第一图书网, tushu007.com

<<儿童补锌钙铁食疗保健菜点500 >

图书基本信息

书名：<<儿童补锌钙铁食疗保健菜点500款>>

13位ISBN编号：9787543931411

10位ISBN编号：7543931419

出版时间：2007-4

出版时间：上海科文

作者：《中国饮食文化丛书》编委会 编

页数：261

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

俗话说：药补不如食补。
中国的食疗、食补文化，是世界饮食文化中最辉煌的一页。
为了能让广大儿童在一日三餐中轻松愉快地汲取到锌、钙、铁等营养素，作者夫同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据儿童生长发育期的身体特质和各种食物的营养成分，药理和疗效，科学合理地搭配组成各式菜肴，编写了本书。
　本书是详细介绍了补锌钙铁等营养素的食疗保健菜肴。
以简洁的文字对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍。
步骤清晰，制法简便，原料易取，易学易做。
是一本非常实用的科学饮食指导用书。

书籍目录

1.糖醋加吉鱼2.桃仁烧加吉鱼3.麻香烤加吉鱼4.清蒸真鲷鱼5.真鲷焖草菇6.松香真鲷丸7.吉香鳜鱼8.菇笋蒸鳜鱼9.菇香鱼片10.氽鱼丸菠菜11.红烧鲫鱼12.炸孜然鲫鱼13.沙锅木耳炖鲫鱼14.藕片烧鲫鱼15.猪血炖鲫鱼16.三色鱼丝17.吉利堂鲫鱼汤18.翡翠烧鲫鱼19.三彩鲆鱼丸20.鸡汤炖鲈鱼21.吉利堂烧鲈鱼22.蒸鳗鱼23.黑芝麻鳗鱼片24.沙锅煲鳗25.花生鳗丁26.三色鳗鱼丸27.清蒸白鳝28.白鳝烧香菇29.银龙戏珠30.酥炸银鱼31.茄汁银鱼32.银鱼烧豆腐33.银鱼韭苔煎蛋34.银鱼炒韭菜35.银鱼炒黄花36.双蔬银鱼丸37.山楂银鱼肉末羹38.银鱼海带汤39.玉米烧黄鱼40.什锦鱼丁……

章节摘录

插图

编辑推荐

本书精选500款专为儿童具有补钙铁锌功效的食疗保健菜点，集国内著名医药师、营养学家、烹饪师一道，以严谨的科学态度，精确的理论依据介绍色、香、味俱全的保健菜。

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