

<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

图书基本信息

书名：<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

13位ISBN编号：9787538014440

10位ISBN编号：7538014446

出版时间：2006-6

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：刘捷、郭玉华/国别：中国大陆

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>

<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

内容概要

儿童补锌钙铁营养菜精华，ISBN：9787538014440，作者：刘捷、郭玉华/国别：中国大陆

<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

作者简介

郭玉华 石家庄烹饪学校烹饪讲师，大学毕业，国家特一级烹饪师。

专注于饮食文化研究及烹饪教学工作。

编著出版了《中国著名菜系精选教材》、《东北风味名菜谱》、《药膳美味30种》等三十余部烹饪书。

<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

书籍目录

糖醋鲫鱼鼓汁草鱼烧鲈鱼双冬烧鳊鱼三彩鱼丝翡翠肘子糖醋排骨熘里脊干炸肉段浇汁油皮盒五香羊排
蛋皮羊肉烧麦粉丝羊肉红烧兔肉蒜香三鲜烩三鲜奶香熘鸡片木耳炖鸭块木耳煲鹌鹑香酥鹌鹑鸡蛋糕炒
蒜薹蚝香葱耳蛋片瓜片炒蛋翠芹炒鸡蛋鸳鸯蛋肉末蛋盒肉末豆腐扒肉夹豆腐双珍卤汁豆腐脑三丁卤汁
水豆腐碧菠炒猪肝吉利堂大拉皮金针豆皮拌海带京糕藕片

<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

章节摘录

书摘原料 猪肘子1个，菠菜200克，葱段15克，姜片20克，料酒、酱油(老抽)各20克，精盐8克，白糖5克，味精2克，湿淀粉10克，花生油20克。

操作提示 猪肘子皮的油脂一定要刮净，否则成菜会有异味。

制作步骤 (1)猪肘子治净，下入沸水锅中焯去血污捞出。

另将锅内放入清水、料酒、酱油、白糖、精盐，下入猪肘子、葱段、姜片烧开，煮熟捞出，剖上十字花刀，放入容器内，再加入煮肘子的原汁200克。

(2)肘子放入蒸锅内，用大火蒸约1.5小时，至熟烂取出，汤汁滗入净锅内。

另将锅内放花生油烧热，下入切成段的菠菜煸炒至熟，出锅铺在盘内，再将肘子放在菠菜段上。

(3)锅内汤汁烧开，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内肘子、菠菜段上即成。

<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

编辑推荐

本书详细介绍了34款补充锌、钙、铁营养菜肴，并以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、功效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示做了详细介绍。

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，您一定能烹制出集色、香、味、食补、食疗于一体的美味菜肴。

相信本书必定会成为您健康生活中不可缺少的朋友，让它的爱心和服务伴随您的孩子健康成长！

<<儿童补锌钙铁营养菜精华>>

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>