第一图书网, tushu007.com

<<幼儿四季营养汤谱>>

图书基本信息

书名：<<幼儿四季营养汤谱>>

13位ISBN编号：9787549101146

10位ISBN编号：7549101140

出版时间：2010-12

出版时间：广东南方日报出版社

作者：广州市海珠区穗华幼儿园 编

字数：60000

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

第一图书网, tushu007.com

<<幼儿四季营养汤谱>>

内容概要

岭南地区气候温热，从地理上来看，广东以丘陵为主，春天比较潮湿，夏天比较炎热，秋冬比较干燥，长久居住，热毒、温气侵身在所难免。
根据广东地区季节特点，在饮食方面非常需要补充一些水分，汤就是最好的水分，春季需要清润祛湿的汤水，夏季需要清热消暑的汤水，秋冬季需要润燥的汤水。
总之，无论春夏秋冬都离不开功效各异的汤水。
水是幼儿生长发育必需的营养素之一，而正处于生长发育关键期的幼儿，非常需要补充营养和热量，以满足生长的需要。
而汤水对调整身体有很重要的作用，而且营养很充足，身体容易吸收，增强体质的同时关味可口，受幼儿的喜爱。
穗华幼儿园非常重视幼儿饮食营养，尤其注重根据不同的季节特点配制不同功效的汤水，深受孩子和家长的喜爱。
此次该园推出的《幼儿四季营养汤谱》，版式活泼，标题突出，文字通俗易懂，内容丰富多彩，具科学性、实用性。
对于广大的幼教工作者、为人父母者来说，的确是不可多得的一本幼儿营养参考书。
此书充分体现家庭、幼儿园、社会的合力，共同打造健康强壮的新一代。

第一图书网, tushu007.com

<<幼儿四季营养汤谱>>

书籍目录

春季汤谱　西兰花鲩鱼片羹　云苓眉豆煲猪碎骨　赤小豆粉葛蜜枣猪横脷汤　绵陈蜜枣煲鲫鱼　红枣枸杞叶猪肝汤　蚝豉猪瘦肉汤　祛湿豆鲫鱼汤　眉豆花生鸡柳汤　萝卜莲子猪肉汤　番茄鸡蛋牛肉羹　莲藕苡仁猪排骨汤　马齿苋皮蛋汤　木棉花炒扁豆苡仁猪瘦肉汤　鲜薄荷黄豆汤　芡实煲老鸭　竹笋蘑菇鲫鱼汤　淮山莲子鹌鹑汤　山楂扁豆鸭肾汤　上茯苓龟汤　咸蛋豆腐羹　玉米牛奶鸡茸浓汤　珍珠菜花汤　海鲜羹夏季汤谱　紫菜滚鱼蛋汤　谷芽麦芽煲牛肚　番茄猪肝猪瘦肉汤　黄豆煲笋壳鱼　马蹄红萝卜猪排骨汤　千斤拔花生煲鸡脚　生地木棉花煲猪碎骨　绿豆陈皮猪排骨汤　蘑菇瘦肉汤　益智仁圆肉猪瘦肉汤　生地木棉花瘦肉汤　芡实莲子猪瘦肉汤　草菇猪瘦肉丝瓜汤　芡实鲫鱼汤　青红萝卜猪?汤　灵芝鸡骨草生鱼猪瘦肉汤　玉米红萝卜茅根马蹄猪瘦肉汤　牛腱青红萝卜汤　鱼茸番茄汤　瑶柱双冬汤　独脚金瘦肉汤　……秋季汤谱冬季汤谱

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

马齿苋皮蛋汤功效：清热利湿、消炎解毒。
材料及分量：马齿苋500克、皮蛋2个、蒜头1-2个、生姜3片。
烹制要领：起油镬爆炒蒜头、加清水1250毫升（5碗量），滚沸后，下马齿苋、皮蛋，下盐即可。

第一图书网, tushu007.com

<<幼儿四季营养汤谱>>

编辑推荐

《幼儿四季营养汤谱》：小食材，大健康，专为幼儿健康成长需要，幼儿家庭保健好帮手！
“汤神”余自强精心指导，强烈推荐！

第一图书网, tushu007.com

<<幼儿四季营养汤谱>>

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