

<<一看就会的学生餐600例>>

图书基本信息

书名：<<一看就会的学生餐600例>>

13位ISBN编号：9787802209596

10位ISBN编号：7802209595

出版时间：2011-1

出版时间：中国画报出版社

作者：范海 编

页数：169

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>

<<一看就会的学生餐600例>>

内容概要

孩子开始上学了，越来越大的学习压力和身体成长的需要，给家长提出了更高的要求。学生的饮食不仅要提供日常所需的高能量和高蛋白食品，还要粗细搭配、营养平衡、花样翻新，更要远离垃圾食品、空热量食品和假冒伪劣食品。

因此，妈妈亲自动手做的“爱心菜肴”永远是孩子饮食的最优选择。

本书针对学生发育的不同阶段，向广大家长提供了各种适宜孩子成长的菜谱，全面系统地介绍了科学合理的烹饪之道。

本书除了数百道好吃又营养的食谱以外，还介绍了营养分析、饮食常识和烹调窍门，让家长轻松变成孩子的专属“营养师”。

孩子吃得开心又营养，不正是家长最幸福的事吗？

<<一看就会的学生餐600例>>

书籍目录

烹调小常识PART 1 美味菜肴 红油腐竹 / 胡萝卜拌菠菜 酸辣胡萝卜丝 / 金针菇拌黄瓜 / 荸荠拌香菇
 凉拌双耳 / 麻油拌菠菜粉丝 / 香辣土豆丝 鲜香紫茄 / 白菜心拌海蜇皮 / 葱椒虾皮 卤水鸭胗 / 翡翠鸡丝 / 西芹百合 萝卜丝炒鸡蛋 / 胡萝卜炒木耳 / 腐竹炒木耳 香菇烧面筋 / 酱爆茄子 / 碧玉炒银条 / 口蘑烧冬瓜 大蒜烧茄子 / 虾酱炒豆腐 / 蒜香茄子 / 香油芹菠菜 洋葱烧香菇 / 菠菜炒鸡蛋 / 农家茄子 / 蒜蓉茼蒿 韭菜炒蛋 / 麻辣娃娃菜 / 芦笋百合 / 素炒豌豆苗 藕片炒什锦 / 虎皮青椒 / 蒜泥苋菜 / 香椿竹笋 香菇炒黄花菜 / 黄瓜桃仁 / 西葫芦素炒滑子菇 / 番茄烧菜花 栗子白菜 / 核桃仁莴苣 / 白果芥蓝 / 蒜薹炒鸡蛋 鲜藕炒青椒 / 香菇油菜 / 蒜薹青蔬烧香菇 / 蚝油豆豉苦瓜 扁豆炒鲜蘑 / 干煸四季豆 / 葱香虾皮青椒 炆炒荷兰豆 / 荷兰豆炒彩椒 / 糖醋海带 芦笋烧虾仁 / 肉末南瓜 / 豆豉芹菜 闽南鱿鱼 / 香菜虾仁 / 开胃强身菜 干煸牛肉丝 / 农夫里脊肉 / 尖椒牛肉丝 / 海带炒肉 土豆肉片 / 家常拔丝红薯 / 青苹果炖黑鱼 / 紫菜白玉羹PART 2 健脑食谱 洋葱虾泥 / 菜花虾末 / 麻油拌双菜 金针千张 / 什锦蛋丝 / 双耳拌海蜇 / 葱拌牛肉 红烧菜花 / 木耳炒双菇 / 香菇炖双耳 / 菜花炒蛋 芹菜炒玉米笋 / 奶香口蘑烧花菜 / 圆白菜炒蘑菇 / 蒜蓉菜花 炒蚕蛹 / 蜜枣核桃卷 / 百合黄花 / 鱼泥番茄豆腐 鹌鹑豆腐 / 芝麻香兔 / 红烧野兔肉 / 火腿鸽子 核桃枸杞肉丁 / 蟹肉小油菜 / 黄花菜炒牛肉 肉片金针煲腐竹 / 双菇炒肉丝 / 糖醋排骨 广式叉烧骨 / 鹌鹑蛋烧猪蹄 / 蓝花肉片 板筋西芹 / 土豆烧鹌鹑 / 番茄鱼条 可乐鸡翅 / 红烧翅根 / 韭菜炒青虾 / 大葱鸡脯卷 发财锤 / 油炸虾排 / 干炸鸡翅 / 柠檬鸡 蛋包饭 / 炸鱼球 / 软煎鲑鱼 / 芝麻沙丁鱼 红枣煨猪肘 / 鲶鱼炖茄子 / 清蒸鲈鱼 / 鲫鱼木耳煲PART 3 明目食谱 凉拌香椿 / 鸡肝拌青椒 / 鳄梨慕斯 蒜蓉苦瓜 / 鱼香油菜 / 清炒芥蓝 / 清炒春笋 油菜炒香菇 / 圆白菜炒蘑菇 / 肉丝炒茼蒿 / 猪肝炒木耳 软熘虾仁腰花 / 五花扒芥蓝 / 肉片炒木耳 / 广式酥肉 水滑香肝 / 蛤蜊小白菜 / 枸杞烧海参 荠菜炒鸡丁 / 韭黄炒羊肝 / 蒜薹炒回锅肉 火腿鸽子 / 海参鸽蛋 / 氽鱼丸 枸杞烩猪肝 / 苦瓜煮棒骨 / 益智强心汤PART 4 凉拌土豆丝 / 酸辣青椒 / 老醋茼蒿 椒炆芥蓝 / 橙汁藕片 / 糯米藕片 / 麻辣藕片PART 5 增高食谱PART 6 减重食谱PART 7 增重食谱PART 8 安神食谱PART 9 应考食谱PART 10 男孩增强体能食谱PART 11 女孩月经期食谱PART 12 营养汤粥PART 13 美味主食

<<一看就会的学生餐600例>>

章节摘录

插图：

<<一看就会的学生餐600例>>

编辑推荐

《一看就会的学生餐600例》：美食在每刻，生活添欢乐。
今天吃什么，不仅取决于下班路上的灵机一动，还取决于您现在拿着的这本菜谱……

<<一看就会的学生餐600例>>

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>