

<<应考学生营养菜谱>>

图书基本信息

书名：<<应考学生营养菜谱>>

13位ISBN编号：9787806467831

10位ISBN编号：7806467831

出版时间：2005-5

出版时间：上海文化

作者：季兆明

页数：136

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>

<<应考学生营养菜谱>>

内容概要

应考学生一般指年龄为13-20岁左右的青少年。

这个年龄阶段正值青春期发育阶段，处于人一生生长发育的第二个高峰期，也是最后一个生长期；是从青少年过渡到成年人的关键时期，同时又是人一生学习的黄金时期。

这个阶段学生的心理、心理上日益发展成熟、头脑知识不断积累，学习任务和考试竞争的压力很大，使学生的身心时时面临着巨大的考验。

如何使考生以充沛的体力投入到紧张的复习迎考中，是家长们十分关注的问题。

一般为除了科学地安排好学习活动和休息时间外，合理安排好每日膳食也是相当重要的。

这个阶段的学生，在生理上与儿童和成年人有较大差异。

因此，对热能和各种营养素的需要与一般人群有很大不同，总体上热能和各种营养素需要量明显增加

。

<<应考学生营养菜谱>>

作者简介

季兆明，中国烹饪大师，上海师范大学旅游学院，韩国昌信大学料理系教授。

王红梅，中国营养学专家，上海师范大学旅游学院，加拿大访问学者。

<<应考学生营养菜谱>>

书籍目录

序应考学生的生理特点和营养冷盘类 水晶小排 糟猪爪 拌粟米 乳汁肉片 水晶冻鸡 棒棒鸡丝
盐水鸭 酱鸽 虎皮凤爪 乳汁墨鱼 陈皮油爆虾 酒香盐水虾 辣莴笋 凉拌双笋 油焖笋 香
干拌马兰 碧绿银芽 虾子茭白 棒棒茄子 琥珀核桃 桂花糖百合 棒棒粉皮黄瓜 皮蛋拌豆腐
油焖烤麸热炒类 虾仁豆腐 炒海虾仁 韭菜花炒白米虾 冰糖甲鱼 柠檬年糕鱼丁 话梅鱼丁 红
烧塘鳢鱼 草鱼豆腐 蒜枣河鳗 油酱毛蟹 葱姜烙青蟹 韭黄螺肉 蛤蜊炖蛋 葱油蛤蜊 蛭子水
炒蛋 干贝镶冬瓜 芙蓉青蟹 塘鳢鱼炖蛋 咸鲞炖蛋 鱼粒油麦菜 竹笋烧鲞鳗 五香烤子鱼 苔
条小黄鱼 萝卜丝带鱼 扁尖毛豆炒肉丝 青蒜炒肉丝 萝卜干炒肉丝汤羹类西菜类点心类

<<应考学生营养菜谱>>

媒体关注与评论

书评·烹饪大师教你烧菜，营养专家帮你搭配，百种菜肴经济实惠，百条营养科学分析，考生中榜营养保障。

<<应考学生营养菜谱>>

编辑推荐

· 烹饪大师教你烧菜，营养专家帮你搭配，百种菜肴经济实惠，百条营养科学分析，考生中榜营养保障。

<<应考学生营养菜谱>>

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>