

<<老年人营养小菜>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养小菜>>

13位ISBN编号：9787508722870

10位ISBN编号：7508722876

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会

作者：张仁庆

页数：225

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>

## <<老年人营养小菜>>

### 内容概要

中国传统的饮食内容丰富多彩，老年人对饮食的追求更是有怀古、怀旧、品鲜的嗜好。老年人退休以后时间充裕，制作各种小菜美味有时间，有原料。我们根据中国传统饮食文化的特点，整理编写了此书，其内容包括酱卤小菜、蜜汁小菜、泡腌小菜以及有地方特色的南方小菜和西北风味的小菜，共计238例，以满足不同口味爱好的老年人饮食的需求。

## <<老年人营养小菜>>

### 作者简介

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台。

经济法学硕士。

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。

## <<老年人营养小菜>>

### 书籍目录

第一章 概述一 酱的起源二 食醋的起源三 关于酱醋起源的传说四 干货制品的选择、贮存与涨发实例五 泡菜制作的基本知识第二章 酱卤小菜一 酱鸭膀二 香糟鸭膀三 卤鸭胗四 盐水鸭肝五 水晶鸭舌六 酱酿猪蹄七 网油羊肉串八 油茶鸡九 茶熏鸡十 糖酱鸡块十一 申记酱肘子十二 酱方十三 长春酱肉十四 苏州陆稿荐酱肉十五 酱口条十六 河北酱排骨十七 无锡酱骨头十八 酱猪手十九 酱猪肚二十 酱肉皮二十一 月盛斋酱牛肉二十二 甘肃酱牛筋二十三 河北酱驴肉二十四 宁夏酱花腱二十五 手把酱羊肉二十六 新疆酱羊蹄二十七 延边酱狗腿二十八 苏州酱鸭二十九 酱兔三十 哈尔滨酱鸡三十一 酱鸡腿三十二 酱凤翅三十三 酱凤爪三十四 酱鸡胗三十五 酱鸡蛋三十六 酱荷叶鱼三十七 酱酥鲫鱼三十八 酱豆皮肉卷三十九 酱干豆腐条四十 吉利堂酱豆腐第三章 南味小菜一 腌笋二 酱笋三 泡笋四 笋芥菜五 笋豆六 玉兰片七天目笋干八 笋衣和笋片九 鲜肉笋卷十 冬笋肉丝十一 冬笋里脊片十二 春笋烧肉十三 咸肉炖笋十四 冬笋猪舌十五 冬笋腰花十六 文武冬笋十七 糖醋笋饼十八 金钱笋夹十九 三丝笋卷二十 葱油笋圆二十一 金火银丝二十二 扇面笋斗二十三 炒三丁二十四 宫爆笋丁二十五 清蒸早笋咸肉.....第四章 蜜汁小菜第五章 西北小菜第六章 泡腌小菜

## <<老年人营养小菜>>

### 章节摘录

(三) 风味特点原汁原汤, 清香咸鲜。

十四 冬笋猪舌 (一) 原料配方熟冬笋(春笋、鞭笋均可) 300克, 猪舌1只(250克), 熟猪油30克, 青辣椒、酒, 盐、糖、味精各适量, 淀粉少许。

(二) 制作方法1.将熟冬笋切成长约4厘米、宽约2.5厘米的薄片。

猪舌洗净, 用开水焯一焯, 去掉白膜, 切成同笋片一样大小的片。

青辣椒洗净切片。

2.炒锅置旺火上, 先将笋片放在锅中炒一炒盛出。

洗净炒锅, 加入熟猪油, 放入猪舌翻炒。

烹入酒, 放入盐及笋片、青辣椒, 一同翻炒约2分钟后, 再放味精, 勾上芡即可装盆。

(三) 风味特点清香, 爽口, 味鲜。

## <<老年人营养小菜>>

### 后记

小菜的制作要点是保鲜和调味，将传统的工艺用于食品保鲜和科学调味。

它的风味特点是热菜凉吃、腌制常用、待客家用、营业消费均可食用。

我们根据南方特色、西北风味列出了具有地方特色的两大风味小菜；而北方小菜、京味小菜、川味小菜，在蜜汁、腌制、酱卤、泡菜中都包含其中如果再分地域就有些重复。

特此说明。

此书分类明确，品种较为齐全，是烹饪爱好者、老年朋友的良师益友。

此书在编写过程中得到了“中国食文化丛书”高级编委的大力支持，在此一并致谢！

研究人类的第一需求，我们在饮食与文化间探索——吃的学问！

## <<老年人营养小菜>>

### 编辑推荐

《老年人营养小菜》既是老年人健康饮食的生活宝典，也是家庭及专业厨师制作小菜、凉菜的必备读物。

是健康饮食的良师益友。

适合各阶层饮食爱好者阅读和使用。

<<老年人营养小菜>>

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>