

<<健康饮食技巧>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食技巧>>

13位ISBN编号：9787508712994

10位ISBN编号：7508712994

出版时间：2007-01-01

出版时间：中国社会出版社

作者：牛铁柱

页数：121

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>

## <<健康饮食技巧>>

### 内容概要

今天，人们的饮食结构已由温饱型向营养型、享受型转变，对饮食标准质量的要求越来越高。

为了适应这一变化作者根据多年的教学经验和对食文化的研究成果，编写了此书，以满足广大烹饪爱好者的要求，以求提高专业厨师的技艺，推动烹饪事业的发展。

全书共介绍了烹调新技术，新配方、技术解难技巧200例，并配有220幅图片，是一本通俗易懂的科普读物。

适合饭店、宾馆、酒楼、烹饪技工学校专业厨师阅读，同时也是提高家庭生活、丰富饮食生活的指导和劳动致富的科技书。

## <<健康饮食技巧>>

### 作者简介

牛铁柱先生，汉族，1956年5月出生于天津，大专文化，国家职业技能鉴定考评员（评委）、中国烹饪协会会员、天津市烹饪大赛评委、天津市级烹饪大师、天津技师协会会员、天津烹饪协会顾问、天津青年职业技术学院烹饪部主任书记、技师、副教授。

从事烹饪教育近20年，培

<<健康饮食技巧>>

书籍目录

第一章 植物原料 1.吃野菜讲究季节性 2.芦荟入菜 3.凉拌芦荟 4.生拌芦荟 5.清炒芦荟 6.仙人掌入菜  
7.仙人掌炖豆腐 8.冰糖仙人掌 9.槐花怎样分类 10.槐花散的制作方法 11.槐花怎样拌馅 12.槐花炒鸡蛋  
的制作方法 13.槐花炒韭菜的制作方法 14.槐花汤的制作方法 15.枸杞子入菜 16.香椿的妙用 17.豆芽香  
椿 18.荷叶食用价值高 19.荷叶的选择 20.茶叶茶的制作方法 21.雪里蕻的腌渍 22.快速腌渍法 23.豆芽  
雪里蕻 24.肉末雪里蕻 25.糖醋蒜的制作 26.黄瓜腌渍法 27.腌黄瓜器皿的选择 28.巧腌蒜茄子 29.巧腌  
糖萝卜 30.巧腌香菜 31.食用腌菜前不宜久泡 32.香瓜制金瓜的制作 33.西瓜皮的利用之一 34.西皮的利  
用之二 35.冬皮制金瓜条 36.巧吃冬瓜皮 37.巧做西瓜酱 38.巧做辣椒糊 39.巧制芹菜 40.巧做土豆菜 41.  
巧做土豆馅 42.巧做土豆沙拉 43.巧烹胡萝卜 .....第二章 动物原料第三章 工业食品第四章 汤羹  
煲第五章 面点第六章 科学调味第七章 综合类第八章 科学饮食新观念后记

## &lt;&lt;健康饮食技巧&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 植物原料1.吃野菜讲究季节性天然野生的可食蔬菜称为野菜。

据统计全国可食用的野菜有300多种，这些野菜分布在各地，其季节性很强。

一般立春到清明（2月至4月初）宜吃荠菜、苦菜，清明到立夏（4月至5月）吃香椿、蒲公英、刺嫩芽、榆钱、蕨菜、车前子、槐花（苦菜）、鱼腥草、东风菜、野蒜、野苋菜等，小满到立秋（6月至8月）可吃马齿苋、黄花菜、百合、野山椒，立秋至小雪（9月至11月）吃芦荟、仙人掌、萝卜缨、辣椒叶、洋姜、党参等。

把握准季节，才能品尝到野菜的精华。

2.芦荟入菜芦荟俗称百草之王，是药用价值、食用价值很高的野生植物。

芦荟入菜一般采用清炒、凉拌为常见食法。

普通芦荟适合清炒，日本木利芦荟适合生吃或生拌、凉拌。

3.凉拌芦荟取芦荟400克，洗净在沸水中去生，去边刺，再切成丝，利用五味油（用五香调料炸制的调味油）加少量精盐拌匀即可。

4.生拌芦荟（1）取木利芦荟400克，洗净去边刺，切成细丝。

（2）用白糖100克、陈醋100克、精盐5克，拌匀即可。

微苦，清脆，有防病强身之功效。

5.清炒芦荟（1）取芦荟300克，猪里脊肉100克，调料用精盐10克、味精3克、清香油20克、姜丝5克。

（2）将芦荟洗净，刮去边刺，切成细丝。

（3）猪肉切丝后用清水漂洗干净，加盐入味，用清香油炆锅，将肉焯熟，再投入芦荟炒到泛绿断生即可。

其色鲜嫩碧绿，清鲜微苦，通肺利便，清除体内垃圾。

经常食用，能起到降低血压、血脂、血糖的作用。

6.仙人掌入菜仙人掌是热带雨林中耐干旱的植物，含维生素等人体必需的营养成分，并且有软化血管、降低胆固醇、通肺利消化等食疗作用，是新开发的烹饪原料。

仙人掌种类较多，大体可分为可食用仙人掌和观赏仙人掌。

可食用仙人掌刺少，而且是独根，刺只生长在表面，并且块大、肥厚，其食用价值高。

观赏仙人掌叶片薄、刺多，并且簇状刺的根部扎在叶内很深，不易清除。

仙人掌可以生食或熟食，它的叶片大，肥而厚，取材率很高。

.....

<<健康饮食技巧>>

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>