

<<精编优品养生菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<精编优品养生菜1688例>>

13位ISBN编号：9787530870433

10位ISBN编号：7530870432

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王楠楠

页数：243

字数：200000

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>

<<精编优品养生菜1688例>>

前言

<<精编优品养生菜1688例>>

内容概要

饮食养生，优质生活，一日三餐不同凡“享”！

烹饪并不高深，食补大有学问！

吃什么，怎么吃，吃多少……这些都不是问题  
低热量，低脂肪，低油脂……这些不用再纠结  
排毒养颜，降脂保肝，降糖控糖，降压稳压……这些统统迎刃而解  
大快朵颐，平衡营养，瘦身美容，调和身心……这些都能完美融合

<<精编优品养生菜1688例>>

作者简介

王楠楠

喧纸策划工作室创办人，资深策划撰稿人，国家一级化妆师、二级营养师。

长期致力于时尚生活类图书的策划、编著与引进，出版多本时尚生活类图书，《我最喜欢的化妆书》、《28天美肌革命》、《28天瘦身燃脂计划》（已经在台湾出版）、《图解花养女人魅力一生》等书。

一直以打造精品时尚生活图书为己任。

深信“好品质源于好稿件，好稿件源于好策划，好策划源于大众生活。

”近期《超简单7日排毒食谱》、《超简单7日瘦身食谱》已被台湾买走版权。

<<精编优品养生菜1688例>>

书籍目录

PART1 和健康息息相关的饮食常识

PART2 补血佳肴

PART3 排毒养颜美味

PART4 保肝降脂美食

PART5 降糖控糖食谱

PART6 降压稳压菜肴

PART7 补钙珍馐

PART8 健脑补脑餐

## &lt;&lt;精编优品养生菜1688例&gt;&gt;

## 章节摘录

PART2 补血佳肴扒牛肉条[食材]萝卜100克, 洋葱50克, 牛肉1000克, 香菜末少许。

[调料]沙茶酱5勺, 豆瓣酱2勺, 辣椒酱1勺, 糖5克, 酱油3勺, 盐适量。

[做法]1.牛肉切成块, 放入锅中, 水覆盖过牛肉, 煮至沸腾, 捞出, 用水冲洗掉血沫备用。

2.将洋葱剥皮, 萝卜切片, 倒入油锅煸香, 然后放入牛肉和热开水盖过牛肉表面, 沸腾后转小火炖2~3小时; 最后把萝卜、洋葱都捞出来扔掉。

3.另起一锅清水烧开, 放入剩下萝卜片稍烫后捞起; 面条抖散开入锅煮熟, 捞起放入碗里, 再放入其他调料, 摆数块牛肉, 撒上香菜末即可。

香辣牛肉面[食材]牛肉500克。

[调料]白芝麻、葱段、姜片各10克, 盐适量, 酱油、料酒各1勺, 大料5克, 香油、淀粉各少许。

[做法]1.将牛肉洗净血水, 放入沸水中焯一下。

2.锅中放入葱段、姜片、清水、料酒、牛肉, 大火烧沸后撇去浮沫, 转小火焖煮1小时, 熟透捞出凉凉。

3.将熟牛肉切成整齐的长条, 净面朝下整齐地码入碗内。

4.加入酱油、盐、料酒、葱段、姜片、大料及煮牛肉的原汤, 上笼屉用大火蒸20分钟取出, 去掉大料、葱姜, 倒出汤汁, 将牛肉扣入平盘内。

5.将蒸牛肉汤倒入炒锅内, 加入酱油烧沸, 用水淀粉勾芡, 淋香油, 浇在牛肉上, 最后撒上熟芝麻即可。

沙茶酱蘸牛肉[食材]牛肉750克, 生菜500克。

[调料]盐适量, 沙茶酱150克, 白糖粉2勺, 味精1/4勺, 辣椒油1勺, 芝麻酱3勺。

[做法]1.将牛肉洗净去筋, 按肉纹横切薄片, 每片长10厘米, 盛于盘中; 把生菜分成两盘。

2.将沙茶酱、芝麻酱、辣椒油、白糖粉拌匀成酱料, 分成两碗; 把其中1碗与高汤半碗和匀, 也分成2碗。

3.餐桌上置一碳炉, 放上砂锅, 下高汤、精盐、味精和酱料1碗, 上盖; 汤沸后, 将牛肉片和生菜分批放入, 边涮边食, 食时蘸酱为佐。

西红柿猪肝瘦肉汤[食材]西红柿1个, 红薯1/2个, 猪肝、猪瘦肉各100克, 姜1小块。

[调料]酱油1大勺, 胡椒粉2/3小勺, 淀粉(豌豆)1大勺, 盐适量, 醋1大勺, 小葱末少许。

[做法]1.红薯、西红柿洗净, 切块; 猪瘦肉、猪肝、姜洗净, 切片。

2.猪瘦肉, 猪肝加酱油、醋、盐、胡椒粉腌渍10分钟, 放入滚水中, 焯至半熟捞起。

3.锅烧热后, 下油, 放下姜爆香, 加入水、红薯、西红柿煲滚, 慢火煲至红薯烂, 下猪肝、猪瘦肉, 待熟后, 下盐调味, 加小葱末即可。

麻辣肺片[食材]牛肉200克, 牛杂600克, 香菜叶少许。

[调料]油酥花生米末30克, 卤水汁500克, 酱油5勺, 香油1勺, 花椒5克, 味精1/6勺, 大料10克, 花椒粉、桂皮各1克, 盐、干辣椒、熟芝麻适量, 料酒、辣椒油各1/2勺。

[做法]1.将牛肉、牛杂洗净, 用沸水氽煮去血沫。

再放入净煮锅中, 加入拍散的老姜、卤水汁、料酒、花椒、大料和没过固体食物3~4倍的水, 用大火烧沸约10分钟, 再转小火煮60分钟, 捞出沥干水分, 放凉。

2.将花椒入锅干焙出香味, 然后用擀面杖擀碎。

3.将干辣椒用手碾碎, 与花椒碎、花生碎、熟芝麻和盐一起放入小碗中; 中火将油炒至五成热, 淋入小碗中; 再加入卤水汁、酱油搅拌成调味汁。

4.将凉透的牛肉和牛杂切成薄片, 装盘, 淋上调味汁, 撒上香菜叶即可。

香辣牛肉炖米线[食材]米线适量, 牛腱肉200克, 卤水1000克。

[调料]姜15克, 花椒、辣椒、蒜末各5克, 香菜叶10克, 红油适量, 酱油1勺, 盐、味精各适量。

[做法]1.将牛腱剔去表面的筋膜, 放沸水氽一下去血沫, 然后放卤水锅中加盖卤约1小时至软烂, 取出凉凉后切成薄片。

2.锅内油烧至五成热, 依次下花椒、辣椒、姜、蒜、葱炒出香味, 加入水、半杯卤水、酱油、红油、

<<精编优品养生菜1688例>>

适量盐，用大火烧沸后转中火熬几分钟。

3.将米线放入沸水中煮熟，拌入味精，盛入大碗内，铺上牛肉片，撒上香菜叶即可。

<<精编优品养生菜1688例>>

编辑推荐

《精编优品养生菜1688例》内含精美图片。  
为厨房新手量身打造，千幅高清实物彩图，四色铜板印刷，无限逼真！  
悉心指导。  
国家营养师倾情奉献，手把手教你烹饪最美味的美食！  
简单易学。  
常用食材随手拈来，让萝卜青菜在你手下完成最华丽的变身！



<<精编优品养生菜1688例>>

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>