

<<孩子的蔬果樂園>>

图书基本信息

书名：<<孩子的蔬果樂園>>

13位ISBN编号：9789866334450

10位ISBN编号：9866334457

出版时间：四塊玉文化有限公司

作者：佟姍姍 著

页数：128

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>

<<孩子的蔬果樂園>>

內容概要

讓寶貝跟偏食Say Goodbye！

針對孩子不愛蔬果的原因，幫蔬果梳妝變身，愛心銅鑼燒、貓咪山藥餅，番茄蛋包飯，還有熱騰騰的秋葵蒸蛋、香濃的茄子粥.....，超好吃的45道魔法料理，為孩子打造一座快樂的蔬果樂園，讓寶貝愛上蔬果！

！

讓蔬果變好吃的訣竅大公開！

45道魔法料理，讓孩子開心吃蔬果！

專業營養師，教你愈吃愈健康的蔬果知識。

蔬果百科，告訴你挑蔬選果的祕訣，以及各類蔬果的營養成分。

<<孩子的蔬果樂園>>

作者簡介

佟姍姍 職場生涯只做過兩種行當，廚師和家庭主婦；小從番茄炒蛋、竹筍肉絲等家常菜，大到蜜汁火腿、佛跳牆、荷葉粉蒸雞等辦桌菜，不論是鹹點韭菜盒子、小籠包、蔥抓餅，還是甜點的布朗尼、蛋黃酥、杏仁片等等，道道講究、樣樣拿手。

從五個孩子的媽，晉升為四個孫子女的奶奶，四十多年的廚娘生涯，為了讓寶貝們吃蔬嘗果，費過不少心思，用盡各種方法，善用巧思變化烹調出一道道色鮮味美的蔬果料理，就是要讓孩子們愛上蔬果，更希望能把這些祕訣與讀者分享，為孩子們打造一座餐桌上的蔬果樂園！

<<孩子的蔬果樂園>>

書籍目錄

06孩子不愛吃蔬果的原因08把蔬果變好吃的祕訣大公開10主食變身，讓寶貝頭好壯壯12胡蘿蔔土司14起司甜椒焗飯16青豆豆皮壽司18香濃茄子粥20胡蘿蔔煎餃22茄子厚片=Pizza24韭菜盒子26番茄蛋包飯28秋葵漢堡30香菇肉燥飯32四季豆水餃34葡萄小飯糰36家常菜開動?讓寶貝吃的好營養 38玉米炒茄肉40秋葵肉鬆蛋餅42糖漬苦瓜44葡萄鮮蝦南瓜塔46玉米苦瓜肉球48醋溜茄盒50百香果醬佐青木瓜片52海苔菠菜蝦捲54洋?燉牛肉56香蒜火龍果豬排包58秋葵獅子頭60油豆腐鑲青椒62葡萄雞排沙拉64湯品 上桌?寶貝一喝就幸福66秋葵火腿蒸蛋68蘋果南瓜湯70青豆魚柳?72青木瓜肉圓湯74番茄馬鈴薯濃湯76菠菜餛飩湯78翡翠玉米濃湯80小點心時間?寶貝吃的開心又健康!

82金黃胡蘿蔔球84南瓜銅鑼燒86山藥芋圓冰88胡蘿蔔杏仁餅乾90 QQ水果凍92 火龍果沙拉盅94 山藥小煎餅96 南瓜鬆餅98洋?圈100 拔絲葡萄102南瓜香蕉瑪芬104蘋果蛋捲餅106 火龍果巧克力水果塔108蔬果小百科?一起來認識蔬果吧!122蔬果健康保健室 營養師教你蔬果健康吃

<<孩子的蔬果樂園>>

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>