

<<小朋友最爱吃的美味肉食>>

图书基本信息

书名：<<小朋友最爱吃的美味肉食>>

13位ISBN编号：9787504848413

10位ISBN编号：7504848417

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社

作者：朱太治

页数：47

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>

<<小朋友最爱吃的美味肉食>>

内容概要

孩子健康成长是妈妈爸爸最大的心愿，这是一本专为孩子精心打造的健康美味宝典！根据小朋友的生理特点和营养需求，精心编排了他们最喜欢的47道美味肉食，教您在家中轻松制作的绝妙方法，帮助孩子们获得均衡营养，让他们吃得更开心，长的高，更聪明，健康快乐地成长！

<<小朋友最爱吃的美味肉食>>

书籍目录

轻松预备课(一)肉食营养价值大观园(二)小朋友健康饮食方程式新式吃法我最爱酸奶猪肉烩饭肉末鸡蛋芙蓉铁扒牛肉饼清蒸苹果鸡碧瓜猪肝活力菠萝鸭片猪扒咖喱夹吐司鸡脯沙拉金蒜爽吐 韩式泡菜肉丁泡菜牛肉沙拉西梅牛肉焖薯仔意式鸡肉匹萨番茄牛排三明治黑椒牛柳酱烧飘香开心吃酱烧嫩仔鸡椰汁咖喱鸡翅冰糖香酥肉酸奶牛肉球咖喱羊肉奇异菠萝肉凤梨咖喱骨板栗焖猪手香卤骨多味牛肉丸黄金蒜香骨炸烤美味香滋滋酸奶沙嗲鸡肉串柠檬炸鸡柳肉排香堡沙茶咖喱肉串奶香麦克鸡翅烤羊肉串蜜汁烤鸡腿奶酪汉堡烤奶油牛排迷你小香肠英式香蕉鸡香粥靓汤营养多酸奶翡翠汤皮蛋瘦肉粥菠萝开胃汤核桃乳鸽煲羊腿鲜味汤糯米鸡丝粥莲藕黄豆排骨汤猪排壮骨粥营养排骨汤咖喱牛肉汤

<<小朋友最爱吃的美味肉食>>

章节摘录

书摘(一)肉食营养价值大观园 大多数小朋友都很喜欢吃肉食，那香香美美的滋味总让人难忘，其实肉类的品种很多，猪肉、牛肉、羊肉、鱼肉及水产品等，都是富含优质蛋白质、微量元素及维生素的食物。

那你知道它们所含的营养素对我们成长都有什么重要作用吗？1. 蛋白质：肉类食品所含有的优质蛋白质是小朋友所需要的各种营养素的核心，身体激素含量的正常分泌、肌肉的正常增长、免疫系统的正常维护都离不开它。

2. 脂肪酸：脂肪是身体能量的重要来源，如果必要的脂肪酸缺乏，身体的所有系统都会出现异常。

3. 血红素：血红素也称“有机铁”，它对人体呼吸和能量代谢有重要作用。

4. 半胱氨酸：肉类是半胱氨酸的主要来源，半胱氨酸可以促进铁质的吸收，改善缺铁性贫血。

5. 卵磷脂：肉类含有丰富的卵磷脂，是小朋友大脑和其他器官发育不可缺少的物质，有健脑益智的功效。

6. 维生素B1：一般肉类含维生素B1都不多，唯独猪肉中含有相当多的维生素B1，维生素B1能帮助身体把碳水化合物转化为能量，对神经系统和心脏健康很重要。

7. 维生素A：动物肝脏中含有丰富的维生素A，维生素A能保持视网膜细胞的运作，是使小朋友眼睛亮亮的重要元素。

P4

<<小朋友最爱吃的美味肉食>>

编辑推荐

孩子健康成长是妈妈爸爸最大的心愿，这是一本专为孩子精心打造的健康美味宝典！根据小朋友的生理特点和营养需求，精心编排了他们最喜欢的47道美味肉食，教您在家中轻松制作的绝妙方法，帮助孩子们获得均衡营养，让他们吃得更开心，长的高，更聪明，健康快乐地成长！

<<小朋友最爱吃的美味肉食>>

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>