

<<儿童营养保健菜>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养保健菜>>

13位ISBN编号：9787508249018

10位ISBN编号：7508249011

出版时间：2008-5

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰 主编

页数：165

字数：133000

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>

<<儿童营养保健菜>>

内容概要

这是一本专门介绍儿童营养保健的菜谱书。

本书精选了200款针对儿童具有营养保健功效的美味菜肴，具体介绍了每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示及营养功效。

本书内容丰富，科学实用，易学易做，非常适合广大家庭阅读使用。

<<儿童营养保健菜>>

作者简介

吴杰，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员（国家评委），烹饪讲师，高级营养师。

曾在全国烹饪大赛中获金牌。

多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。

先后编著了《中国著名菜系精

<<儿童营养保健菜>>

书籍目录

水产类 盐水大虾 吉利堂炸虾串 糖醋茄汁虾 烧虾段 黑芝麻虾肉丸 香酥虾丸 紫菜虾丸汤
核桃兰花虾仁 什锦鱼肚 虾仁鱼肚 双蔬淡菜 海红烧金针扣 蚝油烧海螺 香菇烧螺肉 海螺虾
球 吉利堂浇汁扇贝 清蒸扇贝 奶香炸牡蛎 翡翠牡蛎汤 金针牡蛎汤 牡蛎紫菜羹 三彩蜇皮丝
蒜薹炒蛭肉 双椒拌蚬肉 蚬肉烩生菜 双鲜紫菜汤 兰花羊肉酿仔墨 酥炸鱿鱼圈 木耳蚌肉羹
海带炒鸡丝 牡蛎带丝汤 软炸鲤鱼片 松仁熘鲤鱼丸 奶汤鲤鱼丸 糖醋菠萝鲤鱼羹 白玉柳叶
鲫鱼汤 茭耳烩鲫鱼 三色鲫鱼丸禽肉类畜肉类蛋品类食用菌类豆制品蔬菜类

<<儿童营养保健菜>>

章节摘录

水产类盐水大虾【原料】 大虾12只(重约400克),葱、姜各20克,料酒15克,精盐3克,白糖10克。

【制法】 大虾剪去虾枪、虾须、虾足,挑去沙包、沙线,洗净,沥去水分。

姜去皮,切成片。

葱切成段。

锅内放入清水,下入葱段、姜片,加入料酒、精盐、白糖烧开,煎煮5分钟。

下入大虾烧开,煮至熟透捞出,沥去水分,摆入盘内即成。

【特点】 色泽鲜艳,成鲜细嫩。

【提示】 葱、姜入水锅后,要用大火烧开,再改用小火煎煮。

【功效】 大虾是一种高蛋白、低脂肪食物,含有较多的钙、磷、维生素A、烟酸等,虾体含原肌球蛋白、副肌球蛋白,多种蛋白水解后得到蛋氨酸等十几种氨基酸,包括人体必需的8种氨基酸,是上等健脑益智、强身健体食物。

此菜可为儿童补充丰富的优质蛋白质,有利于儿童的大脑和身体发育。

吉利堂炸虾串【原料】 大虾16只,葱、姜各15克,鸡蛋1个,面包糠100克,面粉30克,料酒12克,精盐、白糖各境,醋2克,花生油100克。

【制法】 葱、姜均切成片。

大虾剪去虾枪、虾须,剥去虾壳,留虾尾,挑去沙包、沙线,用葱片、姜片、料酒、精盐、白糖、醋拌匀腌渍入味,再用竹签穿成串。

鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液。

虾串蘸匀面粉,拖匀鸡蛋液,蘸匀面包糠。

锅内放油烧至五成热,下入虾串炸熟捞出,沥去油,装盘即成。

【特点】 色泽金黄,外酥里嫩,成鲜醇美。

【提示】 虾串要用小火炸制。

【功效】 大虾是一种高蛋白、低脂肪食物,含有较多的钙、磷、维生素A、烟酸等,是上等健脑益智,强身健体食物;所含大量的优质蛋白质,既是儿童身体最佳的“建筑材料”,也是儿童大脑细胞的主要成分之一;所含较丰富的维生素A,能促进骨骼与牙齿的正常发育,保护上皮组织,保护视力。

<<儿童营养保健菜>>

编辑推荐

《儿童营养保健菜》由金盾出版社出版。

<<儿童营养保健菜>>

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>