

<<中老年人营养配餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<中老年人营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802770

10位ISBN编号：7515802774

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：朱太治，杨红，周学武 主编

页数：92

字数：100000

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>

<<中老年人营养配餐制作大全>>

内容概要

朱太治、杨红、周学武主编的《中老年人营养配餐制作大全(超值珍藏版)》内含600幅精美彩图，制作过程实景再现！

超详细制作一学就会！

营养专家审定推荐，最完美的营养搭配方案！

绝妙的食物组合，经典的营养食谱！

营养单菜，营养套餐，荤素、性味配比科学，满足不同时期中老年的营养需求。

<<中老年人营养配餐制作大全>>

书籍目录

Part 1 健脑益智配餐

紫菜豆腐羹
什锦鸡蛋羹
玉米汁
板栗红烧肉
山药桂圆粥
平菇炒核桃仁
鸡蛋黑木耳炒肉
核桃仁拌芹菜
清蒸鸡
香菇炖豆腐
炒金针菜

Part 2 养心安神配餐

凉拌鸭杂
腰果炒虾仁
南瓜百合豆浆汤
核桃藕粉羹
南瓜牛奶粥
消渴麦仁豆浆
五香鸡心
龙眼蜜枣粥
鸡杂荷兰豆
酱香木瓜鸡
红枣山药枸杞豆浆

Part 3 清心润肺配餐

百合莲子银耳浆
鸭羹粥
花生菠菜粥
荸荠百合汤
西芹炒百合
冬瓜鸭粥
芹香荸荠粥
莲子西米蛋奶羹
红腰豆粳米粥
西芹百合炒虾仁
山药粥

Part 4 润肠通便配餐

木瓜蜜汁牛奶
菠菜拌豆腐皮
香菇润肠粥
玉米燕麦粥
肉丝韭菜
芹菜炒藕片

Part 5 补钙强身配餐

虾仁雪花豆腐羹

<<中老年人营养配餐制作大全>>

豆浆鲫鱼汤
滑蛋牛肉
白菜炖排骨
小鸡炖蘑菇
鱿鱼蛤蜊粥
糖醋小排
海米烧豆腐
洋葱蚝油牛肉
山药芝麻奶糊
麻婆豆腐

Part 6 降压降脂配餐

芦荟炒虾仁
翡翠菠菜
香菜萝卜丝
火腿炒韭菜
酱爆黄瓜丁
珊瑚白菜
肉末烧冬瓜
油菜拌海米
清拌金针菇
西兰花炒虾仁
酥肉煨海带

Part 7 益寿延年套餐

香菇烧牛肉+黄瓜拌海蜇+茼蒿豆腐汤
木瓜香排骨+蛤蜊蛋花汤+蛋炒饭
金针菇烩油菜+萝卜肋排汤+虾仁炒饭
鸡丁烧豆腐+虾皮紫菜蛋汤+薏米绿豆粥
牛肉炒胡萝卜+丝瓜香菇鱼尾汤+五宝粥
香葱炒牛肉+鲜菇虾丸汤+十三鲜面
土豆炖鸡块+莲藕牛肉汤+莲子山药粥
栗香鸡煲+番茄蛋花汤+鸡丝粥
清蒸带鱼+蒜香鲜蘑菇+南瓜莲子汤

更多套餐组合

<<中老年人营养配餐制作大全>>

章节摘录

版权页： 插图： 板栗红烧肉 猪瘦肉500克，板栗肉200克，葱、姜、八角、桂皮、食盐、水淀粉、糖色、鸡汤、酱油、料酒、花生油各适量。

- 1.将五花肉切块，加糖色腌匀，稍炸捞出；葱、姜切末。
- 2.锅内留底油烧热，爆香葱、姜，倒入料酒、酱油、鸡汤。
- 3.放入五花肉、食盐、八角、桂皮烧开，转至小火烧熟。
- 4.另起锅注油烧热，放入板栗肉，用温油稍炸捞出。
- 5.待五花肉将烂时加板栗煮熟，用水淀粉勾芡即可。

核桃仁拌芹菜 芝麻核桃仁25克，芹菜150克，食盐、香油各适量。

- 1.将芹菜择去老叶，洗净切丝。
- 2.将洗净后的芹菜丝用沸水焯2分钟，再过凉、沥干。
- 3.芝麻核桃仁用开水泡过，捞出沥干。
- 4.将芝麻核桃仁放在芹菜丝上。
- 5.加入食盐、香油拌匀即成。

<<中老年人营养配餐制作大全>>

编辑推荐

《中老年人营养配餐制作大全(超值珍藏版)》图文并茂，内容丰富，提供免费网络视频教学。

<<中老年人营养配餐制作大全>>

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>