

<<学生四季营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<学生四季营养食谱>>

13位ISBN编号：9787537722797

10位ISBN编号：753772279X

出版时间：2004-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：薛慧林

页数：258

字数：204000

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>

<<学生四季营养食谱>>

书籍目录

春季营养食谱 蕨菜浮丸汤 桃花肉片汤 蕨菜烧牛肉 熘珊瑚兔丁 猪血焖兔肉 胡萝卜炒羊肝 清蒸滑鸡块 青圆鸡 木耳蒸鸡 蘑菇蒸鸡块 盐水鸡肝 鸡绒豆花 苦笋泡菜鸭 葵菜鸭条 鲜熘鸭脯 鸭掌烧鲜菜 鱼香鸭丁 火腿蒸蛋 酸辣银鱼 酱糖鲫鱼 清蒸鲤鱼 五色鱼丁 龙井虾仁 油爆鸡螺片 酸辣鱼 芙蓉鱼片 松花鱿鱼 虾仁蒸饺 马兰炒鸡蛋 蒲公英绿豆汤 三鲜马齿包 火腿马齿苋 芥菜蛋汤 清明菜饼 菜花红薯饼 红嘴绿鹦哥 酱蒿笋 胡萝卜酥丸 糖醋锅巴 莲花白菜 糟醉马蹄 粉蒸南瓜盅 酿苦瓜 粉蒸嫩黄豆 拌折耳根 火腿大饼 三鲜炒面 豆油皮松 双色米糕 糯米糍粑 百合羹夏季营养食谱秋季营养食谱冬季营养食谱学生四季常见病的食疗 学生营养特点、需求及膳食原则参考文献

<<学生四季营养食谱>>

章节摘录

书摘花仁拌肚丁 原料 熟猪肚250克 生花生100克 葱白5克 香菜5克 辣椒油35克 酱油15克 精盐3克 白糖3克 味精1克 花椒末少许 香油10克 制法 1. 将生花生米浸泡于开水中撕去皮膜, 葱白切成葱末, 香菜洗净切碎, 猪肚去掉杂质, 切成1.5厘米见方的丁待用。

2. 将肚丁加入花生、葱白、酱油、辣椒油、白糖、精盐、味精、花椒末、香油一并拌匀, 装入盘中撒上香菜即可。

特点 色泽红亮, 肚丁脆嫩, 花仁清香, 宜于下饭, 含有蛋白质、纤维素、无机盐、维生素等, 可改善睡眠, 增强记忆。

烹调关键 花生要选用新鲜嫩花生米, 猪肚要煮熟, 香菜不要拌入菜内。

苦菜猪肝 原料 苦菜250克 猪肝150克 葱花、姜末各5克 料酒10克 精盐3克 味精2克 酱油10克 水淀粉15克 猪油35克 制法 1. 将苦菜去杂质, 洗净, 沥干水分, 入开水中氽一下捞起沥干水, 再泡入清水中漂去苦味, 沥干水切段; 猪肝片去筋, 放入碗中, 加入料酒、精盐、味精、酱油、水淀粉拌匀待用。

2. 锅洗净放火上, 放入猪油, 下葱、姜炒香, 倒入猪肝炒熟, 再投入苦菜炒至入味, 出锅装盘即可。

特点 色泽突出, 汁香浓郁, 软嫩味美, 胆碱、甙类、鞣质等较为丰富, 对眼睛有利, 可在考试期间食用。

烹调关键 苦菜的苦水要适当去尽, 以免口味欠佳。

粉蒸兔条 原料 兔后腿肉250克 米粉50克 红薯150克 豆瓣25克 花椒面、姜、蒜末各10克 辣椒面5克 菜油25克 白糖15克 制法 1. 将兔后腿肉洗干净, 去筋膜, 切成长3厘米的筷子条; 红薯去皮洗干净, 改成条; 豆瓣剁细待用。

2. 取大碗一个, 将兔条放入, 加入米粉、豆瓣、花椒面、辣椒面、菜油、姜、蒜末、白糖搅拌均匀, 将红薯盖在下面, 入开水笼中用大火蒸40分钟, 出笼扣入碗中, 撒中葱花即可。

特点 色泽红亮, 酸甜咸鲜, 微辣, 姜葱蒜味浓郁, 兔肉是高蛋白、低脂肪食物, 含有丰富的无机盐、维生素等, 与红薯配合, 营养更全面。

烹调关键 红薯条切均包, 调料拌匀。

荷叶包兔 原料 净兔肉400克 鲜荷叶4张 糯米粉120克 精盐10克 酱油25克 白糖5克 甜酒20克 五香粉1克 熟猪油60克 制法 1. 将去骨头的兔肉切成5厘米长、3厘米宽的长方形块; 鲜荷叶洗净, 用开水烫一下捞出, 每张切成4块(面朝下)。

2. 将切好的兔肉放入碗中, 加入精盐、白糖、甜酒、酱油、熟猪油拌匀, 腌渍约15分钟, 入味后, 加入用火炒香的糯米粉、五香粉和少许水拌匀, 装入碗中, 上笼用大火蒸熟取出。

3. 将每块荷叶中包入兔块呈长方形, 如此一一包完, 整齐地装入碗中, 上笼用大火蒸5分钟取出, 上桌, 去荷叶即可食用。

特点 肉质鲜嫩, 口感舒适, 有荷叶之清香。

蛋白质含量高, 比羊肉、猪肉高一倍, 含脂肪低, 含有钙、磷等多种维生素。

荷叶中纤维素、叶酸含量高。

烹调关键 兔肉要大小均匀, 便于蒸制。

糖熘兔块 原料 兔肉250克 姜5克 葱节10克 花椒10粒 水淀粉15克 酱油10克 醪糟汁15克 白糖125克 胡椒粉1克 精盐1克 色拉油500克(耗150克) 制法 1. 将兔肉洗净, 沥水, 砍成大一字条, 用精盐、姜(拍破)、葱节、酱油、醪糟汁、花椒码好待用。

2. 锅放火上, 加入油烧七成熟, 将兔块下入炸成金黄色捞起, 去姜、葱待用。

3. 锅中余油倒出, 加入水少许, 下胡椒粉、白糖熬化, 放入兔块, 翻炒均匀, 勾入少许水淀粉收汁, 颠簸均匀起锅即可。

特点 色泽金黄, 香甜醇厚, 佐餐为佳, 本品高蛋白、低脂肪、低胆固醇, 无机盐等含量较多, 为“荤中之素”。

烹调关键 兔肉要大小均匀, 勾芡不要太浓。

<<学生四季营养食谱>>

清蒸牛蹄花 原料 牛蹄花1000克鲜牛肉200克金钩25克香菇25克精盐1克酱油50克味精2克胡椒1克醋10克香油25克 制法 1. 先将牛蹄花的残毛去净,再洗净下锅中氽一下,姜洗净拍破,葱洗净挽结;取一罐子加入清水、牛蹄花、精盐、味精、姜块、葱结、酱油、胡椒等调料,大火上烧开,打去浮沫,改用小火炖熟待用。

.....

<<学生四季营养食谱>>

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>