

《考试冲刺营养菜谱》

书籍信息

版次：1

页数：223

字数：172000

印刷时间：2005年04月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543925199

内容简介

本人从事烹饪工作及餐饮管理工作20多年来，在传统加工工艺与现实实践中，大胆进行有益尝试与改革、创新，获得了一定的成绩。在培训厨师和教学方面提出新的观点，使其“学有所用，学有所长”，多次在电视台、报刊上发表文章。近年来，本人兼任学生营养餐专业公司、快餐公司厨务顾问、技术部顾问等职，为中餐在学生营养餐及中式快餐方面作出了一定贡献，已研究并投入生产制作的牌产品有十几种。

本书营养分析中的营养素是根据卫生部学生营养餐的要求制作的，同时也适用于待考的学生，营养成分的分析非常准确，具有科学性。

作者简介

朱长云，男，汉族，大专文化，1964年9月出生，祖籍河北枣强。曾历任主厨、主管、厨师长、宴会任主厨、主管、厨师长、宴会设计师等职。现任中国烹饪协会会员、中央国家机关烹饪协会理事、首都保健营养美食学会理事、北京食品学会会员、餐饮业国家职业技能竞赛裁判员、全国餐饮

目录

第一章 概述

- 一、中外学生配餐的现状与典型管理经验
- 二、食物中的“黄金搭档”
- 三、临考学生有哪些生活特点
- 四、学生配餐有哪些特点
- 五、为什么学生早餐不可忽视
- 六、专家对学生饮食有哪些建议
- 七、怎样的合理营养能为考生减压
- 八、学生营养午餐应当怎样做

第二章 学生营养的配餐方案

- 一、怎样确保营养平衡
- 二、怎样注意饮菜的适口性
- 三、怎样强调食物的多样化
- 四、怎样掌握食物适宜的定量
- 五、怎样讲求经济效益

第三章 菜肴制作与营养分析

- 大豆黄酱焖兔肉
- 兔肉炖豆泡

三鲜烩兔肉圆
兔肉烧鸽蛋
鲜蘑黄酒煨兔肉
兔肉炖芸豆
兔肉凤眼丸子
清炖双味肉
咖喱兔肉
香辣鸡丁
香菇红烧鸡翅
鸡肉炖蘑菇
鸡肉炖烤麸
鸡肉凤眼丸子
香炸鸡腿
菠萝鸡圆
枣生栗子鸡
杏仁鸡排
鸡块炖芸豆
五彩鸡丝
茄汁松仁鸡米
鸡片炒双耳
火腿熘鸡片
鲜蘑什锦鸡圆
洋葱咖喱凤翅
草菇焖鸡翅
芝麻鸡排

.....

后记

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)