

<<儿童营养套餐>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养套餐>>

13位ISBN编号：9787506441889

10位ISBN编号：7506441888

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织

作者：生活品味编辑部

页数：95

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>

<<儿童营养套餐>>

内容概要

本书以均衡营养搭配为目的，精心为少年儿童准备了色香味俱全的营养套餐。

<<儿童营养套餐>>

书籍目录

孩子们的饮食问题全家一起来，纠正饮食坏习惯饮食习惯训练班选择对孩子有益的食物营养师的妙招
 法宝儿童膳食营养素每日摄入量参考表Part 1 营养套餐 蛋包饭套餐.....蛋包饭+烤薯条+烫西兰花+海带芽汤 炸鸡腿套餐.....炸鸡腿+土豆炒玉米粒+烫小油菜+馄饨汤+白饭 炸猪排套餐.....炸猪排+烫菠菜+煎荷包蛋+白饭 糖醋排骨套餐.....糖醋排骨+炒圆白菜+贡丸汤+白饭 红烧狮子头套餐.....红烧狮子头+番茄炒蛋+炒白菜+香菇鸡汤+白饭 红烧牛腩套餐.....红烧牛腩+烫菠菜+玉米+番茄豆腐蛋花汤+白饭 菲力牛排套餐.....菲力牛排+土豆沙拉+烫西兰花+奶油浓汤+烤法国面包 虾排套餐... ..虾排+菠菜饼+烫西兰花+三色饭+南瓜汤 鳕鱼排套餐.....蒸鳕鱼+炒三色蔬菜+炒饭+紫菜蛋花汤 汉堡套餐.....汉堡+薯饼+玉米浓汤 三明治套餐.....总汇三明治+意大利面+奶油+奶油土豆浓汤+烫西兰花 烤肉串套餐.....烤猪肉串+餐包+烫西兰花+牛肉羹 烤鲑鱼套餐.....烤鲑鱼+烫菠菜+奶油煮土豆+牛肉蔬菜汤+白饭 芝麻煎虾饼套餐.....芝麻煎虾饼+炒菜花+麻婆豆腐+酸辣汤+白饭 烤鸡腿套餐.....烤鸡腿+烫西兰花+土豆沙拉+萝卜排骨汤+烤薯条 红烧炆肉套餐.....红烧炆肉+烫小白菜+卤蛋+油豆腐+牡蛎汤+白饭 茄汁鱼块套餐.....茄汁鱼块+烫西兰花+烤薯饼+豆腐牛肉羹+白饭 照烧猪排套餐.....照烧猪排+水果沙拉+炒芥蓝菜+番茄豆腐蛋花汤+白菜 蘑菇虾球套餐.....蘑菇虾球+酥炸鸡肉丸子+蔬菜浓汤+白饭Part 2 风味炒饭vs香浓烩饭 亲子猪排盖饭 咖喱鸡肉烩饭 滑蛋牛肉烩饭 蘑菇鸡肉烩饭 什锦海鲜烩饭 焗烤海鲜盖饭 咖啡牛肉炒饭 玉米鸡粒炒饭 菠菜肉丝炒饭 虾仁蛋炒饭 生菜牛肉炒饭 火腿蛋炒饭 香肠炒饭Part 3 QQ面食vs营养粥品 意大利肉酱面 奶油淡薄通心粉 茄汁牛肉面 虾仁炒河粉 鸡肉丸子面 星州炒米粉 皮蛋瘦肉粥 香菇鸡丝粥 菠菜粥牛肉粥 芋头排骨粥 虾仁粥 紫菜牡蛎粥Part 4 活力早餐vs可口甜品

<<儿童营养套餐>>

章节摘录

插图

<<儿童营养套餐>>

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>