

<<图解补钙铁锌菜谱>>

图书基本信息

书名：<<图解补钙铁锌菜谱>>

13位ISBN编号：9787509100141

10位ISBN编号：7509100143

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：成杰

页数：66

字数：52000

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>

## <<图解补钙铁锌菜谱>>

### 内容概要

儿童、中老年人人体内普遍缺乏钙、铁、锌等微量元素。

本书介绍了66种富含钙、铁、锌的菜肴。

每一种菜肴配有彩色图谱(1幅成品图、4幅原料图和制作步骤图)及简洁的文字说明。

原料易取，好学好做，图文并茂，生动科学。

儿童补钙、铁、锌利于健康发育，中老年人补钙、铁、锌可避免骨质疏松、贫血，延缓性功能减退和衰老，食补胜于药补，此书适合各年龄组读者阅读。

<<图解补钙铁锌菜谱>>

书籍目录

豌豆虾仁 虾仁炒莴笋 翡翠蚬尖 蛭子炒韭菜 葱菇鲫鱼 糖醋草鱼 豆烧鱼块 紫菜鱼片汤 鲜香芝麻肉丸 绿意金针炒鸡片 西红柿炒鸡片 玉翠鸡胗 豆皮炒木耳 吉利堂蚝香肘花 清香里脊片 马齿苋炒肉片 红枣玉米焖排骨 五香豆腐炒刀豆 吉利堂牛肉双丁香辣牛肉干 吉利堂珍珠肉丸 贯众南瓜炒牛肝 杞子双色肝 兰花猪肝 蛹糕什锦汤 菠菜猪血汤 杞子双仁炆 翠芹炆 花生米金针豆腐汤 五彩核桃仁汤 杞子鲜贝芹丁 鲜贝烧双花.....

<<图解补钙铁锌菜谱>>

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>