

<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

图书基本信息

书名：<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

13位ISBN编号：9787504848420

10位ISBN编号：7504848425

出版时间：2006-2

出版时间：农村读物出版社

作者：董书山

页数：47

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>

<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

内容概要

蔬菜中的丰富营养对小朋友有多么重要，爸爸、妈妈们都很清楚：它富含维生素C和胡萝卜素，对生长发育必不可少；蔬菜里面有钾、钙、铁等多种矿物质，对维持孩子体内的酸碱平衡极为重要；蔬菜含有抗氧化促免疫的生理活性物质；蔬菜里有丰富的膳食纤维，可以清扫肠道、清除毒物和废物……养成小爱吃蔬菜的习惯，小朋友才能长得更漂亮、更健康。

本书就是让孩子开心吃上自己最爱的蔬菜料理而精心设计的。书中将小小蔬菜，千变万化地搭配出各种新鲜的花样：美味先锋、拌菜同盟、创新主食、营养汤羹等40余道精美料理，道道营养，道道可口，让孩子开心吃个够。而且，从中还可以了解许多营养小知识，与蔬菜烹饪小技巧。

<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

书籍目录

RART1 蔬菜家族大事记 (二) 让孩子开心吃蔬菜的小窍门 (三) 巧妙烹制蔬菜料理的秘诀 (四) 早餐吃蔬菜好处多多RART2 美味先锋 1.肉末翠鹦哥 2.宝宝光肉末瓜丁 3.多玉菠菜 4.锦绣蛋丝 5.珍宝茄盒 6.佛手香香卷 7.金沙小白菜 8.西式全彩薯片 9.西芹鲜百合 10.嫩烧丝瓜排 11.脆皮洋葱 12.碧影留香 13.莴笋烩香菇 14.牛奶菜花 15.茼蒿嫩豆腐 16.蛋奶菜心 17.玫瑰香薯条RART3 拦菜同盟 1.橙汁渍瓜脯 2.奶油生菜沙司 3.魔力笋萝沙拉 4.胡萝卜白玉条 5.奇妙拌鲜蔬 6.酸爽脆丝沙拉 7.清爽三丝 8.核桃蔬果开心沙拉 9.脆脆果开心沙拉 10.翡翠酸甜丝 11.香脆五丝 12.助长南瓜沙拉 13.高钙海带丝RART4 创新主食VS营养汤羹 1.火腿豆干汤 2.椰花通心面 3.靓仔菜肉粥 4.甜羹小水饺 5.雪里红蚕豆汤 6.香菇滑鸡粥 7.锅巴蘑菇汤 8.香蔬蛋奶堡 9.翡翠鲜汤 10.番茄冬菇粟米羹 11.美乃滋凉面 12.香脆黄瓜饼 13.香香拌饭球 14.必吃它魔蛋汤 15.玉芙蓉烧麦 16.奶油番茄汤

<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

章节摘录

书摘宝宝乐肉末瓜丁 看看原料 冬瓜300克, 瘦肉60克, 榨菜30克, 葱、姜、蒜末、鲜汤、盐、鸡精、湿粉团、香油、食用油各适量。

学学做法 1.将冬瓜去皮去瓢, 切成长方块, 再改切成丁, 瘦肉洗净切成碎末, 榨菜切成碎末。

2.用热油将冬瓜丁煎成金黄色。

3.炒锅加油烧热, 放入葱、姜、蒜末炒出香味, 下肉末略炒, 再放入鲜汤、榨菜末, 最后放入冬瓜丁, 烧3分钟左右, 调入盐、鸡精, 用湿粉团勾芡, 淋上香油即成。

GOOD叮咛 冬瓜要切成大小厚薄均匀的丁块, 而且在炒菜时, 要将其烧烂, 不宜吃脆的。

P6

<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

媒体关注与评论

书评孩子健康成长是妈妈爸爸最大的心愿，每一位父母都细心呵护着自己的孩子，希望提供给孩子最好最全的饮食营养，让孩子健康快乐地长大。

《小朋友的快乐食谱》丛书根据小朋友的生理特点和营养需求，精心编排了他们最喜欢的多种可食物，不但好学易做，而且营养全面，并附有营养小知识和成功制作的烹饪秘诀。

在满足小朋友胃口的同时，帮助他们获得均衡营养，这才是聪明的妈妈爸爸们最明智的选择。

《小朋友的快乐食谱》丛书 - - 专为孩子精心打造的健康美味宝典！

<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

编辑推荐

孩子健康成长是妈妈爸爸最大的心愿，这是一本专为孩子精心打造的健康美味宝典！根据小朋友的生理特点和营养需求，精心编排了46道小朋友最爱吃的蔬菜料理，美味先锋、拌菜同盟、创新主食、营养汤羹，教您在家中轻松制作的绝妙方法，帮助孩子们获得均衡营养，让他们吃得更开心，从此爱上蔬菜，长的高，更聪明，健康快乐地成长！

<<小朋友最爱吃的蔬菜料理>>

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>