

<<儿童益智补脑食谱>>

图书基本信息

书名：<<儿童益智补脑食谱>>

13位ISBN编号：9787534577482

10位ISBN编号：7534577489

出版时间：2010-12

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：93

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>

<<儿童益智补脑食谱>>

前言

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。

在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。

针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。

第I辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。

该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。

它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《吃出聪明健康丛书》针对不同年龄阶段的婴幼儿、青少年及考生的生理和心理特点，系统地介绍不同成长发育时期的婴幼儿及青少年食谱的烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。

该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。

它帮助妈妈解决了婴幼儿、青少年及考生吃什么、吃多少、怎么吃等科学营养进食和搭配的问题。

<<儿童益智补脑食谱>>

内容概要

《儿童营养食谱》针对不同年龄儿童生理特点，系统地介绍了成长发育期儿童食谱的制作方法和营养搭配知识，科学地解决了儿童吃什么、吃多少、怎么吃等营养进食的问题。

<<儿童益智补脑食谱>>

作者简介

<<儿童益智补脑食谱>>

书籍目录

莴笋炒肉片
牛奶柠檬鱼
五彩肉丁
竹笋炒鸡片
西蓝花炒猪肝
菠萝牛肉
马铃薯焖牛腩
百花酿冬菇
金钩黄瓜
水果煎蛋
传统大肉面
双色虾仁
猪肉酿节瓜
豉汁焖排骨
香菇烧豆腐
海带虾仁冬瓜汤
玉米鱼肉粥
青椒炒猪肝
咸蛋蒸肉饼
红松鱼排
糖醋带鱼
椒盐泥螭
酸辣海参
金针菇萝卜汤
苦瓜酿蛋黄
糖醋黄豆芽
蛋黄鲜蚕豆
番茄青椒炒蛋
香蕉薯泥
彩色豆腐
青豆猪肝饭
平菇鲫鱼
山楂煨鸡翅
芒果什锦
黄豆焖鸡翅
花生仁炒冬瓜
韭菜炒蛋
南瓜杏仁汤
豆芽蛤蜊瓜皮汤
红烧鲫鱼
酱爆肉丁
素咕嚕肉
鲜笋炒生鱼片
银鱼煎饼
黑芝麻甜奶粥

<<儿童益智补脑食谱>>

鱼头冻豆腐
珍珠鲤鱼
红烧鱼尾
豆瓣鲤鱼
蚝油鲜菇
煎蒸带鱼块
尖椒香干炒蜜豆
酱烧茄子
山楂玉米粒
草菇鱼片粥
扁豆猪蹄粥
红萝卜瘦肉粥
火腿玉米粥
熟地水鸭汤
海带绿豆汤
双菇凉瓜丝
高汤水饺
芦笋煨冬瓜
香干烧芹菜
桂圆姜汁粥
奶香麦片粥
什锦蔬菜螺丝粉
滑蛋虾仁炒河粉
简易海鲜意粉
红烧虾米豆腐
美味腐竹

<<儿童益智补脑食谱>>

章节摘录

版权页：插图：

<<儿童益智补脑食谱>>

编辑推荐

《儿童增高补钙食谱》编辑推荐:妈妈学做营养餐,孩子考试不紧张。

孩子什么?

吃多少?

怎么吃?

妈妈做什么?

做多少?

怎么做?

中既有问,书中亦有答。

<<儿童益智补脑食谱>>

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>