

<<常见职业病食疗菜谱>>

图书基本信息

书名：<<常见职业病食疗菜谱>>

13位ISBN编号：9787508249001

10位ISBN编号：7508249003

出版时间：2008-4

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰 主编

页数：162

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>

## <<常见职业病食疗菜谱>>

### 内容概要

这是一本专门针对各种常见职业病的食疗菜谱书。

本书介绍了十类从业人员的食疗保健菜肴200例，以简洁的文字对每例菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作要领及营养功效均作了具体的讲解。

本书内容丰富，科学实用，易学易做，有助于改善特殊劳动环境下从业人员的营养状况，增进身体健康，提高工作效率。

## <<常见职业病食疗菜谱>>

### 作者简介

吴杰，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，烹饪讲师，高级营养师。

曾在全国烹饪大赛中获金牌。

多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后出版了《中国著名菜系精选

<<常见职业病食疗菜谱>>

书籍目录

一、砂尘作业者食疗菜 参芪杏仁烧鲤鱼 姜枣黑鱼丸汤 蛤蜊炒韭菜 归参黄鳝煲 当归党参烧鳝鱼 三丁蒸白鳗 红糖三丝 百合猪肺 沙参玉竹煲心肺 薏米猪胰羹 牛肉炖番茄 口蘑炒羊心 沙锅虫草炖乌鸡 党参百部炖母鸡 沙锅萝卜炖鹌鹑 蚕蛹胡桃 茅根生地雪梨羹 荷塘小炒 番茄糯米藕片 蚝油木耳炒西芹 冰糖橘饼银耳羹 冰糖双色萝卜羹 蜜汁白萝卜球二、汞作业者食疗菜 盐水大虾 茯苓汁蒸虾爬子 麻香海参 蛋清炒牡蛎 兰花牡蛎 双椒炒鳝片 翠杞鱼肚汤 豆干烧黄鱼 鸡汤黄鱼羹 珍珠鲤鱼汤 .....三、铅作业者食疗菜四、苯作业者食疗菜五、放射性作业者食疗菜六、高频、微波作业者食疗菜七、飞行人员食疗菜八、高原作业者食疗菜九、高温作业者食疗菜十、低温作业者食疗菜

## <<常见职业病食疗菜谱>>

### 章节摘录

一、砂尘作业者食疗菜姜枣黑鱼丸汤【原料】净黑鱼肉200克，红枣50克，水发木耳25克，香菜10克，鸡蛋清1个，葱段、姜片各15克，葱姜汁、料酒各12克，醋2克，精盐、鸡精各3克，胡椒粉0.5克，香油5克，湿淀粉8克，鸡清汤700克。

【制法】黑鱼肉洗净，沥去水分，剁成细蓉，放入容器内。

红枣洗净，从中间对剖成两半，挖去核，顺切成细丝。

木耳去根，洗净，切成丝。

香菜择洗干净，切成2厘米长的段。

鱼蓉内加入醋、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉、葱姜汁、料酒5克、精盐和鸡精各1克，用筷子顺一个方向搅匀上劲至黏稠，用手挤成直径2.5厘米的丸子，下入清水锅中，用小火烧开，煮至熟透捞出，沥去水分。

锅内放入鸡清汤，下入葱段、姜片、木耳丝、红枣丝，加入余下的料酒烧开，煮10分钟，拣出葱段、姜片不用，下入鱼丸，加入余下的精盐烧开，加余下的鸡精，淋入香油，撒入香菜段，出锅装碗即成。

【特点】鱼丸细嫩，汤鲜味美。

【提示】鱼肉要先用刀刷成末，再剁成细蓉。

【功效】黑鱼滋补价值很高，有去瘀生新，补脾利水，养阴补心的功能；所含丰富的蛋白质、维生素（B1、B5）、钙、磷、铁等，对矽肺的发生、发展有一定的防治作用。

红枣富含糖类、黏液质、钙、磷、铁及多种维生素等，可润心肺，止嗽，补五脏，止虚劳损。

此菜具有补虚，健脾，和胃的功效，适宜矽肺并发肺结核肺脾两虚患者食用。

<<常见职业病食疗菜谱>>

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>