第一图书网, tushu007.com

<<宝宝营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<宝宝营养食谱>>

13位ISBN编号：9787508275529

10位ISBN编号：7508275527

出版时间：2012-7

出版时间：董国成 金盾出版社 (2012-07出版)

作者：董国成 编

页数：74

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

内容概要

《宝宝营养食谱》分为婴幼儿篇、儿童篇、少年篇，共计200例食谱，在每一篇开始的部分介绍了最基本的文字性知识，并在每道菜品中介绍了需要注意的问题及贴心小提示。
《宝宝营养食谱》内容丰富实用，力求做到结构简单明了，非常适合广大家庭阅读使用。

作者简介

董国成，高级烹饪师，现任青岛风色丽人美食文化管理服务工作室行政总监、执行主编。
从事餐饮业十余年，曾在辽宁大连和山东青岛、龙口等地星级酒店和知名企业，担任厨师长、厨艺总监、行政总厨等职，对菜品创新及中式火锅颇有研究。
先后编着出版了《特色创新菜》、《新编家常小炒》、《新编家常凉拌》、《新编家常汤煲》、《新编过瘾川菜》等美食类图书，并在《中国大厨》杂志发表文章多篇。

第一图书网, tushu007.com

<<宝宝营养食谱>>

书籍目录

一、婴幼儿篇 01蛋黄小米粥 肉泥大米粥 02蛋花双米粥 菜汁营养粥 胡萝卜粥 03红薯大米粥 蛋黄甜味粥 皮蛋菜末粥 04肉泥鲜味面 鸡蛋婴儿面 香味鸡蛋糕 05三色豆腐泥 素酿鸽蛋 肉泥蒸柿子椒 06西红柿甜味汤 鲜奶米面汤 07麦片鲜奶汤 牛肉泥面片汤 鸡肉末茄子泥 08茭瓜泥糊糊 冬瓜蛋黄泥 牛肉泥蒸山鸡蛋 09肉泥面粒汤 雪花玉米末 鲜虾青菜泥 10海带肉泥汤 鲜鱼汤 鲫鱼豆泥汤 11鱼汤芹菜汁 内酯豆腐鱼汤 二、儿童篇 12山鸡蛋葱花炒白米饭 西红柿鹌鹑蛋拌米饭 13蛋液裹炸馒头片 牛肉粒炒鲜面 肉丝紫菜荷包蛋面 14西红柿牛肉面 青菜打卤面 黄豆炸酱面 15自制汉堡 香味肉夹馍 烙酥油饼 16面饼卷三丝 肉末鸡蛋炒番茄 韭菜末煎鸡蛋 17清炒小油菜 醋烹油菜丝 大头菜炒肉丝 18山鸡蛋炒大头菜 柿子椒鸡蛋炒虾皮 清炒柿子椒丝 19菠菜拌两样 红肠蒜末炒菠菜 20烧茄子 虾米烧茄子 芹菜段炒肉丝 21鸡蛋芹菜炒红肠 芹菜腐竹拌香肠 肉丝炒腐竹 22肉片葱段炒山木耳 虾米爆炒木耳 23皮蛋炒大葱 鲜味姜末老醋皮蛋 肉末炒黄瓜片 24黄瓜丝拌皮蛋粒 清炒茭瓜 海米蒜末爆茭瓜 25韭菜炒土豆丝 香辣土豆丝 26煎豆腐条 肉末烧豆腐 豆芽炒腐皮 27豆皮炒肉丝 肉末爆豆芽 炸萝卜丸 28腌炸里脊肉 红烧里脊肉 山药里脊肉煲 29清炸五花肉 洋葱烧五花肉 蒜烧鸡翅根 30拍粉炸翅根 柠檬鸡翅 五香清炸鸡翅 31清炸鸡腿肉 香酥鸡腿 青椒炒鸡心 32芹菜炒鸡心 腌炸牙签肉 33孜然粉煸牙签肉 冬瓜鸡蛋汤 鸭黄豆腐汤 34清炖豆腐汤 肉片胡萝卜汤 木耳青瓜鸽蛋汤 35鸡肉西红柿汤 山药鸡肉木耳煲 土豆炖鸡肉 36鸡肉冬菇煲 鸭肉土豆香菇煲 冬瓜木耳鸭肉煲 37紫菜红肠汤 菠菜拌鹌鹑蛋 38菠菜炒猪肝 猪肝炒海带 39豆腐烧蛤蜊 蛤蜊肉炒冬瓜红肠 鸡蛋蛤蜊肉炒柿子椒 40虾皮韭菜爆红肠 海米炒番茄肉 青菜豆腐爆虾米 三、少年篇 41青椒炒洋葱 洋葱炒红肠鸡蛋 42小红椒炒土豆丝 芹菜醋熘土豆丝 肉末干煸芸豆 43花椒爆芸豆丝 雪菜炒肉丁 拌豆油皮 44豆油皮炒香菜 芹菜肉丝炒豆皮 香菜粉丝拌豆干 45凉拌豆腐 松花蛋蒜泥拌豆腐 麻辣豆腐 46酸辣汤 肉片家常豆腐 牛肉酱烧豆腐 47红椒炒油菜 蒜粒爆油菜 芹菜烹炒海米 48清炒芹菜 芹菜炝拌两样 茭瓜虾皮煎蛋饼 49肉末炒茭瓜 松子甜米粒 蛋奶花生糊 50米粒素炒三样 水煮肉片 麻辣肉片 51熘炒肉段 鱼香肉丝 52糖醋里脊 里脊丝爆芹菜 53青椒芹菜炒肉片 牛肉酱爆炒鸡丁 54番茄鸡肉炒蛋 红烧鸡块 55鸡块冬菇烧粉丝 孜然鸡心 鸡心炒两样 56芝麻虾球 麻香酥肉 57芝麻菠菜 盐味开心果 心心相印 58嫩油菜拌开心果 开心富贵虾 油炒花生 59麻辣花生 黄瓜葱味花生 60老醋木耳花生 蒜泥粉丝菠菜 61菠菜虾仁汤 菠菜炒鸽蛋 桂圆小米粥 62桂圆煲鸡脚 三圆粥 63桂圆煲金豆 大葱拌鸭 风味干煸鸭 64鸭丝炒双芽 老鸭煲 65滑炒鱼片 油浇鱼 清蒸鱼 66清汤鱼 油泼鲤鱼 菊花鲤鱼 67鲤鱼丸子汤 酸辣鲤鱼汤 68鲶鱼饼子 家常烧鲶鱼 铁板鲶鱼 69煎带鱼 带鱼炖豆腐 家常烧带鱼 70家常炒虾仁 黄瓜虾仁炒火腿 71虾仁三鲜汤 白灼鲜虾 豉汁焖烧鲜虾 72开边爆炒虾 蛤蜊肉菜心炒鸡蛋 芹菜爆炒蛤蜊肉 73蛤蜊肉煎蛋饼 三色鱿鱼爪 凉拌鱿鱼 74浇汁鱿鱼 沿海小炒 青瓜海鲜酿

章节摘录

版权页： 插图： 二、儿童篇 儿童期，6岁以上12岁以下称之为儿童期。
在这个时期因为儿童正处在成长的活跃期，室外活动、脑力活动也多了，比如说学习，参加一些有难度的游戏或者算术题等等，成长的较快，食物就要不断添加，更要吃一些健脑、促进发育、提高免疫力的食物，来更好的供给成长的需要，但对于消化较慢的食物要控制量，进行合理的搭配，才能更好地使儿童期有个很好的过渡，都是环环相扣的，紧密相连的，更不能食用的零食过多，使儿童养成厌食、挑食等不好的习惯，只有好好的进食才能更好地成长，可以选一些新鲜的水果、蔬菜搭配，能让儿童养成良好的饮食习惯，对儿童喜欢吃的东西也不要天天食用，最后产生厌倦感，可以参照以下菜例食谱，每周进行荤素、主食合理搭配，才能使儿童茁壮的成长。
山鸡蛋葱花炒白米饭 用料：上等大米100克，山鸡蛋1个，绿葱10克，花生油6克，精盐3克。
制作 ①将上等大米淘洗净，用电饭锅焖熟备用。
②绿葱去皮，洗净，切碎待用。
③净锅上火，倒入花生油烧热，放入葱碎，打入山鸡蛋烹炒，倒入蒸好的米饭，调入精盐炒匀，盛出即可。
制作关键：葱碎要爆炒出香味，米饭才会更好吃。
【贴心小提示】 大米数量较少时蒸米饭不易控制，所以可以稍微多蒸一点儿。
适合6岁以上儿童食用。
西红柿鹌鹑蛋拌米饭 用料：大米100克，西红柿1／3个，鹌鹑蛋6个，精盐4克，花生油5克，香菜2克。
制作 ①将大米淘洗净，蒸熟备用。
②西红柿洗净，切成丁。
鹌鹑蛋洗净，煮熟，切成四瓣待用。
③净锅上火，倒入花生油烧热，下入西红柿煸炒，调入精盐，再下入鹌鹑蛋炒匀，盛出与米饭拌匀，撒入香菜即可。
【制作关键】 西红柿要煸炒至成熟后，再下入鹌鹑蛋。
【贴心小提示】 西红柿要选成熟的。
适合6岁以上儿童食用。
蛋液裹炸馒头片 【用料】馒头1个，鸡蛋1个，精盐2克，花生油35克。
【制作】 ①将馒头切成薄片备用。
②鸡蛋打入碗内，调入精盐搅匀待用。
③净锅上火，倒入花生油烧热，将馒头片放入鸡蛋液内裹匀，下入油锅内炸熟，盛入盘内即可。
【制作关键】 炸馒头片时油温不要过高，防止炸煳。
【贴心小提示】 馒头片不要切得过厚，炸透即可。
适合6～8岁以上儿童食用。
牛肉粒炒鲜面 【用料】鲜面35克，嫩牛肉20克，青菜15克，酱油3克，花生油5克，葱花4克。
【制作】 ①将嫩牛肉洗净，切成粒。
青菜洗净，切成段备用。
②锅上火倒入水烧开，下入鲜面煮熟，捞起用凉白开水投凉控水待用。
③净锅上火，倒入花生油烧热，葱花炝香，下入嫩牛肉煸炒，调入酱油，下入鲜面、青菜炒匀，盛出即可。
【制作关键】 鲜面不要煮得过大，不然口感不是很好。
【贴心小提示】 煮好的鲜面必须用凉白开水投凉，不要用自来水，否则会引起儿童腹泻等。
适合7岁以上儿童食用。

编辑推荐

《宝宝营养食谱》内容丰富实用，力求做到结构简单明了，非常适合广大家庭阅读使用。

第一图书网, tushu007.com

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