

<<新编孩子成长食谱1888>>

图书基本信息

书名：<<新编孩子成长食谱1888>>

13位ISBN编号：9787543682542

10位ISBN编号：7543682540

出版时间：2012-5

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2012-05出版)

作者：美食生活工作室 编

页数：255

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>

<<新编孩子成长食谱1888>>

内容概要

《美食生活：新编孩子成长食谱1888》包括800余道美味，这些美食均采用最普通的家常食材，只需要按照书中介绍的几个步骤就可以烹制出外观与营养兼备的美味。每一道菜品都介绍了其原料、调料和详尽的制作步骤，简单易懂，具有极强的可操作性。配备1000余条厨房窍门和营养常识，全面介绍菜品及食材，内容实用性强。菜品种类繁多，兼具美味、营养和健康，内容可选择性强。

<<新编孩子成长食谱1888>>

书籍目录

第一章 孩子的营养与饮食 营养搭配, 关爱孩子健康 第二章 好吃肉菜 猪肉 肉丝拉皮 拌三丝 黄瓜拌腱子肉 核桃仁枸杞肉丁 豌豆炒肉末 猕猴桃肉丝 爱心肉丝 红烧肉丸子 海味狮子头 台湾脆卤肉 咕嚕肉干 炸里脊 糖蒜肉片 炸芝麻里脊 金针肉丝香菇 干炸响铃 白菜红枣烧肉煲 五花肉白菜炖粉条 五花肉豆角煲 腊肉炒豆干 腊肉炒银丝芹菜 蒜薹腊肉 荔浦芋头蒸腊肉 腊肉双瓜煲 排骨 尖椒焗小排 糖醋排骨 茶树菇烧排骨 豆豉蒸排骨 蒜香排骨 莲藕排骨煲 意式烧排骨 芋头炖排骨 南瓜排骨汤 猪骨菠菜汤 莲藕黄豆排骨汤 猪肠 客家小炒 九转大肠 熘大肠 焦焗大肠 红烧大肠 猪蹄 红烧猪蹄 烟熏猪蹄 蒜香可乐蹄 金针猪蹄煲 百合炖猪蹄 猪肝、猪腰 风味盐水猪肝 猪肝炒菜花 辣炒肝尖 泡椒脆腰条 京葱爆腰花 猪肚干妈脆肚 青椒拌猪肚 猪肚拌韭黄 猪肚拌菠菜 蒜薹炆肚片 芹菜炒肚尖 干烧肚丝 红油肚丝 芥菜猪肚汤 鸭肚一煲香 沙锅萝卜肚 牛肉 三鲜拌牛腱 卤水牛展 酱牛肉 洋葱煎牛柳 苦瓜炒牛脊肉 椰蓉牛肉 菠萝炒牛肉 百合炒牛柳 怪味牛肉 牛肉末焗菠菜 魔芋烧牛肉 牛肉炒豆干 尖椒牛肉丝 干煸牛肉丝 水煮牛肉 东坡坛子 牛腩 皇烧小牛排 菠萝烧牛腩 小笼荷香牛腩 番茄炒牛尾 茄汁黄豆牛腩 花椒牛仔锅 山参牛肉丝锅 羊肉 羊肉拌香菜 酱羊排 美味羊肉卷 法式煎羊排 风味爆羊肉 川椒蒜焗羊 秘制脆皮羊肉 白煮羊肉 酸菜羊肚煲 羊排山药煲 羊排鲫鱼煲 家乡炒羊肉 羊肉粉皮山药煲 羊肉蛤蜊煲豆腐 蛤蜊羊排煲 羊杂汤锅 羊肉火锅 兔肉 酱兔腿 水萝卜炆兔丁 豉香花仁兔丁 芝麻香兔 葱爆兔肉 胡萝卜兔丁 蘑菇烩兔肉丝 黄焖兔肉圆 炖兔肉 蚝香兔肉煲 飘香兔肉锅 鸡肉 什锦拉皮 鸡火拌莼菜 鸡汁豆腐 鸡蓉银耳 鸡丝洋粉 莲子鸡丁 山椒红酒鸡 鱼香鸡丝 油淋荷叶鸡丝 红油萝卜鸡丁 凤丝牡丹 糖醋鸡肉片 焦熘鸡片 炸鸡排 香菇鸡肉烧蛭 核桃仁烧鸡块 鸡腿烧豆腐 苦瓜焗鸡翅 红烧鸡丝翅 平菇烩鸡翅 广味香卤鸡中翅 盐水黄鸡腿 口蘑鸡腿焗土豆 豆豉炖鸡腿 香菇蒸滑鸡 清蒸莲花鸡 蘑菇炖鸡 炖全鸡 鲜人参炖鸡 鸡杂 鲜奶炒鸡肝 鸡肝蒸肉饼 翡翠凤爪 炭烤鸡脖 豆苗鸡肝汤 鸡蛋 海蛎苦瓜煎蛋 青韭鸡蛋丝 毛豆蛋饼 锅贴蛋黄鱼 番茄炒蛋 翡翠虾仁 滑蛋 竹荪芙蓉 天女散花 蛋蓉玉米羹 酸辣蛋花汤 家乡煎蛋角 鸭肉 泡椒盐水鸭 酱鸭腿 油爆鸭丁 鸭爆肚 沙茶焗鸭块 薄饼脆皮鸭 啤酒焗鸭块 烩腐皮鸭丁 菜胆扒大鸭 八珍扒大鸭 银杏炖鸭条 金针炖鸭 荷叶蒸鸭块 八宝鸭 烧鸭粉丝锅 黄芪煨鸭 鸽肉、鹌鹑、鹌鹑蛋 香酥鹌鹑 香菇炖鸽 陈皮银耳炖乳鸽 南乳鹌鹑 炒鹌鹑松 辣子鹌鹑 清炖鹌鹑 槟榔山楂鹌鹑煲 第三章 鲜香水产 鲫鱼 木耳清蒸鲫鱼 蛋奶鲫鱼汤 豆腐鲫鱼 黄豆芽炖鲫鱼 蛤蜊炖鲫鱼 羊排鲫鱼煲 富贵有余 番茄炖鲫鱼 生姜鲫鱼汤 鲫鱼豆腐汤 鲤鱼 葱油鲤鱼 葱姜炬鲤鱼 酸汤鲤鱼 生炖鲤鱼豆腐 豆瓣鱼 干烧鲤鱼 香菜皮蛋浸鲤鱼 花生鲤鱼 …… 第四章 清淡素菜 第五章 花样主食

<<新编孩子成长食谱1888>>

章节摘录

版权页：插图：营养搭配，关爱孩子健康 孩子健康与饮食调理 孩子就像一颗种子，生机勃勃，生长发育是其主要生命现象。

生长发育是儿童不同于成人的最根本的生理特点。

一般以“生长”表示形体的量的增长，“发育”表示功能活动的进展，两个方面是密切相关、不可分割的。

通常“发育”一词也包含了机体质和量两方面的动态变化。

掌握有关生长发育的基本常识，对于小儿保健具有重要意义。

要提高孩子的健康水平，既要重视孩子的日常饮食，注意各种营养素的合理配比，又要适当补充他们容易缺乏的营养素。

在这个过程中孩子不仅要获取营养素，营养行为和营养气氛对其生长发育影响也极大，也就是说，要想使孩子健康成长，养成良好的进食习惯与摄取充足合理的营养素同样重要。

孩子成长各时期的生理特点 为指导孩子保健，特将其生长期划分为若干时期，每个时期都有其一定的特点，但各时期之间并无严格的界限。

婴儿期 从生后足28天起至满一周岁为婴儿期。

此期生长发育最迅速，需较高的热量及营养物质，但因其消化功能尚差，易发生消化不良及营养紊乱，必须按时进行计划免疫，还应培养各种良好的卫生习惯，如经常洗澡，训练其定时大小便等。

<<新编孩子成长食谱1888>>

编辑推荐

《新编孩子成长食谱1888》涵盖了家常菜、川菜、主食汤粥等大众美食以及关爱婴幼儿、少年儿童和孕妇产妇等特殊人群的营养食谱。

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>