

## <<老年人营养菜谱>>

### 图书基本信息

书名：<<老年人营养菜谱>>

13位ISBN编号：9787508722900

10位ISBN编号：7508722906

出版时间：2009-2

出版时间：张仁庆 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：张仁庆

页数：175

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>

## <<老年人营养菜谱>>

### 内容概要

人们从60岁开始步入老年阶段，随着年龄的增长，人体各个系统的功能会有所下降。事实证明，科学合理饮食是老年人延缓衰老、健康长寿的重要因素，而饮食得当、营养搭配合理是健康饮食的关键。

笔者根据老年人的饮食特点，并结合多年烹饪经验，选取多道适合老年人食用的菜品以及冷拼和面点，以此作为老年人健康饮食参考。

鲁菜作为我国四大菜系之一，在国内外均有较高声誉，历史悠久、影响广泛。齐鲁之邦，文化底蕴深厚，同时，也是名厨辈出的美食宝地，具有影响力的美味佳肴不胜枚举。

## <<老年人营养菜谱>>

### 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。

孙汉文，1945年9月生，山东省广饶县人，特一级厨师，高级烹调技师，中国烹饪协会会员，《中国食文化》丛书编委。

1964年从事餐饮工作，现广饶宾馆工作。

近年来认真研究烹饪理论，取得可喜的成绩，先后在《中国食品》《东方美食》《鲁菜研究》等杂志上发表过多篇文章及相应菜肴制作，与张仁庆先生一起整理出版了《中国典故名菜百例》（一至四卷）和《百花大虾》，近期又出版了《美味大虾》和《名菜传奇》等图书。

辛勤的耕耘获得了丰硕的成果，2004年1月被山东省烹饪协会授予“中国鲁菜烹饪大师”的光荣称号。

2004年4月在全国第三届“奇山杯”全国名厨交流比赛研讨会活动中被评为“最佳金厨奖”。

## &lt;&lt;老年人营养菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述第二章 燕翅类一 一品燕菜二 金钱大吉翅三 兰花鱼翅四 桂花翅丝五 红扒鱼翅六 葫芦鱼翅七 葱烧海参八 芙蓉海参九 蟹黄扒海参十 胶东老汤海参十一 海参捞饭十二 蚝蝗南非鲍十三 双龙相会十四 灌汤麻仁龙虾球十五 群龙争霸十六 碧绿明虾球十七 火腿烧鱼骨十八 鲍汁鲜鱼唇第三章 禽杂类一 麻仁野鸭脯二 掌上明珠三 金瓜乳鸽四 蟹黄鱼蓉蛋五 玉兰鹅肝六 八宝鸭子第四章 水产类一 萝卜鱼二 金钱鱼线三 糖醋黄河鲤鱼四 秘制风干鳗五 金钱鱼六 家常酥鱼七 双色鱼丸八 烤鳊鱼九 金锤芙蓉蟹十 蟹黄蜇头十一 酱炒活蟹十二 麦香煽牛蛙十三 蟹肉芙蓉十四 大虾焖白玉十五 吉利虾饼十六 五彩虾贝盏十七 白玉虾仁十八 虾仁捞饭十九 海鲜三味丸第五章 肉品类一 菊花牛鞭二 蒲棒里脊三 家常丸子四 小楼腰花五 干炸五香肉六 壮阳驴四宝七 炸象形小梨八 千层葫芦肉九 稻香排骨十 油浸兔块十一 扒驴两头第六章 家常类一 竹报平安二 三鲜萝卜丸三 薯蓉果四 萝卜烧鲤鱼五 清蒸鳊鱼六 红焖鲆鱼七 椿芽拌黄花八 老厨烧茄子九 米香巴蛸十 小炒蛤肉十一 炆蟹十二 风味冻鸡十三 沙滩凤腿十四 糖丝草莓十五 煎萝卜角十六 海珍锅仔鸡十七 清炖灵芝甲鱼十八 奶汤鲫鱼十九 竹荪八宝葫芦汤二十 清汤灌汤鱼丸二十一 氽捶虾片二十二 烩乌鱼蛋二十三 小磨海鲜豆腐二十四 豌豆鱼丁二十五 竹筒豆腐脑二十六 十全大补汤二十七 烩驴四宝第七章 冷拼类一 花篮素什锦二 吉祥映如意三 大展宏图四 马到成功第八章 面点类一 荷花酥二 双味菊花饼三 盘丝饼四 龙须面五 像生南瓜六 蛋黄千层酥七 海鲜面八 牛肉拉面九 鱼饺十 银丝卷十一 双色巴鱼包十二 咸鱼饼子十三 萝卜丝饼十四 海棠酥十五 果酱千层酥第九章 吊汤技术等一 清汤与奶汤的制作二 广饶全驴宴宴席菜单后记

## <<老年人营养菜谱>>

### 章节摘录

2.拔糖丝时，火候要准，不宜过火，否则糖丝变红，要求糖丝洁白。

3.炸制时，火候要掌握好，以免脱糊或炸糊。

4.烹制时，动作要快，尽量两人操作，一人炸草莓，一人化糖。

（六）营养保健指导草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝的作用，它对肠道和贫血均有一定的滋补调理作用。

草莓除了可以预防坏血病外，对防止动脉硬化、冠心病也有较好的功效。

草莓是酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。

祖国医学认为，草莓性凉味酸，具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效。

## <<老年人营养菜谱>>

### 后记

为老年人服务，为老年人提供健康科学的饮食方法，量身订做老年人喜欢的菜谱，是我们早已设想的计划。

今天，在中国社会出版社的支持下，此书终于和读者见面了，希望广大老年朋友多多提出宝贵意见。

我们利用时间搜集资料编写了《中国食文化丛书—老年人营养菜谱》一书，有助于老年朋友结合自己的身体状况，更合理地搭配膳食。

本书实用性强，也可供广大厨师和家庭主妇阅读及参考。

此书得到了以下几位大师的大力支持和提供了菜肴制作方法，在此一并感谢！

任荫文——中国鲁菜烹饪名师、高级烹调技师、特一级烹调师李全——中国鲁菜烹饪大师、聚丰大酒店行政总厨王士泉——特二级厨师、大王宾馆餐饮总监王士兵——特二级厨师、大王宾馆行政总厨段飞——特一级厨师、福满楼大酒店行政总厨张彬——高级烹调面点技师李乃超——特二级烹调师我们在饮食与文化间探索，研究人类的第一需求——吃的学问！

## <<老年人营养菜谱>>

### 编辑推荐

笔者根据老年人的饮食特点，并结合多年烹饪经验，选取了多道适合老年人食用的菜品以及冷拼和面点，以此作为老年人健康饮食参考。

《老年人营养菜谱》有助于老年朋友结合自己的身体状况，更合理地搭配膳食。

《老年人营养菜谱》实用性强，也可供广大厨师和家庭主妇阅读及参考。

<<老年人营养菜谱>>

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>