第一图书网, tushu007.com

<<老年人营养汤谱>>

图书基本信息

书名：<<老年人营养汤谱>>

13位ISBN编号：9787508722894

10位ISBN编号：7508722892

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：195

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

夕阳无限好，饮食防衰老，美味汤羹煲，调出好味道！
一年四季春夏秋冬，饮食生活快乐人生。
四季气温变化明显，老年人所需营养成分也不一样。
四季养生滋补有很深奥的学问，《老年人营养汤谱》从一年四季的变化、老年人体的适应情况合理安排饮食，特别是利用汤羹饮食保健养生的新课题、饮食新时尚。

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。

<<老年人营养汤谱>>

书籍目录

概述一 平性食品二 凉性食品三 寒性食品四 温性食品五 热性食品六 碱性食品和酸性食品七 酸、碱食物的调配第一章 春季保健汤羹一 春季养生法则二 春季除困五法三 快乐安度春天四 春季饮食原则五 大枣养生汤六 银耳养生汤七 桔梗冬瓜汤八 生姜杏仁猪肺汤九 金针汤十 茉莉花氽鸡片汤十一 蒲公英莼菜鸡丝汤十二 牡丹花银耳汤十三 烩三丝十四 三炮台十五 菜根香羹十六 元子汤十七 玉竹猪肉汤十八 猪肝菠菜汤十九 滋肾肝膏汤二十 冬菜肝片汤二十一 鲜白菜汤二十二 牛肉胡萝卜汤二十三 枸杞雏鸽汤二十四 百合红枣龟肉汤二十五 甲鱼汤二十六 胡辣海参汤二十七 决明海带汤二十八 酸辣鱿鱼汤二十九 黄瓜片汤三十 海米紫菜黄瓜汤三十一 冬笋肉丝汤三十二 绿豆南瓜汤三十三 发菜腐皮汤三十四 天门冬萝卜汤三十五 虾米萝卜丝汤三十六 三果汤三十七 豆腐皮汤三十八 竹精羊心汤三十九 羊肺汤四十 番茄苋菜汤四十一 火腿冬瓜球汤第二章 夏季养生汤羹一 夏季养生法则二 夏日疲劳消除法三 快乐安度夏日四 夏季饮食原则五 绿豆汤六 银贝雪梨汤七 黄芪猴头鸡肉汤八 莼菜鱼丸汤九 枸杞玉米羹十 芹菜糯米粥十一 干贝豆腐汤十二 豆腐小鱼干汤十三 五味酸辣汤十四 天麻补脑汤十五甘菊猪肚汤十六 苦瓜排骨汤十七 酸梅汤十八 冬瓜排骨汤十九 丝瓜肉丸汤二十 木瓜奶汁二十一 杏仁菊花露二十二 胡萝卜汁二十三 青椒番茄汁二十四 猪肝黄瓜汤……第三章 秋季保健汤羹第四章 冬季养生汤羹第五章 综合篇

章节摘录

（三）风味特点、食疗食补作用冬笋肉丝汤以清热消痰，和中润肠，健胃消食的冬笋与滋阴润燥的猪肉相配，共奏滋阴益血，清热增力之效。
适用于热病伤滓、消渴瘦弱、燥咳便秘等症。
三十二 绿豆南瓜汤（一）原料干绿豆50克，老南瓜500克，精盐5克，清水800克。
（二）制作方法1.干绿豆用清水淘去泥沙，滤去水，趁水未干时加入精盐拌和均匀，略腌3分钟后用清水冲洗干净。
老南瓜削去表皮，抠去瓜瓤，用清水冲洗干净，切成约2厘米见方的块备用。
2.起锅注入清水，置大火上煮沸后，先下绿豆煮沸2分钟，淋入少许凉水，再沸，即将南瓜块下人锅内，盖上盖，用小火煮沸约30分钟，至绿豆开花即成。
吃时可加精盐调味。

后记

汤羹对老年人的食用十分重要，自古就有“宁可食无肉，不可食无汤”之说，可见汤在饮食中的重要地位。
汤在风味上常有荤汤、素汤、淡汤、咸汤、甜汤、辣汤之分，并Ffl单一的品种型向营养型转化。
冷、热汤就是汲古出新、推陈出新的结果。
所称冷、热汤并非指饮用时的温度，而是指食用后在人的体内所起的作用。
虽然流传逢汤必补之说，但所补效果方面迥然不同。
以鸡、鸭汤为例，鸡汤的滋补众人皆知，对孕妇和体弱者尤为明显，可代替葡萄糖输液，是重要的食疗产品。
每天喝点汤，摄人的热量比其他食物多50卡，能够滋润肠胃、有助消化、促进食欲。
此书得到了全国名厨的大力支持，在此一并感谢！
书中不足之处，欢迎读者和同行提出宝贵意见。
我们在饮食与文化间探索，研究人类的第一需求——吃的学问！

编辑推荐

《老年人营养汤谱》介绍了老年人营养汤羹共计200例，内容详尽、实用，是科学饮食的指导书。也适合于宾馆、饭店、烹饪教学以及热爱生活、善于烹调的读者阅读。

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