

<<一定要做给孩子的家常菜486例>>

图书基本信息

书名：<<一定要做给孩子的家常菜486例>>

13位ISBN编号：9787811204889

10位ISBN编号：7811204886

出版时间：2008-12

出版时间：汕头大学出版社

作者：宿春君,李文静

页数：182

字数：120000

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>

<<一定要做给孩子的家常菜486例>>

内容概要

在营养学专家的指导下，我们选取了上百道菜，从增强免疫力、增强体质、健脑益智、开胃健脾和增强强骨五个方面出发，在美味可口的基础上，让孩子吃出健康好体魄。每一个年龄段的孩子，在生理发育上都各有特点，我们针对不同阶段孩子的常见病，分别提供了多个经过实践检验的食疗菜谱，希望能成为孩子成长的健康基石。

<<一定要做给孩子的家常菜486例>>

书籍目录

用美食构筑成长基石 增强免疫力 蘑菇烧牛肉 酱牛肉 水晶牛肉 豆豉蒸排骨 西兰花炒肉 莴笋炒肉 木耳炒猪肝 炸兔肉 大蒜全鸡盅 青椒炒鸡蛋 百合虾仁 番茄鱼片 鲜虾粉丝 黄豆拌雪菜 凉拌蕨菜 蚝油生菜 豉汁苦瓜 地三鲜 炆黄豆芽 香椿拌豆腐 乌骨鸡汤 蛤蚧鸡汤 皮蛋鱼片汤 菠菜鸡蛋汤 海鲜粥 枸杞粥 起酥鱼卷 玉米窝头 咖喱牛肉饭 当归咖喱饭 白糖糕 京糕梨 增强体质 健脑益智 开胃健脾 增高强骨不同年龄阶段孩子的健康导航附录后记

<<一定要做给孩子的家常菜486例>>

章节摘录

插图：用美食构筑成长基石增强免疫力蘑菇烧牛肉原料：牛肉200克，土豆1个，蘑菇50克，胡萝卜、笋尖各少许。

调料：色拉油、淀粉、胡椒粉、大料、酱油、味精、醋、葱姜末、盐各适量。

做法：1.将牛肉洗净切成小方块；土豆、胡萝卜去皮洗净，切成滚刀块；蘑菇、笋尖洗净控水。

2.锅内加油烧至八成热，下土豆块稍炸后捞出。

3.另起锅加油烧热，下葱姜末爆香，放牛肉块煸炒，加酱油、胡椒粉、大料和适量水烧开。

4.待牛肉煮熟时，放入土豆块、胡萝卜块、蘑菇同煮，加盐、味精和少许醋，小火慢炖至汤汁渐收，用淀粉勾芡，撒入笋尖即可。

酱牛肉原料：牛肉800克。

调料：五香粉、糖、盐、酱油、八角、干辣椒、姜片、花椒、料酒、香油、葱花各适量。

1.把牛肉切成三块，洗干净，锅里加冷水，放入切好的牛肉块，用大火煮开，取出牛肉块晾凉。

2.牛肉放入锅里，加适量的清水，再放五香粉、糖、盐、酱油、八角、干辣椒、姜片、花椒、料酒，将牛肉煮至可用筷子轻易戳穿。

3.将煮好的牛肉在汤中浸泡一个晚上，第二天取出，再放置几个小时，然后垂直肉的纹理切成片；将切好的牛肉装盘，取少许牛肉卤汁加热，浇在牛肉上，再放上香油和葱花。

<<一定要做给孩子的家常菜486例>>

编辑推荐

《一定要做给孩子的家常菜486例》从美味和营养的双重角度出发，精心编选了486道家常菜。食材易得，符合饮食科学；做法简单易学，没有复杂的烹饪工序。为使你更好地了解每道菜的健康功效，《一定要做给孩子的家常菜486例》还设置了充满爱心的小贴士，希望能给你一些有益的帮助。

<<一定要做给孩子的家常菜486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>