

<<老年人营养面谱>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养面谱>>

13位ISBN编号：9787508722863

10位ISBN编号：7508722868

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：219

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>

<<老年人营养面谱>>

内容概要

夕阳无限好，饮食保青春。

老年人在面点饮食方面，喜欢以松软、易消化吸收的面食为主。

为此我们为老年朋友量身制作了以发面美食为基础的易消化、方便实用的健康面食谱，供老年人在饮食生活中参考。

五谷为养，面食、面点、糕点是五谷杂粮制作的饮食精品，五谷面食养育了中华儿女。

我们在此书中，根据常见的面食制品，精选了100余例易学易懂，容易掌握的面食制作方法传授给读者，愿它成为老年朋友健康饮食的良师益友。

愿老年朋友健康长寿，幸福快乐每一天。

<<老年人营养面谱>>

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。

<<老年人营养面谱>>

书籍目录

第一章 概述一 发面的基础理论二 新酵母的特点及用途三 各种面点的特点第二章 面点基础知识一 面点概述二 面点的分类和一般制作程序三 面点常用的设备与工具四 面点原料常识五 制作面点的技术要领六 面点熟制技术七 制馅工艺十二 抻面银丝卷十三 鲜肉大包十四 豆沙大包十五 三丁大包十六 菜肉大包十七 青菜大包十八 烤麸大包十九 水晶大包二十 肉丁大包二十一 百果油包二十二 胡萝卜包二十三 蟹粉中包二十四 汤包二十五 南翔小笼包二十六 枣泥蛋糕二十七 水晶蛋糕二十八 蜂糖糕二十九 梅干菜肉包三十 苏式芙蓉糕三十一 幸福寿桃包三十二 榄肉冶皇包三十三 新派炸粉果三十四 五彩牛肉卷三十五 营养玫瑰卷三十六 鸳鸯萨琪马三十七 椰茸酥粒包三十八 奶油鸡尾包三十九 千层糕四十 果料蜂糕四十一 枣泥拉糕四十二 双色百果糕四十三 豆沙方糕四十四 长寿糕四十五 龙须糕四十六 银丝糕四十七 丝丝糕四十八 白糖丝糕四十九 状元糕五十 花生珍珠糕五十一 珍珠糕.....后记

<<老年人营养面谱>>

章节摘录

所谓麦类制品，就是用麦类（主要是小麦）作原料做成的面点。

制作麦类制品时，必须先把麦子磨成粉状（通称面粉），掺入各种物料，主要是水、油、蛋和添加料，调制成为面团，配以各种馅心（有的无馅），再经过各道加工工序制成。

因掺入物料和添加料不同，就形成了多种多样的面团制品，各有风味和特色。

主要有以下几种：1．水调面团用水与面粉调制的面团。

因水温不同，又可分为冷水面团（水温在30℃以下）、温水面团（水温在50℃左右）、热水面团（水温在60℃—100℃，又叫沸水面团或烫面面团）三种。

冷水面团劲大有韧性，制成成品色白、爽滑、有劲（俗称筋道），适用于制作面条、水饺、馄饨、烙饼等。

温水面团柔中有劲，富有可塑性，制成品时，容易成型。

熟制后也不易走样，口感适中，色泽较白。

这种特点，特别适用于制作各种花色蒸饺。

其他用途同冷水面团。

热水面团柔软、劲小，制成成品呈半透明状，色泽较差，但口感细腻、软糯并有些甜味，加热也容易成熟，适用于制作蒸饺、烧麦、锅贴、薄饼等。

<<老年人营养面谱>>

后记

老年人饮食是延缓衰老、健康长寿的关键，也是老年人养生长寿的秘密武器。

中国是饮食业最发达的国家，面点是吃饭的重要内容之一，五谷为养，是养育中华儿女、炎黄子孙的基础。

通过五谷的加工制作出的食品就是我们常见的面食。

通过本书，你可以学到丰富多彩的面点制作技术，为丰富你的饮食生活创造良好的条件。

本书在编写过程中得到了全国名厨和职业学校老师的支持（已列入编委会名单），在此表示衷心的感谢！

并希望多加合作，为继承、发展、开拓、创新中国的烹饪事业，弘扬祖国的饮食文化作出我们的贡献。

在此祝老年朋友健康长寿，颐养天年！

我们在饮食与文化间探索，研究人类的第一需求——吃的学问！

<<老年人营养面谱>>

编辑推荐

《老年人营养面谱》由中国社会出版社出版。

<<老年人营养面谱>>

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>