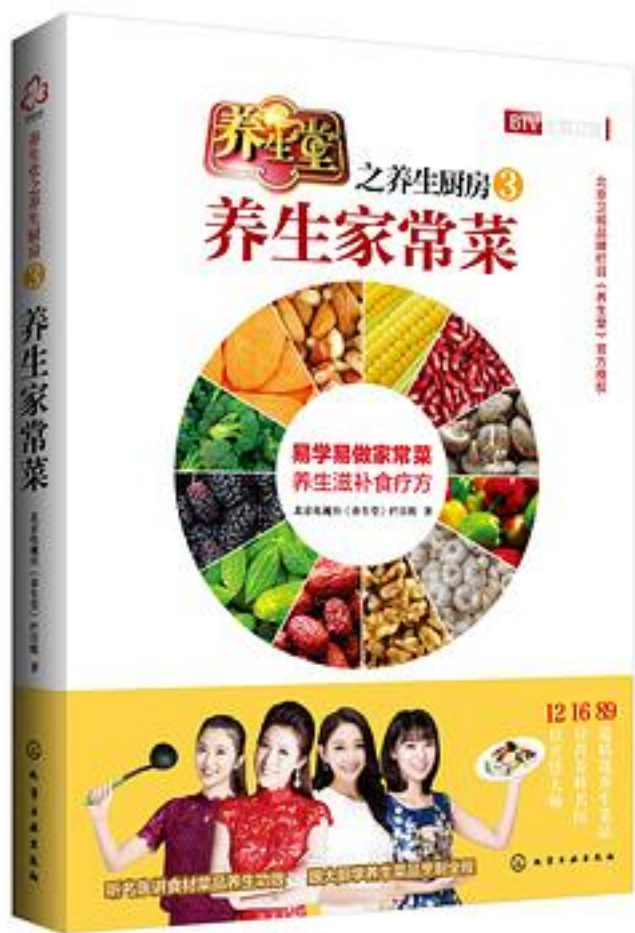


# 养生堂之养生厨房3



[养生堂之养生厨房3\\_ 下载链接1](#)

著者:北京电视台《养生堂》栏目组

出版者:悦读名品 | 化学工业出版社

出版时间:2018-4-1

装帧:平装

isbn:9787122311948

易学易做家常菜，养生滋补食疗方

本书是“养生堂之养生厨房”系列图书的第三部。

《养生堂》是北京电视台的金牌养生栏目，深受广大观众喜爱，《养生堂之养生厨房》出版后也得到广大读者的好评。

现《养生堂》栏目组推出新作《养生厨房3》，精选89道家常菜品，每道菜谱辅之以详细烹调方法，并配有精美图片和食疗功效解析。

《养生厨房3》不仅是一本养生菜谱，还是一本食疗宝典，全家人的健康指南，一桌养生菜，全家更健康。

本书收录了89道家常对症养生美食，按照面食、米饭、蔬菜、肉类、鱼虾等食材进行详细分类，既包含精美的菜肴，也有主食、汤粥和饮品。

每道美食都采用常见原料，易学易做，由国家级高级厨师亲自主厨、讲解烹饪常识和小窍门，并辅之以来自国内三甲医院权威营养专家对食材和菜品养生知识的详细解析。

每道养生食谱既是菜谱又是食疗方，既有针对日常养生的，又有针对具体慢性疾病的，日常做来既可食之强健体质，又可做到食疗养生，让我们成为自己的养生专家，与家人一起乐享养生美食，吃出强健体魄。

### 【名人推荐】

很多人都有一边看《养生堂》节目一边记笔记的习惯，尤其是在节目最后的《养生厨房》时间。

因为《养生厨房》子栏目会针对本期《养生堂》的主题介绍一道补益身体的食疗方，让观众可以更好地对症养生食疗。现应广大观众的需求将这个栏目改编成书，以养生菜谱的形式呈现给广大读者，从而帮助大家小病食疗，大病食养。感谢您购买此书，把健康送给父母亲人与自己。

——悦悦

作者介绍:

北京电视台《养生堂》栏目组

## 目录: 第一篇 养生家常主食

### · 面点

三金燕麦早餐饼 2

南瓜饼 4

双色红枣糕 6

莜面墩墩 8

### · 面条

羊肉汤面 10

椿荠炸酱面 12

武汉热干面 14

豉汁鲜香乌冬面 16

### · 饺子包子

西葫芦三鲜饺子 18

紫皮蒜香圆白菜饺子 20

牛肉水煎包 22

家庭灌汤包 24

### · 炒饭

一只番茄饭 26

蒜香豆腐炒饭 28

桔梗鲜虾什锦炒饭 30

虾仁菠萝饭 32

## · 第二篇

## 养生家常菜肴

### · 素菜

脆爽合菜 36

香干芹菜 38

老醋茄子 40

糖醋素排骨 42

油菜烧二冬 44

蒜香双蔬 46

豉香扁豆丝 48

银耳炒鸡蛋 50

醋溜二白 52

酥香洋葱圈 54

榄菜玉米炆豇豆 56

茄汁煎豆腐 58

三杯菌菇豆腐 60

蚝汁桃仁木耳豆腐煲 62

三心二益麸 64

什锦锅巴 66

黄金山药丸子 68

### · 肉菜

黄豆焖猪骨 70

干煸菌丝 72

腊八蒜熘肝尖 74  
大蒜烧肚条 76  
葱油腰花 78  
蒜薹回锅腊肉 80  
冬瓜薏米汆丸子 82  
炝莲白 84  
砂锅酱牛肉 86  
回锅冬瓜 88  
滑韧羊肉 90  
三杯春笋鸡 92  
小鸡炖蘑菇 94  
剁椒鸡翅 96  
红油鸡丝笋 98  
冰糖雪梨鸡 100  
柚子鸭 102  
无油鱼香茄子 104  
鱼虾  
酸菜鱼片 106  
干烧水煮鱼 108  
葱?大黄鱼 110  
侉炖鱼 112  
豆豉鲮鱼油麦菜 114  
桃栗烧鲈鱼 116  
松子鳊鱼 118  
小黄鱼贴饼子 120  
风味蒜香焖带鱼 122  
油菜薹炒虾仁 124  
鸡头米虾仁 126  
鲜虾烧豆腐 128  
莲藕板栗鲜虾烩 130  
茼蒿豆腐鲜虾烙 132  
苦瓜菠萝炒虾球 134  
双珍丸子 136  
大红大紫虾 138  
臊子血虾 140

·  
凉菜  
白菜根拌芹菜 142  
紫甘蓝拌豆腐丝 144  
鲜玉米豌豆沙拉 146  
温拌茼蒿 148  
冰糖萝卜 150

·  
第三篇  
养生家常  
汤粥和饮品

·  
汤  
上汤茼蒿 154  
暖冬虾菇汤 156  
鸽子煲 158  
莲子木瓜乳鸽汤 160  
霸王花珍珠龙骨汤 162  
·

- 粥
  - 花生牛奶粥 164
  - 燕麦薏米红豆粥 166
  - 紫米山楂芝麻粥 168
  - 首乌红糖红枣粥 170
  - 牡蛎皮蛋粥 172
- . 饮品
  - 山药蜜奶 174
  - 香蕉玉米饮 176
  - 鲜山楂核桃饮 178
  - 梨藕苦瓜汁 180
  - 葡萄紫甘蓝汁 182
  - . . . . . (收起)

[养生堂之养生厨房3\\_ 下载链接1](#)

标签

菜谱

家常菜

北京电视台

养生堂

养生厨房

养生

BTV

评论

BTV《养生堂之养生厨房》系列第3本。

-----  
[养生堂之养生厨房3 下载链接1](#)

书评

-----  
[养生堂之养生厨房3 下载链接1](#)