

<<中小学生营养配餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<中小学生营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802688

10位ISBN编号：7515802685

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：朱太治 等主编

页数：92

字数：100000

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>

<<中小学生营养配餐制作大全>>

内容概要

《中小学生营养配餐制作大全(超值珍藏版)》内含600幅精美彩图，制作过程实景再现！

超详细制作一学就会！

营养专家审定推荐，最完美的营养搭配方案！

绝妙的食物组合，经典的营养食谱！

营养单菜，营养套餐，荤素、性味配比科学，满足不同时期青少年的营养需求。

<<中小學生營養配餐制作大全>>

書籍目錄

Part 1 健腦益智

脆脆果開心沙拉
雞絲拌蘿卜
核桃炒雞肉
西式全彩薯片
嫩燒枸杞絲瓜排
芝麻魚排
西芹鮮百合
天麻炖豬腦
金針黑木耳炒雞蛋
涼拌什錦
核桃炒蝦仁
枸杞天麻炖鸕鶿
八珍豆腐
小白菜炖豬血
香蕉豆漿飲
必吃它魔蛋湯
香菇滑雞粥

Part 2 增高助長

助長南瓜沙拉
涼拌菠菜
冬筍甜椒炒豆芽
蘿卜絲炖青蝦
黃金蘋果
糖醋排骨
蟹肉燒豆腐
肉末脆鸚哥
金沙小白菜
海鮮蒸蛋
松仁香菇
助長猕猴桃汁
鸕鶿蛋水果煲
蜜棗龍眼湯
番茄菠菜汁

Part 3 強健身體

椰汁咖喱雞翅
腰果炒肉丁
蝦米蒸南瓜
香菇炖雞
干煸卷心菜
茄汁魚卷
沙嗲牛肉
碧影留香
泡菜牛肉沙拉
清爽三絲

<<中小學生營養配餐制作大全>>

香脆五絲

五彩炒飯

白果鮮奶露

火龍果慕斯杯

龍眼蓮子粥

Part 4 特殊時期

考試期

干煸肉末四季豆

番茄燒豆腐

彩椒炒肉絲

黑豆核桃糊

山藥胡蘿卜湯

茶樹菇黑木耳雪梨湯

肉香冬瓜湯

蝦仁蛋包飯

黑豆米飯

青春期

當歸燉鯉魚

土豆燒牛腩

番茄炒雞蛋

牛奶燉花生

小米綠豆南瓜粥

枸杞豬肝粥

紅豆糯米粥

娃娃菜豬血湯

黃豆排骨湯

蘋果芦荟湯

Part 5 特別營養套餐

學齡兒童膳食指南

青少年膳食指南

豬扒咖喱夾+豆腐牡蠣湯+番茄雞蛋餅

韭菜炒蝦仁+番茄卷心菜湯+家常炸醬面

苦瓜炒雞蛋+五花肉炒胡蘿卜+皮蛋青菜粥

三色雞丁+玉米筍炒火腿+蛤蜊氽鯽魚

芹菜火腿沙拉+雞蛋肉卷+玉米紅薯粥

香辣南瓜+蒜香雞翅+芹菜葉蛋炒飯

海帶胡蘿卜炒肉絲+木瓜雞柳+菠菜蓮子湯+米飯

蝦仁土豆丸+蚝油生菜+自制火腿三明治

三色山藥+魷魚炒韭菜+胡蘿卜榨菜肉絲面

更多套餐組合

<<中小學生營養配餐制作大全>>

章節摘錄

版權頁： 插图： 西芹鮮百合 原料 鮮百合、西芹各100克，番茄1個，食鹽、鮮湯、水淀粉、色拉油各適量。

制作 1.將鮮百合洗淨，切成片。

2.將西芹洗淨，切成菱形塊。

3.將番茄洗淨。

切片。

4.將西芹、百合、番茄片放入沸水中焯至斷生，撈出瀝干。

5.鍋燒熱油，放百合、西芹、番茄、鮮湯、食鹽煮熟，勾芡即成。

營養專家告訴你 百合含鈣、磷、鐵、維生素B1、維生素B2、維生素C等營養，還含有一些特殊的成分，能促進腦細胞的代謝。

金針黑木耳炒雞蛋 原料 黑木耳25克，干金針菜50克，雞蛋1個，枸杞子、蔥、食鹽、鮮湯、花生油各適量。

制作 1.將黑木耳泡發，洗淨，撕成小朵；枸杞子洗淨泡發。

2.金針菜泡發，洗淨，擠干水分；蔥切蔥花。

3.鍋內添入鮮湯，放入金針菜、黑木耳、食鹽煮熟後撈出。

4.將雞蛋磕入碗內攪勻；炒鍋注油燒熱，倒入雞蛋液炒至凝固。

5.加入黑木耳、金針菜、食鹽、枸杞子炒勻，撒蔥花即成。

營養專家告訴你 黑木耳潤肺補腦，益氣和血；金針蒂補心明目，雞蛋補腦、滋陰潤燥。經常食用此菜能健腦益智，對學生注意力難以集中等問題有輔助治療效果。

<<中小学生营养配餐制作大全>>

编辑推荐

营养专家审定推荐最完美的营养搭配方案！
绝妙的食物组合，经典的中小学生营养食谱！

<<中小学生营养配餐制作大全>>

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>