

亚洲营养协会、中韩饮食文化交流协会鼎力推荐

跟大长今学养生

[韩]大长今/著
[中]著名营养大师 李素媛/编译

汲取韩国御厨大长今的
养生秘诀
融会中国博大精深的
养生要术
做一个无师自通的
养生大师



朝華出版社

亚洲营养协会、中韩饮食文化交流协会鼎力推荐

跟大长今学养生

〔韩〕大长今／著

〔中〕著名营养大师 李素媛／编译



● 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟大长今学养生 / 李素媛编译. —北京: 朝华出版社, 2006. 1

ISBN 7-5054-1431-3

I. 跟... II. 李... III. 食物养生-韩国 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133385 号

跟大长今学养生

作 者 李素媛

策划编辑 田 辉

策 划 张 权

责任编辑 田 辉

责任印制 赵 岭

封面设计 亿点印象工作室

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

印 刷 北京高雅光俊印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092 毫米 1/16 字 数 300 千字

印 张 21

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

版 别 平

书 号 ISBN 7-5054-1431-3/G·0800

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

目录

CONTENTS



第一篇 关于大长今与养生的真谛

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 一、食物是最好的医药 (1) | 四、测测你是否真的健康 (9) |
| 二、跟《大长今》学食疗养生 ... (3) | 五、脸上的身体警讯 (10) |
| 三、测测你饮食是否合理 ... (7) | |

第二篇 传世养生本草

一、谷物篇

- | | |
|--------------|------|
| 1. 大米 | (13) |
| 2. 黑米 | (13) |
| 3. 紫米 | (14) |
| 4. 小米 | (14) |
| 5. 小麦 | (15) |
| 6. 荞麦 | (15) |
| 7. 玉米 | (15) |
| 8. 黄米 | (16) |
| 9. 高粱 | (16) |
| 10. 黄豆 | (17) |
| 11. 绿豆 | (17) |
| 12. 芝麻 | (18) |

二、蔬菜篇

- | | |
|---------------|------|
| 1. 茄子 | (18) |
| 2. 萝卜 | (19) |
| 3. 韭菜 | (20) |
| 4. 芹菜 | (20) |
| 5. 白菜 | (20) |
| 6. 圆白菜 | (21) |
| 7. 黄瓜 | (22) |
| 8. 菠菜 | (22) |
| 9. 菜花 | (23) |
| 10. 生菜 | (23) |
| 11. 洋葱 | (24) |
| 12. 胡萝卜 | (24) |

13. 空心菜	(25)
14. 莴笋	(26)
15. 笋	(26)
16. 土豆	(27)
17. 芋头	(27)
18. 南瓜	(28)
19. 冬瓜	(28)
20. 苦瓜	(29)
21. 扁豆	(29)
22. 豆芽	(29)
23. 豆腐	(30)
24. 莲子	(31)
25. 海带	(31)
26. 蘑菇	(32)
27. 黑木耳	(32)
28. 银耳	(33)
29. 百合	(33)

三、肉 禽 篇

1. 猪肉	(34)
2. 牛肉	(35)
3. 羊肉	(35)
4. 兔肉	(36)
5. 狗肉	(36)
6. 蛇肉	(36)
7. 驴肉	(37)
8. 鹿肉	(37)
9. 鸡肉	(37)

10. 乌鸡	(38)
11. 鸭肉	(38)
12. 鹅肉	(39)
13. 鹌鹑肉	(39)

四、水 产 篇

1. 鲤鱼	(40)
2. 草鱼	(40)
3. 鲢鱼	(40)
4. 鳙鱼	(41)
5. 鲫鱼	(41)
6. 青鱼	(42)
7. 武昌鱼	(42)
8. 鲈鱼	(42)
9. 桂鱼	(43)
10. 带鱼	(43)
11. 三文鱼	(43)
12. 鲍鱼	(44)
13. 鳝鱼	(44)
14. 鱿鱼	(44)
15. 海马	(45)
16. 海参	(45)
17. 虾	(45)
18. 螃蟹	(46)

五、水 果 篇

1. 苹果	(47)
2. 梨	(48)

目 录

CONTENTS



3. 柑	(48)
4. 橘	(48)
5. 柚	(49)
6. 桃	(49)
7. 猕猴桃	(50)
8. 葡萄	(50)
9. 菠萝	(51)
10. 香蕉	(52)
11. 山楂	(52)
12. 西瓜	(52)
13. 哈密瓜	(53)
14. 木瓜	(53)
15. 荔枝	(54)
16. 桂圆	(55)
17. 李子	(55)
18. 晒	(55)
19. 梅	(56)
20. 草莓	(56)
21. 罗汉果	(57)
22. 芒果	(58)
23. 柿子	(58)
24. 枣	(59)
25. 板栗	(59)
26. 花生	(60)
27. 核桃	(61)
28. 枇杷	(61)
29. 晒仁	(62)

六、调 料 篇

1. 葱	(62)
2. 姜	(63)
3. 蒜	(63)
4. 辣椒	(64)
5. 香菜	(65)
6. 食盐	(65)
7. 糖	(66)
8. 味精	(66)
9. 醋	(67)
10. 酱油	(68)
11. 胡椒	(68)
12. 花椒	(68)
13. 大料	(69)
14. 玉米油	(69)
15. 猪油	(70)
16. 橄榄油	(70)
17. 花生油	(71)
18. 色拉油	(72)
19. 香油	(72)

七、药 材

1. 黄精	(73)
2. 冬虫夏草	(73)
3. 紫河车	(74)
4. 地黄	(75)
5. 川芎	(75)
6. 白芍	(75)

7. 黄芪	(76)	17. 甘草	(81)
8. 天麻	(77)	18. 白术	(82)
9. 党参	(77)	19. 鸡内金	(82)
10. 人参	(78)	20. 何首乌	(82)
11. 西洋参	(78)	21. 蜂蜜	(83)
12. 茯苓	(79)	22. 红花	(83)
13. 当归	(79)	23. 灵芝	(83)
14. 肉苁蓉	(80)	24. 芡实	(84)
15. 石斛	(80)	25. 芝麻	(85)
16. 杜仲	(81)	26. 蚕蛹	(85)

第三篇 大长今养生美食

1. 清水高钙蒸豆腐	(87)	15. 人参牛肉冻	(96)
2. 清热解毒荡平菜	(88)	16. 香菇火锅	(97)
3. 补血炒海带	(89)	17. 笋丝凉拌	(98)
4. 去淤解醉银芽竹笋丝	(89)	18. 豆腐火锅	(99)
5. 生精养胃驼骆粥	(90)	19. 冷盘鱼片	(100)
6. 海带冷菜汤	(90)	20. 冷盘藕片	(101)
7. 南瓜酱汤	(91)	21. 凉拌粉条	(101)
8. 韩国传统冷面	(92)	22. 醋什锦	(102)
9. 苹果炒牛肉片	(92)	23. 烤肉串	(102)
10. 石锅拌饭	(93)	24. 金针花什锦	(103)
11. 南瓜饼	(93)	25. 姜丸	(104)
12. 炖鲍鱼	(94)	26. 肉脯牛肉	(105)
13. 蛋煎海参	(94)	27. 冬渍汤冷面	(105)
14. 松虾凉拌	(95)	28. 胡麻全鸭汤	(106)

目 录

CONTENTS



29. 山药松花蜜汁	(107)	35. 五子粥	(111)
30. 白菜饺·瓠瓜饺	(107)	36. 人参鸡丝冷盘	(112)
31. 山药炖牛肉	(108)	37. 松茸烤排骨	(113)
32. 汤渍芜菁	(109)	38. 烤盐大虾	(113)
33. 柔软蒸豆腐	(110)	39. 儿猪蒸	(114)
34. 雪浓汤	(110)		

第四篇 大长今药膳宝典

一、高血压药膳

1. 天麻蒸鹌鹑	(115)
2. 首乌蒸鳖	(116)
3. 凤爪玉米须	(116)
4. 蛇粉双耳羹	(117)
5. 党参雪蛤鲍鱼汤	(117)
6. 洋参雪蛤汤	(118)
7. 茯苓天麻炖鲍鱼	(118)
8. 银耳决明蒸钱翅	(119)
9. 茯苓白术粥	(119)
10. 党参白蛇汤	(119)
11. 二参蒸金鱼	(120)
12. 人参海蜇汤	(120)
13. 药芹炒瘦肉	(121)
14. 山药鱿鱼圈	(121)
15. 百合虾仁烧豆腐	(122)
16. 蒜茸拌茄条	(123)

17. 明沙鹅肝	(123)
18. 生姜当归羊肉汤	(124)
19. 菟丝沙苑煮鲜鱿	(124)
20. 锁阳熘鱼片	(125)
21. 地骨五味炖山鸡	(125)
22. 菊花决明粥	(126)
23. 葛根苡仁粥	(126)
24. 鲢鱼酿豆腐	(127)
25. 豆芽熘兔丝	(127)

二、冠心病药膳

1. 天麻蒸鸽蛋	(128)
2. 妙香炒牛舌	(129)
3. 红枣湘莲雪蛤羹	(129)
4. 三七蒸乳鸽	(130)
5. 黄精熟地汤	(130)
6. 桂香煮花螺	(131)

7. 玉须红花焖猪心 (131)
8. 红花炒鱿鱼 (132)

三、心律失常药膳

1. 归芪炖家鸡 (132)
2. 红参牛鞭汤 (133)
3. 明参炖全鸽 (133)
4. 双仁猪舌片 (134)
5. 红花川芎百花雀 (135)
6. 二冬炒猪肝 (135)
7. 参麦煲猪肾 (136)

四、慢性肺原性心脏病药膳

1. 薤白瓜蒌煲苦瓜 (136)
2. 人参五味地黄饮 (137)
3. 人参虫草绿头鸭 (137)
4. 虫草象贝水鸭汤 (138)
5. 双晒川贝炖鱿鱼 (138)
6. 猪肺晒仁汤 (139)

五、糖尿病药膳

1. 六味烧海参 (139)
2. 丹参牛尾汤 (140)
3. 白果炖章鱼 (140)
4. 五味煲子鸡 (141)
5. 虫草水鸭汤 (142)
6. 玉米炒藕片 (142)

7. 山药炖瘦肉 (143)
8. 沙参蒸鲫鱼 (143)
9. 川贝炖猪肺 (144)
10. 苡仁拌茄子 (144)
11. 玉竹蒸乳鸽 (145)
12. 生麦炖猪肚 (145)
13. 百合烧豆腐 (146)
14. 黄芪冬瓜汤 (146)
15. 虫草烧鱼肚 (147)
16. 蚕蛹蒸独腰 (147)
17. 麻油海腥草 (148)
18. 木耳炒猪腰 (148)
19. 莲枣蒸豆腐 (149)
20. 明参桂花鱼 (149)
21. 淮山烧萝卜 (150)

六、急性胃炎药膳

1. 官桂牛肉粥 (151)
2. 荜拨牛心顶汤 (151)
3. 二香煮黄酒 (152)
4. 桂皮炖羊杂 (152)

七、慢性胃炎药膳

1. 五物煮猪肚 (153)
2. 生姜芝麻萝卜酥 (153)
3. 草果萝卜炖狗肉 (154)
4. 茴香炖三鲜 (154)

目 录

CONTENTS



八、胃溃疡及十二指肠溃疡药膳

1. 草果烧鹌鹑 (155)
2. 红糖阿胶煮豆腐 (156)
3. 姜桂炖驼峰 (156)
4. 红花炖鳗鲡 (156)

九、胃下垂药膳

1. 党参红枣饭 (157)
2. 鱼肚面片汤 (158)
3. 陈皮黄芪炖牛肚 (158)
4. 红杞烧生鱼 (159)

十、胃酸过多症药膳

1. 旋覆炖乌鱼 (159)
2. 乳鸽全方 (160)
3. 人参白术雉鸡汤 (161)
4. 山药莲子番薯粉 (161)

十一、胃酸过少症药膳

1. 二马粥 (162)
2. 羊乳梗米粥 (162)
3. 山药炖瑶柱 (163)
4. 枣蔻扒圆蹄 (163)

十二、胃癌药膳

1. 乌龙灵芝粥 (164)
2. 十全在补汤 (164)

3. 大枣党参黄芪精 (165)

4. 双耳炒螺片 (165)

十三、急性肠炎药膳

1. 白术党参饮 (166)
2. 猪苓桂枝茶 (166)
3. 附子甘草饮 (167)
4. 米醋生姜茶 (167)
5. 川芎当归茶 (167)
6. 车前黄芩茶 (168)
7. 猴姜猪肾汤 (168)
8. 胡椒猪肚面 (169)

十四、溃疡性结肠炎药膳

1. 柴胡桂枝饮 (169)
2. 鲜鱼腥草饮 (170)
3. 苋菜大米粥 (170)
4. 蒲公英油菜粥 (171)
5. 马蹄炖鱼头 (171)
6. 银花肉片汤 (171)
7. 党参苡仁鸭 (172)
8. 萝卜炒鸡蛋 (172)

十五、妇女肥胖症药膳

1. 香菇蒸母鸡 (173)
2. 三鲜冬瓜片 (174)
3. 冬瓜煮猪皮 (174)

4. 冬瓜煮猪皮 (175)
5. 蛤蚧焖萝卜 (175)
6. 利水乌龙粥 (176)
7. 南瓜蒜泥羹 (176)
8. 蚕豆炖牛肉 (176)

十六、儿童肥胖症药膳

1. 蘑菇蒸仔鸡 (177)
2. 开胃鲜墨鱼 (177)
3. 山楂煮鸡肫 (178)
4. 菇姜烧红薯 (178)
5. 山药薏米鸭 (179)
6. 减肥三豆饮 (179)
7. 黄芪鲫鱼汤 (180)
8. 黑豆鲤鱼汤 (180)
9. 黄鳝益气饭 (180)
10. 蕃茄牛肉片 (181)
11. 清烩海三鲜 (181)
12. 山药炖兔肉 (182)
13. 菠菜滑肉片 (182)
14. 二仙烧羊肉 (183)
15. 干贝蛋清羹 (183)
16. 青鸭草果羹 (184)

十七、老年人肥胖药膳

1. 山药茯苓包 (184)
2. 葱白烧豆腐 (185)
3. 猴头蛇舌草 (185)

4. 砂桂炖猪肚 (186)
5. 人参琼玉膏 (186)
6. 灵芝胡萝卜 (186)

十八、婴幼儿药膳

(一) 小孩流涎药膳

1. 桑根止涎汁 (187)
2. 止涎益智饼 (187)
3. 五味止涎糕 (188)
4. 止涎党参鸡 (188)

(二) 小孩厌食药膳

1. 鸡内金鲫鱼 (189)
2. 黄精鸡肉汤 (189)

(三) 小孩疳积药膳

1. 扁豆佛手饮 (190)
2. 山楂炒肉片 (190)

(四) 小孩腹泻药膳

1. 香莲肉饮 (191)
2. 莱菔炖猪肚 (191)

(五) 小孩遗尿症药膳

1. 桑螵蛸炖鸡 (192)
2. 金樱炖羊肉 (193)
3. 黄芪蒸乳鸽 (193)

目 录

CONTENTS



4. 二参炖甲鱼	(194)	6. 芡实薏米粥	(202)
(六) 小孩惊风药膳		7. 山楂小米粥	(202)
1. 山楂麦芽饮	(194)	8. 冬瓜草鱼汤	(202)
2. 附子陈米汤	(195)	9. 莲子百合汤	(203)
(七) 小儿夏热药膳		10. 糯米蒸乳鸽	(203)
1. 沙参麦冬粥	(195)	11. 枸杞拌芹菜	(204)
2. 牛蒡连翘饮	(196)	12. 银耳炒香菇	(204)
(八) 小儿咳嗽药膳		13. 枸杞瘦肉汤	(205)
1. 止咳柚子饮	(196)	14. 荷叶首乌汤	(205)
2. 止咳白果饮	(197)	15. 百合炒西芹	(206)
3. 贝母白米粥	(197)	16. 银晒烩双菇	(206)
4. 百合藕片汤	(198)	17. 白果炒生菜	(207)
(九) 婴幼儿其他杂症药膳		18. 旱莲炖乌鸡	(207)
1. 止吐奶食疗	(198)	19. 苡蓉炖白鸽	(208)
2. 小儿夜啼方	(199)	20. 玉竹煮蜜桃	(208)
3. 预防麻疹方	(199)	21. 马蹄烧木耳	(208)
4. 小儿水痘方	(199)	22. 薏仁烧鸭肉	(209)
十九、美容瘦身药膳		23. 二冬炖鹌鹑	(209)
1. 党参玉米糊	(200)	24. 二冬炖雪梨	(210)
2. 冬瓜粳米粥	(200)	25. 枸杞煮桂圆	(210)
3. 葵糯米粥	(201)	26. 香菜拌腐竹	(211)
4. 红枣金笋粥	(201)	27. 赤豆炖鹌鹑	(211)
5. 山药豆腐粥	(201)	28. 红参蘑芋鸡	(212)
		29. 枸杞烧鸡肉	(212)
		30. 翠衣香蕉饮	(213)
		31. 菊花煮茄子	(213)
		32. 健身降脂茶	(214)
		33. 除湿减肥茶	(214)

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 34. 山萸乌龙茶 | (214) | 16. 珍珠炖燕窝 | (226) |
| 35. 香蕉荷叶茶 | (215) | 17. 枸杞蒸雪蛤 | (226) |
| 36. 广金钱草茶 | (215) | 18. 银耳雪蛤羹 | (227) |
| 37. 春笋枸杞叶 | (215) | 19. 枸杞银耳汤 | (227) |
| 38. 山楂海藻汤 | (216) | 20. 黄芪烧猴头 | (228) |
| 39. 醇酒茯苓饼 | (216) | 21. 白胶炖羊肉 | (228) |
| 40. 陈皮竹叶茶 | (217) | 22. 白芍炖甲鱼 | (229) |
| 41. 橘皮绿茶饮 | (217) | 23. 莲子炖绿豆 | (229) |
| 42. 明目消脂茶 | (217) | 24. 白术炖鱼头 | (230) |
| 43. 晒叶枸杞茶 | (218) | 25. 党参炖白鹅 | (230) |

二十、滋阴养颜药膳

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 菊花炒芹菜 | (218) | 28. 茯苓烧乌鸡 | (232) |
| 2. 枣杞番茄汤 | (219) | 29. 菊花竹荪汤 | (232) |
| 3. 赤豆煮南瓜 | (219) | 30. 菊花煮羊乳 | (233) |
| 4. 银耳煮粟米 | (220) | 31. 芡实炖白鸭 | (233) |
| 5. 苡仁炖冬瓜 | (220) | 32. 银耳煮鸽蛋 | (234) |
| 6. 人参蒸燕窝 | (221) | 33. 枸杞炒羊腰 | (234) |
| 7. 冰糖炖燕窝 | (221) | 34. 黄精炖仔鸭 | (235) |
| 8. 雪蛤燕窝汤 | (222) | 35. 菊花煮鱼片 | (235) |
| 9. 虫草蒸雪蛤 | (222) | 36. 附子炖羊肉 | (236) |
| 10. 龟胶炖雪蛤 | (223) | 37. 薏仁炖白鸭 | (236) |
| 11. 百合炒芥兰 | (223) | 38. 花生炖鱼头 | (237) |
| 12. 莲子丝瓜汤 | (224) | 39. 洋参煲乌鸡 | (237) |
| 13. 苡仁白菜汤 | (224) | 40. 银耳鸡蛋汤 | (238) |
| 14. 豆蔻炖猪肚 | (225) | 41. 蜂蜜蒸雪梨 | (238) |
| 15. 虫草蒸燕窝 | (225) | 42. 桂花煮银耳 | (238) |

44 洋参炖鲍鱼	(239)	49 阿胶烧鲈鱼	(242)
45 灵芝竹荪汤	(240)	50 罗汉果煲鸡	(242)
46 党参蒸桂鱼	(240)	52 龙眼煮银耳	(243)
47 党参炖红枣	(241)	53 红花烧鱿鱼	(243)
48 枸杞人面果	(241)		

第五篇 大长今水果食疗法

一、苹果

1. 八宝苹果	(245)
2. 苹果豆腐	(245)
3. 苹果牛肉	(246)
4. 苹果咖喱鸡	(247)
5. 拔丝苹果	(247)
6. 苹果煎饼卷	(248)

二、枇杷

1. 赤豆松子酿枇	(249)
2. 蟹肉枇杷	(249)

三、梨

1. 雪梨荸荠瘦肉汤	(250)
2. 参乳雪梨饮	(250)
3. 川贝酿雪梨	(251)
4. 梨脆双丝	(251)

5. 生梨拌牛肉丝	(252)
6. 鸭梨炒腰花	(252)
7. 雪梨川贝煨猪肺	(253)
8. 雪梨鱼片	(253)

四、草莓

1. 草莓柠檬汁	(254)
2. 草莓羹	(254)
3. 草莓粥	(255)
4. 冰糖炖草莓	(255)
5. 草莓酱炒鸡蛋	(256)

五、桃

1. 桃仁山楂荷叶粥	(256)
2. 鸡蛋冰糖桃脯	(257)
3. 鲜桃炒肉片	(257)
4. 鸡蛋炸桃片	(258)

六、晒

1. 天冬晒仁猪肺汤 (258)
2. 晒仁鲫鱼汤 (259)
3. 晒花豆腐 (259)
4. 晒仁烧羊肉 (260)

七、樱 桃

1. 樱桃鸡丁 (261)
2. 水晶樱桃盏 (261)
3. 樱桃香菇 (262)
4. 樱桃鸭掌 (262)

八、橘 子

1. 橘皮茶 (263)
2. 糖熘橘瓣 (263)
3. 橘味海带丝 (264)
4. 橘皮辣椒牛肉 (264)
5. 橘楂醒酒汤 (265)
6. 橘汁鱼 (265)

九、橙 子

1. 甜橙莲子羹 (266)
2. 蟹酿橙 (266)
3. 橙子里脊肉 (267)
4. 橙子烧鸡块 (267)

十、芒 果

1. 芒汁烧草鱼 (268)
2. 芒果烧鸡柳 (268)
3. 芒果鸡 (269)

十一、荔 枝

1. 荔枝银耳羹 (270)
2. 香荔滑鸡球 (270)
3. 荔枝蒸鸭 (271)
4. 荔枝炖乳鸽 (271)
5. 银耳糯米荔枝 (272)
6. 荔枝炸大虾锅巴 (273)

十二、葡 萄

1. 葡萄粥 (273)
2. 葡萄冻 (274)
3. 葡萄干什锦饭 (274)
4. 葡萄归参煲猪血 (275)
5. 葡萄干焖鸭 (275)

十三、猕 猴 桃

1. 猕猴桃红枣茶 (276)
2. 冰糖猕猴桃 (276)
3. 猕猴桃鱼片 (277)

目录

CONTENTS



十四、菱 角

1. 火腿菱角 (277)
2. 菱角炒肉丁 (278)
3. 菱角薏苡仁粥 (278)
4. 菱角烧香菇 (279)

十五、柿 子

1. 柿饼百合汤 (279)
2. 柿饼百合鲫鱼汤 (280)
3. 柿饼桂圆蜜饯 (280)
4. 罗汉果炖柿饼 (281)
5. 柿饼肉丝 (281)

十六、西 瓜

1. 拔丝西瓜 (282)
2. 凉拌西瓜皮 (282)
3. 爆炒西瓜皮 (283)
4. 爆炒青红丝 (283)
5. 西瓜皮炒肉片 (284)
6. 西瓜鸡脯肉 (284)
7. 西瓜鸭 (285)

8. 西瓜乳鸽 (285)

十七、香 瓜

1. 香瓜菠萝汁 (286)
2. 香瓜牛乳 (286)

十八、椰 子

1. 椰丝饺 (287)
2. 椰汁菊花鱼 (287)

十九、菠 萝

1. 菠萝鸡蛋汁 (288)
2. 酸辣菠萝牛肉汤 (288)
3. 菠萝咕嚕肉 (289)
4. 菠萝虾 (289)

二十、香 蕉

1. 香蕉酸奶茶 (290)
2. 香蕉红枣粟米粥 (290)
3. 炸香蕉 (291)
4. 卷筒香蕉鸡 (291)

第六篇 大长今饮食常识

- | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 1. 抵抗疲劳的食物 | (293) | 12. 蔬菜怎样正确焯水 | (311) |
| 2. 饥饿时的禁忌 | (294) | 13. 正确烹调“半成品”食物 | (312) |
| 3. 进餐中的禁忌 | (296) | 14. 骨头汤不宜久煮 | (313) |
| 4. 进餐后的禁忌 | (298) | 15. 炒菜不宜用铝锅 | (314) |
| 5. 饮食的最佳顺序 | (301) | 16. 正确使用铁锅 | (314) |
| 6. 厨房用具有禁忌 | (303) | 17. 少放调料佐料 | (315) |
| 7. 正确洗菜切菜 | (305) | 18. 正确使用味精 | (316) |
| 8. 烹调过程中当心损失营养素 | (305) | 19. “盐”的正确烹饪方法 | (317) |
| 9. 别用过热的油炒菜 | (307) | 20. 连续炒菜须刷锅 | (318) |
| 10. 正确的煮饭方法 | (308) | 21. 剩菜回锅要不得 | (319) |
| 11. 动物内脏要炖不要炒 | (310) | | |