

<<自做聪明>>

图书基本信息

书名：<<自做聪明>>

13位ISBN编号：9787530429563

10位ISBN编号：7530429566

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：廉玉麟等编

页数：312

字数：250000

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>

<<自做聪明>>

内容概要

婴幼儿及儿童时期是人的身体成长及智力的发育最为关键的时期，也是生长发育最旺盛的时期。人的大脑聪明、敏捷是头脑健康的重要标志。

《自做聪明健脑益智食谱》是根据婴幼儿及儿童生长发育的特点，本着饮食保健的原则，分两部分内容编写的。

第一部分为“菜谱食疗”；第二部分为“药膳食疗”。

精选了500余种有助于婴幼儿及儿童增强智力、促进脑正常发育的各种不同风味的食品，并介绍了烹饪方法、特点及功效。

在保证婴幼儿、儿童营养合理、膳食平衡的同时，力求花样不断创新，方便及时地补充健脑益智的食品会使婴幼儿及儿童更加聪明伶俐，使身体更加健康地发展。

本书有以下特点：一是以健康为准则，融饮食、保健为一体；二是突出食品的特点，力求做到色、香、味俱佳；三是讲究功效，突出了食品的科学搭配，以求食疗保健效果；四是实用，便于一般家庭制作。

<<自做聪明>>

书籍目录

菜谱食疗菜谱 蔬菜类 烧四素 芝麻油菜 香菇油菜 蘑菇油菜 芝麻菠菜 芹菜拌干丝 核桃仁拌芹菜 炅卷心菜 珊瑚卷心菜 醋熘卷心菜 蘑菇卷心菜 木耳卷心菜 芝麻小白菜 黄瓜菜炒木耳 菜心扒银耳 拌茼蒿 茼蒿炒豆腐 炒青椒 青椒炒鸡蛋 青椒拌干丝 青椒拌虾皮 青椒炒银芽 珍珠菜花 鲜蘑烧菜花 奶油西红柿 木耳黄瓜 胡萝卜泥 红白萝卜球 拔丝山药 核桃仁山药 蜜汁扒山药 玻璃桃仁 炒核桃仁 煮花生米 珠落玉盘 炸茄盒 火腿冬瓜汤 肉类 禽蛋类 水产海鲜类汤 谱羹谱食谱药膳食疗菜谱汤谱羹谱食谱茶、饮

<<自做聪明>>

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>