

<<儿童成长营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<儿童成长营养食谱>>

13位ISBN编号：9787806468418

10位ISBN编号：7806468412

出版时间：2005-8

出版时间：上海文化出版社

作者：天天厨房节目组

页数：61

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>

## <<儿童成长营养食谱>>

### 内容概要

五年了,《天天厨房》作为上海生活时尚频道的品牌栏目,总播出量已超过1000期。

不经意间,主持人阿彦、小美“秀厨艺”知名于沪上,成了技艺超群的“家中大厨”。

这不是虚言,这些年来,主持人已料理过1000多道不同风格、不同类型、不同功能的菜肴。

2005年《天天厨房》推出专题型节目,先后播出了“过年的味道”、“春色春意·春之味”、“美味蒸滋味”、“温馨新煮义”、“少儿成长·健康新营养”、“夏之清凉·舒心好滋味”、“佳人有约·美丽新食尚”、“韩国料理教室”等,这样的方式颇家观众欢迎,时有不俗的收视表现。

作为配套的图书,亦随电视节目变化,做成了专题系列丛书,每道菜后还增添了电视中无法表现诸如营养成分分析等板块,严谨而不失活泼。

《三口这家温馨套餐》采用“两菜一汤”的组合搭配方式,推出20套适合年轻家庭制作的简单又营养的烹饪套餐。

《儿童成长营养食谱》针对3-12岁儿童身体与智力发育要求,设计了60款各有针对的营养菜式。

《美人水嫩瘦身料理》告诉爱美女士如何正确饮食,通过60道简单好做的料理把自己变成一个肌肤水嫩、身材窈窕的美人。

形式变化多样,节目常办常新,但理念始终如一,那就是快乐地做菜,健康地生活,有滋有味地品味人生。

天天厨房,家的味道。

<<儿童成长营养食谱>>

书籍目录

强身篇 水果煎蛋 牛奶柠檬鱼 五彩肉丁 花菜炒猪肝 炒三丝 双色虾仁 粟米鱼肉粥 佛手瓜甜汤 全麦芝士煎饼 翡翠鳕鱼卷 五彩三珍 糖醋嫩藕片 干贝冬瓜方 大蒜鸡翅 青椒香干炒毛豆 素炒瓜片 欢天喜地 西兰花炒猪肝 德国脆香肠佐蛋沙拉 巧克力奶昔&草莓奶昔 菠萝牛肉 五彩虾仁 香芹爆鳝丝 马铃薯焖牛腩 冬瓜火腿夹 百花酿冬菇 豉汁蒸排骨 金钩黄瓜 咸蛋蒸肉 凉拌海蜇丝黄瓜丝 豉汁鸡球 芝士手卷 荷香银芽里脊丝 虾米烧花菜 猪肉酿节瓜 胡萝卜薯仔煲猪肚 银耳橘瓣燕麦粥 金枪鱼洋葱三明治健脑篇 龙眼鸡片 四喜黄豆粒 彩色豆腐 香蕉薯泥 胡萝卜瘦肉粥 莲子鲜奶露 咸辣甜豆腐 甜瓜蜜汁三文鱼 番茄青椒炒蛋 白汁猴菇 滑蛋牛肉 酸甜三文鱼 杏仁奶露 青豆猪肝粥运动篇 素烩腐竹 茄汁香麻肉 姜丝牛肉 红油豇豆 五香浓汁豌豆 冰糖红肉 鸡肉盖饭 翠花清热绿豆粥

<<儿童成长营养食谱>>

章节摘录

插图

## <<儿童成长营养食谱>>

### 媒体关注与评论

书评快乐地做菜，健康地生活，有滋有味地享受人生。  
天天厨房，家的感觉。

3-12岁的儿童在身体及脑力发育过程中，需要哪些营养？

由我们特别设计的60道各有针对性的菜肴告诉你。

强身篇令孩子身体强壮、增加免疫力；健脑篇提供增强记忆、促使大脑发育的菜肴；运行篇给孩子提供大运动量活动之后的营养。

做省心父母，让孩子吃出健康聪明来。

<<儿童成长营养食谱>>

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>