

<<主妇必学的四季营养餐>>

图书基本信息

书名：<<主妇必学的四季营养餐>>

13位ISBN编号：9787562451273

10位ISBN编号：7562451273

出版时间：2010-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：凌霞

页数：113

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>

## <<主妇必学的四季营养餐>>

### 前言

立秋之后，天气开始转凉。

及至秋意浓时，虽秋高气爽，却又天干物燥，这是一个需要滋润的季节。

秋季养生重在润燥养肺，适当锻炼。

这个季节，动物肉肥美，又值蔬菜瓜果数量多，是安排膳食最好的季节，但也容易出现营养过剩，要注意合理饮食。

干燥的气候，人很容易出现口干、唇干、便秘和皮肤干燥，要多吃一些滋润多汁的食品，如泥鳅、鱼、鸭、花生、山药、银耳、芝麻、白果、莲子、百合、糯米、豆芽菜、菠菜、萝卜、胡萝卜、菜花、芹菜、牛蒡、香菇、冬瓜和丝瓜等。

做菜时，葱、姜、蒜、胡椒、花椒等配料的量稍减，口味应以清淡为主。

不渴也要喝水，还应多喝淡茶、牛奶、豆浆、蜂蜜、薏米水。

生冷瓜果不宜多食，以免秋瓜坏肚，适合的水果有梨、柿子、甘蔗、菠萝、香蕉，但也要注意适量适度。

夏天，由于食欲不振，人们喜欢喝粥，实际上，秋天最适合喝粥饮汤。

## <<主妇必学的四季营养餐>>

### 内容概要

立秋之后，天气开始转凉。

及至秋意浓时，虽秋高气爽，却又天干物燥，这是一个需要滋润的季节。

秋季养生重在润燥养肺，适当锻炼。

这个季节，动物肉肥美，又值蔬菜瓜果数量多，是安排膳食最好的季节，但也容易出现营养过剩，要注意合理饮食。

构思一个5口之家，从一个主妇的角度设计一套可行的餐饮方案。

本书根据秋季的特点，对饮食方案进行合理搭配。

## &lt;&lt;主妇必学的四季营养餐&gt;&gt;

## 书籍目录

1.排队托儿 花生酱肉松芦笋 酸奶苦瓜 雪菜豆腐羹 红豆莲子汤2.肉类储存、解冻三两事 清蒸银鳕鱼 啤酒鸭 鸡蛋玉米粥3.给你脾肺气的蹄筋汤 孜然薯条 白灼虾4.京酱肉丝与棕色 京酱肉丝 蜜汁南瓜 肉丝年糕汤5.如何解决秋季皮肤问题 剁椒鱼头 蛋黄玉米6.豪爽豪迈的东北菜 猪肉炖粉皮 可乐饼 砂锅花菜 莴笋炒金针菇 南瓜浓汤7.螃蟹与买命钱 清蒸葱油螃蟹 热拌菜 肚包鸡8.痛苦就是鱼刺卡喉咙 豆瓣鲫鱼 山椒泡凤爪 海胆蒸蛋 果冻9.厨房的十八般兵器 竹笋炒腊肉 卤干张卷 鸭血粉丝汤10.黑藕汤 白菜肉卷 红油鸡肠11.铁锅与铝铲的摩擦 卤牛腱 南瓜百合炒白果 豆沙芝麻球12.悲秋与叹气 魔芋烧鸡 土匪猪肝 双椒黑木耳 清笋汤13.何为照烧？  
照烧黄花鱼 小炒藕 口水鸡14.姓宋的小叔子好口福 宋嫂鱼羹 金针菇牛肉卷15.辣白菜思密达 韩式辣白菜 香烤蚬子16.靓汤 又见靓汤 南瓜玉米排骨汤 茭白肉丝 蟹粉蛋 西兰花炒芥菜 香肠酥饼17.吃虾与瞎吃 脆皮肥肠 咸鱼炒毛豆 香辣土豆丝 青红18.那些给你快乐的食物 新疆大盘鸡 干锅茶树菇 青菜炒笋 榨菜肉丝面 玉米浓汤19.咸菜与健康 烤咸鸡翅 蛋黄南瓜 风味榨菜20.你会喝水吗？  
素三鲜 松仁玉米 炖土豆21.旅游与美食 毛血旺 蟹粉干丝 糯米藕 糖渍橙片22.摇落一树桂花香 桂花鸭 黑椒洋葱牛肉 炒牛蒡丝 蒜香蘑菇23.从小白兔和嫦娥说起 爆炒牛蛙 花生焖猪尾 凉拌萝卜 冰皮月饼24.饮食预防感冒 红糟肉 剁椒芋头 鲜奶雪花糕 鲍鱼粥25.四菜一汤的来历 咖喱螃蟹 橙汁牛肉 煎虾仁油豆腐 凉拌水芹26.从脸色看饮食缺陷 干煸藕丁 炒面 水果茶27.猪扒与冷笑话 黑椒猪扒 桂圆红枣莲子汤 萝卜丝饼 蜜汁山药28.可预防乳腺癌的食品 椒香鲈鱼 夫妻肺片 鲍汁菇笋菜心 萝卜炒豇豆 米汤青菜煲29.秋季食用水果宜忌 洋葱腰片 锅塌豆腐 三丝羹 南瓜子酥糖 水晶荔枝糕30.便秘与腹泻 粉蒸牛肉 荸荠虾仁 凉拌白菜粉丝

## <<主妇必学的四季营养餐>>

### 章节摘录

插图：9.白灼虾【原料】：基围虾500克、红辣椒1个【调料】：葱、姜、酱油、盐、香油、白酒【做法】：1.基围虾洗净，背部划一道口，挑去黑线，虾须用剪刀稍剪一下，冲洗干净。

2.锅中烧水，放入葱段、姜片、盐和少许油，水沸放入虾大火煮。

边煮边倒少许白酒，当虾身转红且弯曲，立刻捞出，沥干。

3.红辣椒切丝，放入味碟，加生抽调味，供蘸食。

【小贴士】：白灼虾的做法有两种，一种是上述方法，另外一种是用白水煮虾，然后味碟加辣椒丝，浇少许热油，然后加生抽、姜末、葱丝、香油拌匀蘸食。

但不管哪种方法，都要求虾新鲜。

【宜忌】：高胆固醇、心血管疾病患者不宜食用虾头和虾子卵。

有人在食用虾时，加入果汁提味，但这样吃不科学，会造成身体不适，尽量避免吃虾时饮用酸性饮料。

【口味】：鲜嫩

## <<主妇必学的四季营养餐>>

### 编辑推荐

《主妇必学的四季营养餐:秋》是由重庆大学出版社出版的。

<<主妇必学的四季营养餐>>

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>