第一图书网, tushu007.com

# <<学生营养食谱>>

## 图书基本信息

书名：<<学生营养食谱>>

13位ISBN编号：9787543669185

10位ISBN编号：7543669188

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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

《学生营养食谱》有162道美味菜肴，60个健康忠告，46条烹调技巧。
《学生营养食谱》介绍了学生健康与饮食调理，有益学生健康的营养素及来，学生最容易缺乏的营养素，不利于学生健康的食物，学生大脑发育与智力发展的营养需求，良好的饮食习惯有益于健脑益智，对学生视力有益的营养素和食物，科学安排学生的早餐，用水果代替蔬菜是不合理的等。

第一图书网, tushu007.com

# <<学生营养食谱>>

## 书籍目录

01 学生健康与饮食调理 有益学生健康的营养素及来 学生最容易缺乏的营养素 不利于学生健康的食物 学生大脑发育与智力发展的营养需求 良好的饮食习惯有益于健脑益智 对学生视力有益的营养素和食物 科学安排学生的早餐 用水果代替蔬菜是不合理的 02 学生营养菜 鲫鱼 活血通络，增强免疫力 木耳清蒸鲫鱼 蛋奶鲫鱼汤 豆腐鲫鱼 鲤鱼 健脾养胃，健脑益智 豆辦鱼 生炖鲤鱼豆腐 家常烧鲤鱼 草鱼 滋补开胃，增强食欲 翡翠烩白玉 煎柠檬鱼片 蒸鱼片 鲢鱼 温中暖胃，促进食欲 凉粉鲢鱼 鱼头豆腐煲 清炖鱼头汤 鳝鱼 健脑益智，保护视力 涮椒鳝丝 清炒鳝鱼丝 金针菇炒鳝丝 鲅鱼 止咳平喘，补气强身 软煎鲅鱼 五香熏鱼 鲅肺汤 虾 滋补调养，增强体质 尖椒虾皮 虾皮菠菜 虾仁烩豌豆 虾仁炒百合 清炒虾仁 天子小炒皇 油焖河虾 红烧虾球 油炸虾排 白菜豆腐鲜虾煲 萝卜粉丝煲草虾 鱿鱼 缓解疲劳，恢复视力 什锦鱿鱼 槐花鱿鱼粒 闽南鱿鱼 螃蟹 补充钙质，强筋壮骨 三丝清炒蟹 蟹黄土豆丝 上汤蟹煲 蛤蜊 开胃生津，滋阴明目 蛤肉炒凉皮 干蛤蜊肉拌西芹 蛤蜊木耳蛋汤 牡蛎 补钙益血，促进发育 青菜炒海蛎 海带蛎黄蛋 炸蛎黄 牡蛎豆腐汤 海蜇 补碘降压，化痰清热 白菜蜇皮 黄瓜拌蜇丝 鸡丝炒蜇头 海参 滋补调养，提高免疫力 乌龙吐珠 海参里脊片汤 猪肉 滋补强壮，预防贫血 肉丝拉皮 核桃仁枸杞肉丁 海带炒肉 芦荟炒肉丝 金针肉丝香菇 肉末苦瓜条 干炸响铃 腊肉炒银丝芹菜 荔浦芋头蒸腊肉 蒜薹腊肉 排骨 强壮骨骼，益精补血 尖椒煸小排 豆豉蒸排骨 猪骨菠菜汤 莲藕黄豆排骨汤 猪大肠 润燥，补虚，润肠 熘大肠 九转大肠 红烧大肠 猪蹄 填肾精，润胃液，长肌肉 烟熏猪蹄 金针猪蹄煲 百合炖猪蹄 猪肝 补肝，明目，养血 猪肝炒菜花 炒猪肝 猪肚 健脾开胃，增强食欲 干妈脆肚 青椒拌猪肚 芹菜炒肚尖 干烧肚丝 牛肉 强健筋骨，提高免疫力 椰蓉牛肉 魔芋烧牛肉 菠萝炒牛肉 兔肉 健脑益智，强健筋骨 芝麻香兔 炖兔肉 胡萝卜兔丁 鸡肉 滋补强身，促进发育 鸡蓉银耳 鸡汁豆腐 鸡火拌莼菜 鸡丝洋粉 莲子鸡丁 核桃仁烧鸡块 香菇鸡肉烧蛏 清蒸莲花鸡 蘑菇炖鸡 炖全鸡 鸡肝 养肝，明目，养血 鲜奶炒鸡肝 鸡肝蒸肉饼 豆苗鸡肝汤 鸭肉 滋阴清热，养胃生津 荷叶蒸鸭块 扁尖咸肉老鸭沙锅 金针炖鸭 鹅肉 补虚益气，暖胃生津 时蔬风鹅煲 大鹅炖酸菜 酱仔鹅炖玉米 鸽肉 益气补血，清热解毒 陈皮银耳炖乳鸽 四宝鸽肉汤 香菇炖鸽 白菜 防治感冒，增强免疫力 手撕白菜 麻酱拌白菜心 珊瑚白菜 烂糊白菜 茄子 清热凉血，；肖肿排毒 红烧茄子 煎酿茄子 番茄 生津止渴，健胃消食 凉拌番茄 一口香番茄沙拉 牛肉炒番茄 番茄煮牛肉 白萝卜 促进肠胃蠕动，增强免疫力 矿泉水腌萝卜条 菊花萝卜 双耳萝卜汤 胡萝卜 补肝明目，增强免疫力 雪碧胡萝卜 炒蔬菜五宝 青红萝卜炖牛腩 莲藕 健脾开胃，增进食欲 嫩姜拌脆藕 白云藕片 珊瑚藕 山药 补脾气，益胃阴 素炒双脆 番茄炒山药 黄金山药条 土豆 健脾益气，补充热量 土豆烧肉丸 醋熘土豆丝 茄子土豆泥 平菇 增强身体免疫力 蘑菇蹄筋 平菇扒鸽蛋 鲜蘑腐竹汤 香菇 增强人体免疫力 香菇核桃仁 香菇素片 香菇烧海红 豆腐 有益牙齿、骨骼生长 罗汉全斋 时蔬小豆腐 沙锅鸭血豆腐 鸡蛋 健脑益智 番茄炒蛋 青韭鸡蛋丝 蛋蓉玉米羹 大米 益精强志，聪耳明目 芋头红薯粥 葡萄醪糟粥 百合绿豆粥 牛奶麦片粥 花生肉米粥 猪肝菠菜粥 排骨芹菜粥 面食 易于消化，平衡营养 茄汁牛肉面 猪肝面 菠菜素水饺 牛肉水饺 四喜蒸饺 刺猬馒头 玉米火腿饼 芝麻南瓜饼

## 章节摘录

版权页： 插图： 油炸虾排 原料/鲜虾500克，鸡蛋3个，玉兰片100克，面包适量 ／调料／花生油、盐、胡椒粉、葱、姜、料酒、酱油、面粉、味精各适量 制作方法 1.将鲜虾去头洗净，控干水分，去皮，用刀在虾肉上拍几下。
葱、姜洗净切末，与料酒、胡椒粉、盐、味精一同拌匀，放入虾肉腌制。
2.面包切去外层硬皮，切成小方丁。
鸡蛋打散，把虾先滚上页粉，再挂一层鸡蛋，放在面乞丁上，上下用手按紧，取出茄在盘内。
3.锅中放入花生油烧至七成热，放入虾排炸至呈黄色时捞出，码在盘内，周围放上玉兰片，配上酱油、姜末即可。
贴心提示巧选鲜虾 新鲜虾体形完整，甲壳透明发亮且身硬，肉质细嫩而有弹性，有光泽，无臭味，切面半透明，内脏完整。
不新鲜的虾外壳暗淡，肉质软烂，色暗白或暗红，头体分离，肉黏而无光泽，并有臭味逸出。
因此，应该挑选眼球突出饱满、虾壳清晰、头体连接紧密、肉质有韧性的鲜虾。
保健功效 鲜虾一般人群均可食用，与鸡蛋搭配营养价值更高，适合学生食用。
白菜豆腐鲜虾煲 原料/鲜虾300克，白菜、豆腐各90克／调料／花生油、盐、姜丝、香油各适量 制作方法 1.将鲜虾剪去虾须。
剔去虾线，洗净。
白菜洗净，撕成块。
豆腐洗净，切咸大小合适的块，备用。
2.炒锅置火上，倒入花生油烧热，放姜丝爆香，放入鲜虾烹炒，再放入白菜略炒，倒入水，放入豆腐，调入盐，小火煲5分钟，淋入香油即可。
萝卜粉丝煲草虾 原料／草虾150克，青萝卜100克，粉丝30克 ／调料／色拉油、盐、味精、葱、姜、香油各适量 制作方法 1.将草虾洗净。
青萝卜洗净，去皮，切丝。
粉丝泡软，切段备用。
2.炒锅置火上，倒入油烧热，葱、姜炝香，放入青萝卜煸炒1分钟，放入草虾略炒，倒入水，调入盐、味精，放入粉丝，小火煲5分钟，淋入香油即可。

## 编辑推荐

《学生营养食谱》由青岛出版社出版。

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