第一图书网, tushu007.com

<<中国大锅菜.热菜卷>>

图书基本信息

书名：<<中国大锅菜.热菜卷>>

13位ISBN编号：9787113130398

10位ISBN编号：7113130399

出版时间：2011-7

出版时间：中国铁道

作者：李建国 编

页数：223

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

《中国大锅菜：热菜卷》作者李建国多年来潜心集体食堂大锅菜的研究和实践，从烹饪的技法、食谱的科学设计、营养素的合理搭配、投料的标准等诸多方面进行了长期的积累、总结，形成了一套完整的系列菜谱。
《中国大锅菜：热菜卷》的出版将会得到烹饪界朋友，尤其会得到各级领导和集体食堂朋友的青睐，因为它提供了一套内容完整、搭配合理的营养菜谱，这种“拿来就用”的大锅菜将为机关、学校、部队及企事业单位提供职工自己的菜谱。
李瑞芬，1920年生，1941年获得国际注册营养师。
中央电视台营养专题节目主讲人之一、中国烹饪协会美食营养专业委员会顾问。
李瑞芬总结的花样多、量不大、讲平衡已经成为许许多多人配餐的基本原则。
花样多：每天大概要吃够25至30种食物，包括五谷杂粮、蔬菜水果、牛奶、豆制品、菌类，也要有少量的鸡鸭鱼肉等。
量不大：每种食物都很少，保证搭配的食物能吃完。
讲平衡：荤素搭配，而且以素的为主。
小锅菜是人等菜，大锅菜就是菜等人了，做好大锅菜，小锅菜自然不在话下。
《中国大锅菜：热菜卷》从原料的选取加工到入锅、炒熟装盒的图片都是请专业摄影师现场拍摄的，菜品的颜色没有经过任何处理。
现在人们困惑的是吃什么，怎么吃，怎样才能吃出健康？
上班族可能每天至少有一次在集体食堂用餐，吃的好坏直接关系上班族的健康。

作者简介

李建国,中国烹饪大师,获1993年全国烹饪大赛金牌,评为1993年全国百名优秀厨师,1997年国家机关首届烹饪金牌,国家职业技能鉴定高级考评员,中式烹调高级技师高级营养师。

书籍目录

认识维生素
　认识营养素
　食疗保健
鸡鸭兔类
　东安仔鸡
　扒鸡腿
　酱爆鸡丁
　麻辣三黄鸡
　宫保鸡丁
　生炒童子鸡
　辣啤酒鸭
　熘鸡片
　香菇鸡块
　香酥翅中
　香酥鸭子
　炖兔肉
　酱爆鸭片
素菜类
　白菜冻豆腐
　白菜丝炒豆皮丝
　白菜丝炒香干
　虎皮豆腐
　家常豆腐
　酱汁豆腐
　麻辣豆腐
　茄汁豆腐
　芹菜香干
　青椒炒豆腐干
　肉末烧豆腐
　三鲜豆腐
　三色豆腐
　蒜薹炒香干
　雪菜豆腐
　油菜烧腐竹
　圆白菜炒豆皮
　熬白菜粉
　白菜丝炒粉
　菠菜粉
　海带丝粉条
　韭菜粉条
　绿豆芽炒粉
　萝卜丝炒粉
　酸辣粉
蔬菜类
　炒黄豆芽

炒茄丝
醋熘白菜
地三鲜
海米菜花
酱汁藕片
辣味盖菜
辣味圆白菜
蜜汁土豆
木耳白菜
木耳筷菜
木耳油菜
茄汁菜花
烧茄子
蒜茸蒿子杆
蒜茸菊花菜
倭瓜炖土豆
虾皮菠菜
虾皮小白菜
香菇油菜
芹菜炒鸡蛋
苦瓜炒鸡蛋
蒜黄炒鸡蛋
西红柿炒鸡蛋
牛羊肉类
蚝油牛柳
红烧牛肉
咖喱牛肉
牛腩炖萝卜
水煮牛肉
西式牛肉
红焖羊蝎子
红烧羊排
羊肉炖冬瓜
孜然羊肉
鱼肉类
大蒜烧鱼段
干烧小黄鱼
干烧鱼尾
干炸小黄鱼
干炸小平鱼
赣南小炒鱼
红烧鲅鱼
红烧草鱼
红烧带鱼
熘鱼段
清蒸草鱼
猪肉类

炒木须肉
炒血豆腐
葱头木耳肉片
冬瓜丸子
冬笋肉片
豆泡烧肉
腐乳肉条
海带烧肉
红烧腔骨
红烧猪蹄
虎皮蛋烧丸子
回锅肉
熘肉段
农家炖菜
鱼香肉丝
鱼香猪肝
元宝肉

章节摘录

版权页：插图：（5）要多吃一些保护性食品。
如洋葱、大蒜、木耳、海带、香菇、紫菜等。
研究人员发现大蒜和洋葱含有精油，这是防治动脉粥样硬化的有效成分。
如果按每千克体重1克的标准吃生大蒜，或者每千克体重2克的标准吃生洋葱，就可以起到预防冠心病的作用。
适量饮茶可防治冠心病。
茶叶具有抗凝血和促进纤维蛋白溶解的作用。
茶叶中的茶多酚，可改善微血管壁的渗透性，能有效地增强心肌和血管壁的弹性和抵抗力，减轻动脉粥样硬化的程度。
茶叶中的咖啡因和茶碱，可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，增强心肌功能。
（6）供给充足的维生素、无机盐和微量元素。
膳食中应注意多吃含镁、铬、锌、钙、硒元素的食品。
含镁丰富的食品有小米、玉米、豆类及豆制品等。
镁可以影响血脂代谢和血栓形成，促进纤维蛋白溶解，抑制凝血或对血小板起稳定作用，防止血小板凝聚。
含铬丰富的食品，如酵母、牛肉、肝、全谷类、红糖等。
铬能够增加胆固醇的分解和排泄。
动物实验证明，微量铬可以预防动脉粥样硬化的形成，降低胆固醇。
含锌较多的食品有肉、蛋、奶。
科学家认为锌铜比值可影响血清胆固醇的含量。
含钙丰富的食品有奶类、豆制品，海产品等，近年的研究表明，膳食中的钙含量增加，可预防高血压及高胆固醇血症。
当增加镁的摄入时，上述症状可得到缓解，甚至消除。
提高人们在钙的摄入量时，也就增加镁的摄入量。
含硒较多的食物有鲜贝、虾皮、海虾、巴鱼等。
补硒能够抗动脉粥样硬化、降低全血黏度、血浆黏度，增加冠脉血流量，减少心肌的损伤程度。
多吃蔬菜和水果有益于心脏。
蔬菜和水果含有丰富的维生素C、无机盐、纤维素和果胶。
凡绿色蔬菜或黄色蔬果中含有较多的胡萝卜素，它具有抗氧化的作用，维生素C能够影响心肌代谢，增加血管韧性，使血管弹性增加。
猕猴桃、柑橘、柠檬和紫皮茄子含有丰富维生素C，应多吃含维生素C较多的食品。

编辑推荐

《中国大锅菜:热菜卷》共收录100道团体食堂实用菜谱。
小锅菜是人等菜，大锅菜就是菜等人了，做好大锅菜，小锅菜自然不在话下。
《中国大锅菜:热菜卷》从原料的选取加工到入锅、炒熟装盒的图片都是请专业摄影师现场拍摄的，菜品的颜色没有经过任何处理。

第一图书网, tushu007.com

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