

<<教您学做低糖.低盐.低油食品>>

图书基本信息

书名：<<教您学做低糖.低盐.低油食品>>

13位ISBN编号：9787537729345

10位ISBN编号：7537729344

出版时间：2007-3

出版时间：山西科技

作者：薛星

页数：119

字数：103000

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>

## <<教您学做低糖.低盐.低油食品>>

### 内容概要

本书以科学生活为理念，极为细腻地体现出独特的人文情怀，由国内九大知名老年大学合力打造而成，以26册的规模，涵盖了书画、烹饪、保健、心理健康、养生、网络等众多方面的内容，是一套体现时代性、实用性、科学性、趣味性的一套老年读物。既可作老年大学基础课程教材，又是馈赠老人的佳选。

读者通过学习本书的食品制作案例，则可学到不少制作“低糖、低盐、低油”食品的方法和技巧，从而为自己或家庭烹调出一口健康、营养、可口的饭菜来。

<<教您学做低糖.低盐.低油食品>>

书籍目录

第一讲 营养素

- 一、蛋白质与脂肪
- 二、糖与维生素
- 三、无机盐和水与纤维
- 四、老年人的营养需要量

第二讲 烹饪原料的分类及初加烹调

- 一、烹饪原料的分类及品质鉴定
- 二、新鲜蔬菜的初步加工
- 三、水产品的初步加工
- 四、家禽、家畜内脏及头蹄的初步加工

第三讲 山珍海味

- 一、燕窝
- 二、海参
- 三、鱼翅
- 四、鱿鱼

第四讲 禽蛋类

- 一、鸡
- 二、鸭
- 三、鸽子、鹌鹑
- 四、蛋

第五讲 畜肉类

- 一、猪肉
- 二、羊
- 三、牛肉
- 四、畜内脏

第六讲 水产品

- 一、淡水鱼
- 二、海产鱼
- 三、虾
- 四、螃蟹

第七讲 蔬菜类

- 一、叶菜类
- 二、根茎类
- 三、瓜类
- 四、其他类蔬菜

第八讲 食用菌类

- 一、香菇、草菇、平菇
- 二、鸡油菌、羊肚菌、牛肝菌
- 三、金耳、银耳、石耳
- 四、口蘑、猴头、竹荪

第九讲 面点概述

- 一、面点基本知识
- 二、水调、油酥面团
- 三、膨松面团
- 四、米粉及其他面团

<<教您学做低糖.低盐.低油食品>>

第十讲 莜面类

- 一、栲栳与腐渣角
- 二、谷垒与切条
- 三、菜团与搓鱼
- 四、饨饨与河捞

第十一讲 荞面类

- 一、碗脱与河捞
- 二、圪脱与凉粉
- 三、削面与拿糕
- 四、拨鱼与凉拌

第十二讲 豆面类

- 一、面条与抿曲
- 二、蘸尖与流尖
- 三、杂面与刺粉
- 四、豌豆糕与墩墩

第十三讲 红面类

- 一、捞饭与擦尖
- 二、握流流与煎饼
- 三、角子与包皮面
- 四、搓条条与挠片片

第十四讲 黄面类

- 一、窝头与富贵饼
- 二、发糕与面沙
- 三、面条与豆馅窝窝
- 四、河捞与糝糝粥

第十五讲 面菜合一类

- 一、和子饭与焖面
- 二、焖面鱼鱼与糊塌饼
- 三、炸春卷、炒饼与拖叶

第十六讲 面卤、面码及菜码

- 一、面卤
- 二、面码
- 三、菜码

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>