

<<好妈妈私房菜>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈私房菜>>

13位ISBN编号：9787535953988

10位ISBN编号：7535953980

出版时间：2011-1

出版时间：好妈妈厨房 广东科技出版社 (2011-01出版)

作者：好妈妈厨房

页数：125

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>

<<好妈妈私房菜>>

内容概要

作为一个妈妈，给孩子和家人做健康的美食是我们一个神圣的任务！

让每个孩子健康聪明的成长是每一个妈妈最大的心愿！

要怎样才能做到呢？

这需要我们大家一起的努力，走进《好妈妈私房菜——煎炒蒸煮》来认识这些孩子喜欢吃的健康食物！

让好妈妈厨房成为孩子们健康成长的加油站！

这是一本由好妈妈厨房的妈妈们的集体编写的实用菜谱，书中的菜都她们最拿手的，也是她们的孩子最爱吃的。

<<好妈妈私房菜>>

书籍目录

煎香煎马鲛鱼（香煎日本青鱼，香煎带鱼，香煎三文鱼）香煎鸡中翅香酥猪扒（香酥牛扒）菜脯粒煎鸭蛋（菜脯粒煎鸡蛋，天津冬菜煎鸭蛋，香芹煎鸭蛋，香椿叶煎鸭蛋）苦瓜煎鸡蛋（洋葱煎鸡蛋，甜椒煎鸡蛋，黄瓜炒鸡蛋）炒蒜香美极肉片（蒜香美极牛肉，蒜香美极鱿鱼花）柱侯酱爆炒瘦肉甜酱肉丝培根炒西兰花（培根炒花菜，培根炒荷兰豆，培根炒包菜）雪菜毛豆炒肉丝（雪菜笋丝炒肉丝）生炒鸡肉胡萝卜炒牛肉（甜椒炒牛肉，甜椒炒猪肉）草菇炒牛肉（平菇炒牛肉，鸡腿菇炒牛肉）

<<好妈妈私房菜>>

编辑推荐

这是一本由妈妈们集体编写的实用菜谱，书中的菜是她们最拿手的，也是她们的孩子最爱吃的。

妈妈们是最好的厨师，她们用最家常的材料、最少的调味料，以最短的时间和最简单的程序，便可以做出一道道让孩子欢呼的色香味美的菜式。

即便是大家从小就爱吃的菜，妈妈们也有很实用的私房经验同你分享，你会发现，番茄炒鸡蛋可以有三种不同的做法；苦瓜煎蛋不仅没有苦味还香喷喷，连小小孩都爱吃，而且依然保留了苦瓜清热消暑的功效？

？

妈妈们是高明的魔术师，她们会告诉你，在掌握了一道菜的基本技能后，通过巧妙的变通，便可以派生出几道菜来。

当你学会做醋溜土豆丝，同时就可以学会做酸辣土豆丝、青椒丝炒土豆丝、咸菜丝炒土豆丝等等；如果因故没法去买菜，可以把冰箱里能找到的食材煮成一锅杂锦营养煲，尤其是冬天，一锅热热的砂煲，特别温暖，特别有家的味道！

妈妈们是持家的好手，她们会告诉你，慢火煎鱼时可以同时收拾碗碟，准备下一道菜的材料；先用鲜生姜涂抹锅底，就可以解决煎鱼粘锅的苦恼；炒菜炒肉时要先打开抽油烟机再点火，这样既减少油烟和废气，保持厨房清洁，也有利于妈妈们美丽和健康；做咖喱土豆牛肉时，牛肉最好切成丁才容易煮熟烂，这既可减少孩子等待美味的等待时间，妈妈也不用太辛苦，因为在保证孩子健康成长的同时，也要让妈妈工作顺利并永葆青春！

妈妈们充满了智慧，她们会告诉你，南瓜具有较好的抗毒能力，可帮助小小孩排铅；鱼类所富含的“脑黄金”DHA，是青少年儿童增进智力、加强记忆、提高学习能力的必需营养素；莴笋中所含的氟元素，有助于儿童骨骼发育、换牙长牙；虾皮便宜、实惠、味道鲜美，有“钙库”之称，是青少年儿童补钙的较佳食物；西芹不仅降压效果明显，还有镇静安神的功效，可帮助考前紧张的孩子和工作压力大的爸爸妈妈安定情绪，消除烦躁，改善睡眠。

妈妈们也是很幽默的，她们会告诉你：“卤水猪蹄煮熟时的香味的确让人流口水，因此做这道菜，除非你打算和邻居分享，要不就得关好门，否则让他们只是闻到香味却没得吃，实在是痛苦！”

妈妈们想要告诉你的实在太多太多！

为了让我们的孩子越吃越健康，妈妈的菜倾注的是妈妈的爱！

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>