

<<轻松学厨艺>>

图书基本信息

书名：<<轻松学厨艺>>

13位ISBN编号：9787534122163

10位ISBN编号：7534122163

出版时间：2004-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：樊大江

页数：247

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>

内容概要

《银发老人篇》共分为买菜小窍门、洗切小窍门、烧菜小窍门、家庭风味菜、保健菜、药膳、家庭四季套餐、特色风味菜等八个部分。

老年人的特殊的生理特点决定了老年人饮食有很多特点。

首先，从营养学的角度来看，老年人食物中优质蛋白质的含量要比较高，饱和脂肪酸的含量要严格控制，无机盐和微量元素，特别是钙、磷等的供给要充足，各种维生素也应充足。

其次，从食物制作的方法来说，因为老年人的消化机能相对较弱，所以要尽量避免高温油炸等烹调方法。

还有，由于老年人的免疫能力较差，在食物的选择上还要考虑保健强身、辅助治疗疾病的因素，所以本书特别地为老年朋友提供了一些合适的保健菜和药膳。

当然，基于老年朋友一般都具有较强的烹调基础，在本书的最后，也为广大老年朋友提供了一些比较有地方特色的名菜谱。

书籍目录

1 买菜小窍门怎样选购大米怎样选购辣椒怎样选购豆腐干怎样选购豆芽怎样选购粉皮怎样选购银耳怎样鉴别有毒蘑菇怎样选购八角怎样鉴别牛奶怎样鉴别瘟猪肉怎样识别注水猪肉怎样选购猪腰怎样选购猪肝怎样选购蹄筋怎样识别注水鸡、鸭怎样识别无铅皮蛋怎样识别鲜鱼怎样鉴别就鱼和墨鱼怎样鉴别大小黄鱼怎样选购鱼肚2 洗切小窍门巧洗蔬菜巧除菜叶上的小虫和虫卵怎样发粉丝笋干的发制玉兰片的发制黑木耳的发制香菇的发制切肉的学问剁肉丸的技巧猪腰去异味去牛肉膻气的办法杀鸡的新方法巧除鲜鱼鳞的方法鱼胆破了怎样处理怎样清洗带鱼怎样洗就鱼干、墨鱼干如何发涨就鱼和墨鱼咸干鱼退盐返鲜方法杀鳝鱼的妙法取虾仁的妙法3 烧菜小窍门夹生饭的处理怎样炸汤圆不崩裂怎样蒸制表皮干硬的剩馒头如何防止掉过水的蔬菜变色巧除萝卜苦味炒土豆丝的窍门香椿宜先焯水后烹制炒藕怎样不变黑炒菜过程中忌加冷水怎样炖肉味道更鲜.....4 家庭日常菜谱5 保健菜6 药膳7 家庭四季套餐8 特色风味菜

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>