

<<老年四季营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<老年四季营养食谱>>

13位ISBN编号：9787537722803

10位ISBN编号：7537722803

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：255

字数：200000

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>

<<老年四季营养食谱>>

内容概要

本书针对老人身体特点，根据四季不同的气候特征，设计相应的食谱。

<<老年四季营养食谱>>

书籍目录

春季营养食谱 黄瓜肉片 五香白菜扣肉 三鲜拆骨肉汤 肉丝鸡蛋 香菜炒肉丝 春笋炒肉丝 葱爆猪肉 回锅狮子头 杏仁肉 竹荪银肺汤 蜜饯兔丁 怪味鸡丝 清蒸枣菇鸡 枸杞蒸鸡 龙枣蒸鸡 冬笋烩鸡丝 珊瑚炒鸡丁 银杏余鸡丸 香菇凤爪汤 陈皮鸭子 魔芋烧鸭 清蒸乳鸽 五香鸽子 鲜茄(火局)鹌鹑 汽锅鲫鱼 碧绿鲈鱼片 红烧糟青鱼 芹黄鱼丝 清蒸鲥鱼 银鱼炒蛋 银杏鱼卷 菊花鱼卷 鱼茸白奶羹 姜丝炸脆 鳝 清炖甲鱼 蟹肉冬瓜茸 蚌肉烧豆腐 大葱牛蛙腿 乌龙绣球汤 三丝燕窝汤 蛤蟆银耳羹 香菇蛤土蟆汤 虾皮菠菜粉丝汤 酱香豆腐干 五香豆筋 板栗白菜 鱼香青元 玫瑰土豆泥 银耳素烩汤夏季营养食谱 秋季营养食谱 冬季营养食谱 四季常见病的食疗营养特点、需求及膳食原则 参考文献

<<老年四季营养食谱>>

章节摘录

书摘麻糖锅炸 原料 鸡蛋2个 白芝麻粉150克 面粉100克 干淀粉75克熟菜油500克(耗75克) 制法 1. 将鸡蛋打破,加入面粉、干淀粉、清水50克搅拌均匀,再慢慢加入清水150克,边加入水边搅拌成稀糊状待用。

2. 炒锅放旺火上,加入150克清水烧开,将蛋糊慢慢淋入锅中,边淋边用勺迅速搅拌均匀,当发粘时,再加入抹了油的盘中,摊成1.2厘米厚的饼,待冷后,切成菱形,滚上干淀粉,即为锅炸生坯待用。

3. 炒锅放旺火上,下熟菜油烧至五六成热时,分散投入锅炸生坯,炸成金黄色捞起,沥油装入盘,撒上芝麻白糖粉即可。

特点 香甜脆香,美味可口,可为老年人零食。

含有丰富的蛋白质、脂肪、蔗糖,无机盐等,为老年人营养食品。

烹调关键 饼坯的厚度要一致,炸时油温控制好,不要炸焦。

薄荷藕梨 原料 鲜藕400克 雪梨300克 白糖200克 蜜樱桃10克 薄荷3克 白矾10克 1. 将白矾放入2000克清水中溶化备用,鲜藕去皮,取节,放入矾水中,梨去皮,去核,切成条泡入白矾水小,薄荷洗净,用干纱布包好备用。

2. 净锅放火上,加入白矾水,烧开后,煮约10分钟,捞起放入清水中漂洗待用。

3. 取一蒸碗,将藕片放入中间摆好,梨条放在边上摆好,撒上白糖,用棉纸封严口,入笼蒸约2小时,取出蒸碗,打开棉纸,再将薄荷放入,封严口,再入笼蒸15分钟待用。

4. 将蒸碗内的原汁滗入锅中,将藕、梨翻出,入盘,放上蜜樱桃,原汁收汁后淋在藕梨上即可。

特点 香甜可口,细嫩软美,营养丰富。

含有淀粉、蔗糖、葡萄糖、蛋白质、氨基酸等,对老年人调剂肠胃有利。

烹调关键 蒸时要封严口,大火热气,撒糖要均匀。

面拖南瓜 原料 老南瓜500克 面粉250克 精盐4克 酱油20克 味精2克 椒盐5克 菜油500克(耗50克) 制法 1. 将老南瓜削去皮,挖净瓜瓢,洗净,沥干水,切成4厘米长的细丝待用。

2. 将面粉放入盆中,加入适当清水,调匀成糊,加入精盐、酱油、味精和南瓜丝,充分搅拌均匀待用。

3. 锅洗净放火上,加入油烧至四成热时,用小勺将瓜丝糊一勺勺地舀入热油中炸到瓜丝浮在油面上,脆嫩适当时,捞起,沥油装入盘中,撒上椒盐即可。

特点 色泽浅黄,瓜丝脆嫩,醇厚鲜香。

富含蛋白质、淀粉、无机盐等,含钠低,对糖尿病老年患者有利。

烹调关键 炸瓜丝油温不要太高,以脆软适度为佳。

网油枣卷 原料 猪网油250克蜜枣300克鸡蛋清50克洗沙150克桃仁100克 白糖50克蜜玫瑰25克干细淀粉50克猪油75克 制法 1. 将桃仁清水泡一下,撕去皮,入油锅中炸酥,捞起剁成末,蜜枣去核,剁成泥,将蜜枣、桃仁末、洗沙一起装入碗中,用猪油拌匀成甜馅待用。

2. 将猪网油洗净沥干,铺在案板上用刀背将猪网油捶平,修去边角,切成约6.6厘米见方的小块,抹上蛋清淀粉,每块网油上放上甜馅一份,卷成约5厘米长、1厘米粗的卷,放入盘中,入笼用旺火蒸约5分钟,裹上干细淀粉待用。

3. 锅放旺火上,下油烧至六成热时,放入枣卷炸呈浅黄色捞起,沥干油装入盘中,撒上白糖即可。

特点 外酥里嫩,香甜可口。

含有蛋白质、糖、脂肪、无机盐等,特别是粗纤维、维生素C和核桃油,对老年人健康有益。

炸麻酥鸡糕 原料 鸡糝300克熟芝麻100克椒盐2碟干淀粉75克香油10克糖醋生菜250克菜油适量 制法 1. 将芝麻放入搅拌均匀的鸡糝中搅拌均匀,倒入抹了油的小盘中,码成1.3厘米厚的正方形,入笼蒸熟,取出晾冷,切成5厘米长、1.3厘米宽的条,裹匀于淀粉待用。

2. 锅放火上,加入油烧至五六成热,下鸡糝糕稍炸,捞出,待油温上升,再入锅炸成色黄皮酥捞起,淋香油,装入长条盘中,糖醋生菜镶在盘两端,连同椒盐一起上桌即可。

特点 形色美观,鸡糕酥香,味道鲜咸。

<<老年四季营养食谱>>

含有蛋白质、脂肪、无机盐等，尤其是粗纤维、谷氨酸含量高，对老年体虚者有益。

雪花桃泥 原料 玉米粉150克 核桃仁50克鸡蛋250克 白糖250克马蹄5个蜜樱桃20克 猪油200克 蜜枣15克 蜜瓜圆15克。

.....

<<老年四季营养食谱>>

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>