第一图书网, tushu007.com

<<儿童补锌钙铁食疗菜>>

图书基本信息

书名：<<儿童补锌钙铁食疗菜>>

13位ISBN编号：9787506739986

10位ISBN编号：7506739984

出版时间：2009-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：吴杰 主编

页数：60

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

前言

《儿童补锌钙铁食疗菜》是中国医药科技出版社出版的“食疗菜精华系列丛书”之一。
锌，参与体内各种酶、核酸及蛋白质的合成，影响细胞分裂、生长和再生，对处于生长发育旺盛期的婴儿、儿童和青少年非常重要。
此外，锌与人体免疫、创伤愈合等也有密切关系。
钙，是构成骨骼和牙齿的重要元素，是维持人体健康最重要的物质之一，对人体有多种特殊的保健作用。
儿童缺钙，可患小儿佝偻病，并影响儿童生长发育。
铁，主要参与体内氧的转运、交换与组织呼吸过程，是构成红细胞血红蛋白的主要原料。
儿童缺铁会使注意力、理解力、推理演绎能力降低，从而影响儿童的学习成绩。
俗话说：“药补不如食补”，中国的食补、食疗文化，是世界食文化中最辉煌的一页。
中医讲究药食同源，这是一种回归自然的疗法，将治病寓于日常的饮食之中，在科学合理的膳食结构中吃出健康、吃出智慧！
为了让广大儿童能在一日三餐中轻松愉快地汲取到锌、钙、铁等营养成分，我们汇同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据儿童的身体特质和各种食物的营养成分、药理和疗效，科学合理地搭配组合成各式菜肴，编辑成册。
该书详细介绍了60例补锌、钙、铁营养菜肴，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍。
对主要制作过程还配有示范图片。
图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。
按书习做，您一定能为您的孩子烹制出集色、香、味、食养、食疗、食补于一体的美味菜肴。
愿本书的出版给您的家庭带去健康和温馨！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书详细介绍了60例补锌、钙、铁营养菜肴。
作者以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍。
按书习做，您一定能为您的孩子烹制出集色、香、味、食养、食疗、食补于一体的美味菜肴，让您的孩子在一日三餐中轻松愉快地汲取到锌、钙、铁等营养。

第一图书网, tushu007.com

<<儿童补锌钙铁食疗菜>>

书籍目录

1.花生炖鲤鱼2.糖醋红鳟鱼3.红烧武昌鱼4.豉椒蒸鱼5.枣香黄花鱼6.木耳炒鱼片7.木耳豆腐炖草鱼8.芝麻鱼丸9.烧鱼干10.盐水大虾11.虾仁四季豆12.西兰花炒虾仁13.金钩炒藕片14.虾皮木耳汤15.口蘑炒螺片16.蛏子炒芹菜17.鲜香菠菜18.蛋炒蛤肉19.干苋菜烧文蛤20.牡蛎炒甘蓝21.蕨菜炒牡蛎22.莴苣牡蛎汤23.山珍海味汤24.什锦炖猪手25.香菇焖排骨26.海带炖猪排27.吉利堂什锦肘子28.木耳炒金针29.肉丝黄花炒韭菜30.吉利堂豆腐盒31.双豆焖牛肉32.海带炖牛肉33.双耳炒牛肉34.双丁芸豆35.炸熘肉核卷36.干炸青椒盒37.吉利堂孜然牛肉38.香煎牛肉39.肉末扒油菜40.韭菜炒鸡丝41.枣烧鸡块42.三丝芹菜43.木耳炖鸭块44.蒸蛋扣鸭肉45.珍珠烧双花46.芝麻虾皮蒸蛋47.吉利堂珍珠蛋羹48.多彩蛋片49.枸杞猪肝丁50.菠菜猪肝51.松豉炒猪心52.双耳炖羊腰53.翡翠鸡血汤54.菠菜炖猪血55.猪血炖鲫鱼56.五彩海带丝57.翡翠桃仁58.芝麻莴苣59.太极菠菜豆腐泥60.素拌菠菜

章节摘录

插图：

<<儿童补锌钙铁食疗菜>>

编辑推荐

为了让广大儿童能在一日三餐中轻松愉快地汲取到锌、钙、铁等营养成分，《儿童补锌钙铁食疗菜》汇同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据儿童的身体特质和各种食物的营养成分、药理和疗效，科学合理地搭配组合成各式菜肴，编辑成册。
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

第一图书网, tushu007.com

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