

轻松学厨艺



[轻松学厨艺 下载链接1](#)

著者:樊大江

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534122163

《银发老人篇》全书共分为买菜小窍门、洗切小窍门、烧菜小窍门、家庭风味菜、保健菜、药膳、家庭四季套餐、特色风味菜等八个部分。老年人的特殊的生理特点决定了老年人饮食有很多特点。首先，从营养学的角度来看，老年人食物中优质蛋白质的含量要比较高，饱和脂肪酸的含量要严格控制，无机盐和微量元素，特别是钙、磷等的供给要充足，各种维生素也应充足。其次，从食物制作的方法来说，因为老年人的消化机能相对较弱，所以要尽量避免高温油炸等烹调方法。还有，由于老年人的免疫能力较差，在食物的选择上还要考虑保健强身、辅助治疗疾病的因素，所以本书特别地为老年朋友提供了一些合适的保健菜和药膳。当然，基于老年朋友一般都具有较强的烹调基础，在本书的最后，也为广大老年朋友提供了一些比较有地方特色的名菜谱。

作者介绍:

目录:一 买菜小窍门

- 1 怎样选购大米
- 2 怎样选购辣椒
- 3 怎样选购豆腐干
- 4 怎样选购豆芽
- 5 怎样选购粉皮
- 6 怎样选购银耳
- 7 怎样鉴别有毒蘑菇
- 8 怎样选购八角
-

二 洗切小窍门

.....

三 烧菜小窍门

.....

四 家庭日常菜谱

.....

五 保健菜

.....

六 药膳

.....

七 家庭四季套餐

.....

八 特色风味菜

.....

• • • • • (收起)

[轻松学厨艺 下载链接1](#)

标签

评论

[轻松学厨艺 下载链接1](#)

书评

[轻松学厨艺 下载链接1](#)