

<<图说儿童补锌铁钙菜肴精选>>

图书基本信息

书名：<<图说儿童补锌铁钙菜肴精选>>

13位ISBN编号：9787508239286

10位ISBN编号：7508239288

出版时间：2006-3

出版时间：金盾出版社

作者：吴杰

页数：63

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>

## <<图说儿童补锌铁钙菜肴精选>>

### 内容概要

儿童健康成长需要多种营养素的供给。

但由于膳食不均衡，儿童缺锌、铁、钙等营养素的现象普遍存在。

缺钙易患佝偻病、软骨病。

缺锌、缺铁可引起一系列的代谢与功能紊乱，食欲下降，免疫功能降低，生长发育迟缓，智力发育低下，注意力、理解力、演绎推理能力降低，从而影响儿童健康成长和学习成绩。

本书精选了适合家庭制作的儿童补锌、补铁、补钙菜肴60种，图文对照，易学易做，适宜广大家庭阅读使用，也可供为儿童服务的餐饮从业人员参考。

<<图说儿童补锌铁钙菜肴精选>>

书籍目录

糖醋大虾翡翠盘龙沙茶烧白鳗红烧鳊片红焖鳊段鲜美珍珠丸鲜贝芹丁枸杞虾菇扒油菜番茄鱼片菠菜鱼丸汤虾皮瓜丝金针汤炸蚬黄双笋烧双鲜油菜炒海螺鱼丁豌豆苗炒蛤蜊青蒜烩双鲜冬瓜木耳炖螃蟹翠意牡蛎汤番茄海带汤玉翠淡菜汤木耳牡蛎汤栗子烧鸡块彩珠烧鸡肘西红柿炒鸡片吉利堂干炸肉丸炸熘肉段吉利堂香酥猪排菠萝排骨黄豆排骨汤三色肉丝三彩西兰花猪血双花猪血炖鲫鱼什锦猪血汤双色腰花韭菜桃仁炒腰条胡萝卜炒猪心芹菜炒猪心吉利堂益智三丁青椒猪肝/猪肝炒韭菜番茄猪肝汤吉利堂什锦蛋片毛豆烧鸡心青椒肉段多彩南瓜片黑芝麻双丝什锦黄花胡萝卜烧菜花木耳炒洋葱果蔬三丝花生米炒双定韭菜炒蛋吉利堂炒鲜奶花生米拌海带扣麻香海带扣多彩海带丝银耳梨片汤

<<图说儿童补锌铁钙菜肴精选>>

章节摘录

书摘炸蛎黄 [功效] 蛎黄肉含有丰富的锌、铁、钙、磷等，其中锌的含量为其他食物之冠，也是补钙的最好食物之一。

蛎黄肉还含某种活性成分，是天然的生物反应调节剂，能调节人体防御功能，从而改善整体状况，提高免疫功能和抗病能力。

此菜可为儿童补充丰富的锌、铁、钙等营养素，既可增强体质，又可健脑益智。

[原料]蛎黄肉400克，鸡蛋1个，面粉20克，干淀粉50克，料酒、葱姜汁各15克，精盐、鸡精各3克，味精1克，胡椒粉0.5克，花生油800克。

[制作]蛎黄肉洗净，用料酒、葱姜汁、精盐、鸡精、味精各半及胡椒粉拌匀腌渍入味。

鸡蛋磕入容器内，加入面粉和余下的料酒、葱姜汁、精盐、鸡精、味精搅匀成蛋粉糊。

蛎黄肉用干淀粉拌匀，逐一挂匀蛋粉糊，下入烧至五成热的油中炸至呈金黄色、熟透捞出，沥去油，装盘即成。

[特点]色泽金黄，外酥里嫩，咸香鲜美，诱人食欲。

[提示]炸蛎黄肉时，要用小火，大火炸制易外糊内生。

P15

## <<图说儿童补锌铁钙菜肴精选>>

### 编辑推荐

药补不如食补。

中国的食疗、食补文化是世界饮食文化最辉煌的一页。

食补以来源广泛、易于坚持、一举多得、经济实用、安全放心等不可替代的优越性而赢得了人们的青睐。

为了能让广大儿童在一日三餐中轻松地汲取到锌、铁、钙等营养素，本书会同著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度，可靠的理论依据，根据儿童身体生长发育期的营养供给和各种食物的营养成分，代谢和疗效，科学合理地搭配，组合成各式菜肴编写而成。

菜肴原料易取，选料讲究，搭配科学，营养丰富，且图文对照，易学易做。

按书习做，定会做出儿童喜欢吃的味香色美的菜肴来，从而促进儿童的健康成长，给家庭生活带来欢乐与温馨。

<<图说儿童补锌铁钙菜肴精选>>

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>