

<<聪明宝贝菜>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝贝菜>>

13位ISBN编号：9787543667266

10位ISBN编号：7543667266

出版时间：2011-10

出版时间：青岛

作者：美食生活工作室

页数：160

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>

<<聪明宝贝菜>>

内容概要

本书汇集了上千款美味易做的家常菜肴，能极大地丰富您家的餐桌。
“新口味”是《天天新口味365:聪明宝贝菜》的最大看点，就是利用同一种食材，运用不同的烹饪方法；或用同样的烹饪方法，换以不同的食材烹制出新的菜肴。
教您举一反三，变化创造出更多、更可口的菜肴。
天天新口味，天天新生活。

<<聪明宝贝菜>>

书籍目录

- 1 儿童营养与饮食
 - 儿童生理特点与营养
 - 儿童的年龄分期
 - 儿童各成长阶段的生理特点
 - 儿童营养代谢及特点
 - 儿童饮食原则
 - 幼儿的饮食原则
 - 学龄前期儿童的饮食原则
 - 学龄期儿童的饮食原则
 - 儿童四季饮食
- 2 宝贝强身菜
 - 健康饮食成就健康宝宝
 - 提高宝宝免疫力的方法
 - 帮助宝宝提高免疫力的经典食品
 - 凉菜?
 - 什锦果盘
 - 清爽大拌菜
 - 姜汁菠菜
 - (新)拌菠菜
 - 花生菠菜
 - 凉拌山药丝
 - (新)百合拌山药
 - 糖醋萝卜丝
 - 凉拌鱼腥草
 - 玫瑰芹菜叶
 - 洋葱三丝
 - 蛋丝拌黄瓜
 - (新)甜酱腌黄瓜
 - 拍黄瓜
 - 黄瓜海米拌粉丝
 - (新)木耳拌黄瓜
 - 蒜味番茄
 - (新)糖拌番茄
 - 青椒鸡蛋沙拉
 - (新)青椒豆腐丝
 - (新)豆豉青椒
 - 芥油芦笋
 - (新)番茄拌芦荟
 - 炆拌莴笋
 - 椒油笋丁
 - (新)椒油炆海带丝
 - 凉拌藕片
 - 芝麻盐拌腐竹
 - 银耳黄瓜

<<聪明宝贝菜>>

(新)凉拌银耳
苦瓜银耳
(新)炆拌银耳
凉拌双耳
芝麻双丝海带
(新)凉拌海带
(新)白菜海带丝
盐水毛豆
(新)五香毛豆
麻酱四季豆
(新)麻酱油麦菜
蔬菜沙拉
(新)火腿水果沙拉
(新)苹果西芹虾仁沙拉
三色清爽鸡丝
(新)黄瓜粉皮拌鸡丝
鸡丝拉皮
蒜泥拌鱿鱼
(新)白灼鱿鱼花
莴笋拌海蜇
(新)海蜇皮拌芹菜
菜心拌蜇皮
?热菜?
奶油烤菠萝什锦
豆泡白菜
(新)茄汁豆泡
栗子扒白菜
木耳圆白菜
蒜香油菜
(新)蒜蓉油麦菜
蚝油生菜
(新)腐乳生菜
(新)蒜末生菜
菜花香菇
(新)奶油菜花
奶香口蘑烧菜花
(新)茄汁烧菜花
红片花菜
(新)炆拌双花
蒜蓉菜花
(新)甜椒菜花
红豆沙酿香芋
(新)拔丝芋头
(新)蜜糖芋艿
皮蛋炒山药
(新)皮蛋炒菠菜
芦笋拌茄块

<<聪明宝贝菜>>

三鲜青豆
枸杞银芽
(新)炆银芽
银耳芦笋
(新)冬蓉芦笋
(新)五彩芦笋
红椒茭白
猴头蘑炒空心菜
(新)清炒空心菜
白萝卜炒鸡蛋
虾酱烧菜花
海米烧菜花
香菇西兰花
香菇小油菜
香菇芹菜
兰花烧双菇
(新)烧香菇
三丁玉米
(新)柿子椒炒玉米
珍珠菜花
(新)咸蛋黄炒玉米
西芹炒南瓜
(新)鸡蛋炒西芹
(新)豆豉南瓜
番茄烧豆腐
(新)肉末煨番茄
香菇焖豆腐
韭菜炒豆腐
木须豆腐
榨菜豆腐
(新)榨菜皮蛋豆腐
韭菜炒豆腐干
土豆烧豆角
芒果烧茄子
(新)大蒜烧茄子
(新)干烧茄子
鱼香茄子
炒素鳝鱼丝
京酱西葫芦
(新)海米炒西葫芦
(新)三丝拌茭瓜
肉末炒玉米
柠檬炒肉片
酱肉西兰花
胡萝卜炒肉丝
(新)白萝卜炒肉丝
(新)嫩姜炒肉丝

<<聪明宝贝菜>>

京酱肉丝
青椒瘦肉土豆丝
南瓜红烧肉
(新)柚皮红烧肉
(新)竹笋烧肉
南瓜盅蒸肉
荸荠丸子
红果青瓜肉丁
洋葱肉干丝
(新)洋葱炒肉丝
茼蒿肉丝
(新)茼蒿炒牛肉丝
番茄腰柳
山楂炖肉
土豆炖肉
肉末粉丝
(新)肉末粉条
茄子烧肉片
番茄炒肉片
木耳炒瘦肉
酪梨炒肉
豉汁蒸排骨
(新)豆汁蒸排骨
芋头烧排骨
铁板猪肝
芹菜炒猪肝
熘肝片
香肠烧菜花
(新)海米烧菜花
腊肠炒荷兰豆
火腿冬瓜
(新)火腿炒毛豆
火腿蘑菇蒸冬瓜
奶油杂拌
(新)炸鲜奶
(新)奶油烩玉米
洋葱炒牛肉
(新)洋葱牛肉炒饭
嫩炒芹菜牛肉丝
牛肉炖土豆
(新)番茄土豆牛肉汤
(新)清炖萝卜牛肉
牛肉炒胡萝卜
罐焖牛肉
羊肉片炒洋葱
(新)洋葱羊肉汤
(新)洋葱烧牛肉

<<聪明宝贝菜>>

子姜炒羊肉丝
韭菜炒羊肝
(新)油爆羊肝
清蒸西瓜鸡
(新)白切鸡
(新)香椿鸡丝
甜椒鸡丝
番茄鸡块
榨菜炒鸡柳
苹果炒鸡柳
苦瓜焖鸡翅
盐水鸭肝
(新)麻香鸭肝
家常焖鳕鱼
花生银鱼
(新)银鱼煎蛋
素烤鱿鱼爪
(新)微波鱿鱼
(新)烤鱿鱼头
山楂鱿鱼卷
红椒墨鱼丝
酱爆大闸蟹
(新)三丝清炒蟹
(新)洋葱炒河蟹
冬瓜烧蟹肉
牡蛎炒韭菜
(新)蒜香牡蛎
红烧鲜海参
(新)竹笋烧海参
(新)木耳烧海参
?汤羹?
西米露
(新)番茄羹
八果羹
(新)水果汤
什锦水果羹
水果山药羹
奶汁西兰花
(新)奶汤西兰花
南瓜露
海带豆腐汤
(新)花生腐皮海带羹
紫菜豆腐汤
意大利蔬菜汤
萝卜肉丸汤
冬瓜肉丸汤
木耳腰片汤

<<聪明宝贝菜>>

南瓜排骨汤
 猪肝豆腐汤
 番茄培根蘑菇汤
 咖喱牛肉丁汤
 牛肉丸南瓜汤
 (新)南瓜炒牛肉
 (新)南瓜牛肉汤
 番茄黄豆牛尾
 (新)土豆牛尾汤
 胡萝卜炖牛尾
 萝卜羊肉汤
 白萝卜炖羊肉
 冬瓜羊肉汤
 竹笋鸡肉汤
 (新)龙眼鸡汤
 番茄鸡肝汤
 牡蛎雪菜双豆汤
 (新)牡蛎汤
 番茄墨鱼汤
 (新)黄瓜墨鱼汤
 豌豆苗蛤蜊汤
 ?主食?

山药红枣粥
 (新)芋头红枣粥
 山药三米粥
 山药小米粥
 (新)玉米山药粥
 双豆麦仁粥
 高粱红豆粥
 (新)紫薯高粱粥
 豆干炒饭
 (新)海鲜炒饭
 肉夹馍
 山药面
 小白菜水饺
 鸡肝黄金窝头

3 宝贝益智菜

会吃的宝宝更聪明
 ?凉菜?
 核桃仁拌莴笋
 (新)碧绿笋尖
 松仁拌茼蒿
 (新)蒜蓉茼蒿
 洋葱拌花生
 (新)芹菜拌花生
 花生拌芹菜
 (新)香菜拌花生

<<聪明宝贝菜>>

咸蛋黄拌豆腐
酱猪心
沙拉球
(新)什锦番茄
(新)什锦水果沙拉
金针菇拌蜇皮
(新)金针菇拌豆芽
(新)金针菇拌菠菜
芦笋拌虾仁
(新)芦荟拌虾仁
水晶虾冻
虾仁拌黄瓜
猪皮鲍鱼冻
?热菜?
松仁玉米仙人掌
(新)香菇炒松仁
(新)松子玉米
桃仁丝瓜
(新)香菇核桃仁
酱汁桃仁
核桃仁炒平菇
(新)核桃仁炒韭菜
兰花豆腐
雪梨蒸奶豆腐
蛋黄焖豆腐
(新)咸蛋黄拌豆腐
栗子烩娃娃菜
(新)八宝栗子
(新)板栗烧菜心
肉丝烧金针
(新)小炒肉丝
松仁牛柳
(新)香煎金钱牛扒
核桃仁烧羊肉
(新)水晶桃仁
木耳金针焖兔肉
菜胆芙蓉鸡
(新)菊花炒鸡片
(新)洋葱玻璃鸡片
金针菇炒鸡丝
(新)金针三丝
(新)金针菇炒肚丝
生菜包
香煎鸡肉沙拉
腰果鸡丁
(新)腰果鸭丁
四彩鸡丁

<<聪明宝贝菜>>

卤水鸡翅
 香菇烧鸡翅
 苹果鸡翅
 蛋香萝卜丝
 洋葱鸡蛋饼
 (新)胡萝卜炒鸡蛋
 (新)番茄鸡蛋羹
 牡蛎蒸蛋羹
 牡蛎煎蛋
 洋葱圈煎蛋
 煎蛋配火腿
 鸡蛋炒西芹
 韭菜炒鸡蛋
 双蛋炆蜜豆
 时蔬炒蟹黄
 鱼松炒豆芽
 豆瓣草鱼
 冬菜蒸鳕鱼
 清蒸武昌鱼
 (新)清蒸黄花鱼
 糖醋鲤鱼
 (新)糖醋带鱼
 (新)葱油鲤鱼
 五彩鱼丸
 (新)油酥彩球
 (新)橄榄鱼丸
 番茄炒鱼片
 (新)西红柿炖鲈鱼
 苦瓜炒虾肉
 草莓伴虾球
 草莓炒虾球
 葡萄虾球
 群虾烤蘑菇
 尖椒炒河虾
 (新)韭菜炒河虾
 虾子烧茼蒿
 (新)蟹黄烧茼蒿
 翡翠虾仁
 白菜虾
 黄瓜炒虾球
 (新)黄瓜虾仁炒蛋
 锅煽牡蛎
 蒜蓉蒸扇贝
 清蒸三文鱼
 (新)蜜汁三文鱼
 ?汤羹?
 牛奶炖花生

<<聪明宝贝菜>>

(新)牛奶花生粥
 (新)花生牛奶羹
 (新)牛奶麦片
 珍珠白玉汤
 鸡蓉凤尾玉米羹
 蛋皮饺子冬瓜汤
 (新)蛋皮肉卷
 (新)蛤蜊冬瓜汤
 菠菜鸡蛋汤
 (新)木耳豆腐蛋花汤
 鱼米蛋花羹
 紫菜虾皮蛋花汤
 木瓜酸汤银鳕鱼
 青豆鱼头汤
 (新)八珍大鱼头
 鲫鱼冬瓜汤
 葱炖鲫鱼
 鲫鱼豆腐汤
 (新)山药鲫鱼汤
 鲜奶鲫鱼汤
 (新)奶汤鲫鱼
 鲈鱼冬笋香菇汤
 苹果炖草鱼
 (新)芋头炖鲜鱼
 (新)草鱼冬瓜汤
 鲜虾豆苗羹
 芙蓉三鲜冬蓉羹
 豆浆海鲜汤
 (新)花样海鲜汤
 (新)莼菜海鲜羹
 ?主食?
 牛奶蜂蜜饮
 (新)绿豆蜂蜜饮
 牛奶麦冬饮
 香蕉牛奶
 (新)草莓牛奶
 核桃花生豆浆
 健脑核桃粥
 (新)龙眼核桃粥
 桂圆芝麻小米粥
 杏香奶糊
 鲜奶粥
 (新)鲜鱼牛奶粥
 牛奶大枣粥
 (新)鲜奶土豆粥
 松子银鱼拌饭
 (新)松子粥

<<聪明宝贝菜>>

虾仁蛋炒饭
栗子焖饭
(新)香肠豌豆焖饭
黑芝麻米粥
五彩菠萝饭
虾皮卷心菜馅饼
红薯鱼肉饼

<<聪明宝贝菜>>

章节摘录

版权页： 插图： 大蒜和洋葱都是热性食物，对改善体质有良好的作用。

大蒜具有杀菌杀毒功能，吃大蒜最好生食，因为生蒜具有抗病毒、提高机体免疫力的作用。

大蒜中所含的具有增强免疫力功能的有效成分大蒜素，在加热的过程中会失去功效。

洋葱也是一种天然的杀菌杀毒食物，可以有效地抵抗病毒和细菌。

喝鸡汤能够预防感冒和流感等上呼吸道感染性疾病。

鸡肉中含有人体所必需的多种氨基酸，营养丰富，特别是其中所含的半胱氨酸，可以增强机体的免疫力。

此外，喝鸡汤对感染后加速痊愈也有积极作用。

这类蔬菜包括小白菜、菜心、大白菜、紫菜薹、红菜薹、菜花、西兰花、芥蓝、芥菜、萝卜等。

各种研究都表明，十字花科蔬菜具有较强的防衰老、抗氧化作用，能够提高免疫力，增进人体健康。

<<聪明宝贝菜>>

编辑推荐

《聪明宝贝菜》收录416道孩子爱吃的营养菜肴，附：小儿常见病饮食指导。

<<聪明宝贝菜>>

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>