

<<老年人营养杂粮谱>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养杂粮谱>>

13位ISBN编号：9787508722856

10位ISBN编号：750872285X

出版时间：2009-2

出版时间：张仁庆、高小锋 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：张仁庆，高小锋 著

页数：269

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>

## <<老年人营养杂粮谱>>

### 内容概要

五谷为养，五谷杂粮是我国劳动人民最早培育的粮食作物。它养育了中华儿女，培养了炎黄子孙，是中国五千年饮食文化的重要标志。现代科学饮食认为“三白”食品（白米、白面、白糖）含糖量大、热量高，是造成慢性病的元凶。五谷杂粮既解决了吃饭的饱腹问题，又增加了适当的热量，均衡而低糖，是健康的食品。

老年人是慢性病患者群体，改变膳食结构，科学饮食防百病是当务之急，此书向您介绍了以五谷杂粮、低糖、低热量、多营养的食品原料制作的各种杂粮面食300例，是老年人健康饮食的新选择。

## <<老年人营养杂粮谱>>

### 作者简介

高小锋，女，出生于广西桂林，大学学历，汉族，现任广西桂林商贸旅游技工学校面点专业教师，学生科科长。

中国食文化丛书编委会高级编委。

她长期致力于烹饪理论研究和烹饪教学工作，积累了丰富的教学经验，她在平日工作中严格要求自己，爱岗敬业，积极向上，通过自己学习编著的论文荣获桂林市劳动局专业论文二等奖，在第二届全国创新大赛中荣获面点金奖，在第三届中国美食节上荣获面点类比赛特金奖。

在迎奥运全国比赛中荣获面点金奖。

她勤奋好学、不断进取将自己的教学经验和成果编写成图书和论文，多次在国内专业报刊上发表。

她先后与中国食文化丛书编委会主任张仁庆先生合作，编写《中国面点700例》《厨师培训教材》等图书。

为推广烹调技术、弘扬祖国的食文化做出了积极的贡献！

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。

经济法硕士。

现任北京中国食文化中心主任、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

多年致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。

先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《家庭烹饪》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》等食文化的图书100余种，并策划录制了《中国冷拼》《西点精粹》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。

## &lt;&lt;老年人营养杂粮谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 蒸制面食类一 金银馒头二 三面馒头三 高粱馒头四 墨金馒头五 千层卷六 金花馒头七 饅面双馍八 杂面馍馍九 金银花馍十 美味枣馍十一 鸡蛋蒸馍十二 香丝盘卷十三 小枣二面花卷十四 二面荷叶卷十五 二面蝴蝶卷十六 佛手卷十七 脂油葱花二面卷十八 葱花咸卷十九 金银花卷二十 二面千层卷二十一 双色花卷二十二 鸡蛋金丝卷二十三 米面牛蹄卷二十四 糖三角二十五 梅干菜肉包二十六 二面茴香包二十七 韭菜二面肉包二十八 白菜二面肉包二十九 素菜包子三十 羊肉包子三十一 三鲜二面小笼包三十二 牛肉包子三十三 二面叉烧包子三十四 二面灌汤包三十五 猪肉小包子三十六 蒸三合面千层饼三十七 蒸玉米面枣饼三十八 苕面瓜丝蒸饺三十九 烫面牛肉蒸饺四十二 二面三鲜蒸饺四十一 二面猪肉蒸饺四十二 苕面素馅蒸饺四十三 二面羊肉水饺四十四 荞面牛肉饺子四十五 荞面猪肉水饺四十六 荞面素馅饺子四十七 黏黄米豆包四十八 荞面灌汤包四十九 羊肉烧卖五十 豆面小窝头五十一 黍子面窝头五十二 玉米面发酵小窝头五十三 红豆玉米面窝头五十四 玉米面小窝头五十五 秫米面小窝头五十六 白芸豆窝头五十七 黑香米窝头五十八 黄米团子五十九 仓囟囟六十 柿子添仓馍六十一 黄米蒸黄六十二 金粟供佛六十三 糍粑第二章 五谷米饭类一 二米蒸炒饭二 鸡蛋炒饭三 小米炒饭四 什锦二米饭五 葱香二米饭六 高粱红枣饭七 三毛焖米饭八 豌豆焖饭九 黑米鸡肉饭.....第三章 创新布点类第四章 美味糕点类第五章 杂粮集锦类

## <<老年人营养杂粮谱>>

### 章节摘录

- (二) 制作工艺
1. 烫面：将莜面倒进盆内，扒个洞，用开水泼起，稍后即用手和起，趁热揉光滑，用干湿布盖住饧上。
  2. 制馅：猪肉洗净，剁成馅丁；瓜丝（菜瓜、番瓜、西葫芦均可）剁成馅，挤去水分；将猪肉馅倒进盆里，用水拌成稀馅，倒入酱油、精盐、味精、料酒、五香粉、葱花、姜末、香油调拌成馅，拌入瓜丝馅拌匀即好。
  3. 包制：面案铺面粉，将面团搓成条，再揪成8克左右的剂子，压扁擀圆成饺子皮，包上馅心，用左手托皮，右手将皮捏死，并搓成花边状，即成半月形饺子。
  4. 蒸制：锅置旺火上，烧开水后把饺子码在屉内，上笼蒸12分钟左右即熟。  
注意不要蒸过火。
- (三) 风味特点面香馅嫩，汤汁肥润，别有营养。
- 注：莜面蒸饺的馅心还可以用羊肉、牛肉、三鲜、素菜等做原料，参照有关制馅条制作。

## <<老年人营养杂粮谱>>

### 后记

老年人饮食重在细心关照、科学营养、合理搭配。

圣人孔子说过：“食不厌精，脍不厌细。”

说明我们的先人早在两千多年以前，就很重视饮食的质量。

饮食是文化，是科学，是保障人体生命、正常新陈代谢的物质基础。

饮食伴随人的一生，饮食给我们生命、智慧和力量，健康长寿靠饮食。

怎样科学饮食，提高饮食质量，是一门学问。

本书作者结合多年的教学经验编写了此书奉献给读者。

目的是使读者的饮食生活更健康、更幸福。

我们愿意真诚地为您服务，提供更多的烹调知识，让我们的生活充满阳光。

让老年人健康快乐每一天，科学饮食防百病，远离医院和药品，倡导饮食新概念！

我们在饮食与文化间探索，研究人类的第一需求——吃的学问！

## <<老年人营养杂粮谱>>

### 编辑推荐

《老年人营养杂粮谱》作者结合多年的教学经验编写了此书奉献给读者。

目的是使读者的饮食生活更健康、更幸福。

为老年人提供全方位的营养配餐，提高老年人的生活质量。

老年人饮食重在细心关照、科学营养、合理搭配。

圣人孔子说过：“食不厌精，脍不厌细。

”说明我们的先人早在两千多年以前，就很重视饮食的质量。

饮食是文化，是科学，是保障人体生命、正常新陈代谢的物质基础。

饮食伴随人的一生，饮食给我们生命、智慧和力量，健康长寿靠饮食。

怎样科学饮食，提高饮食质量，是一门学问。

<<老年人营养杂粮谱>>

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>