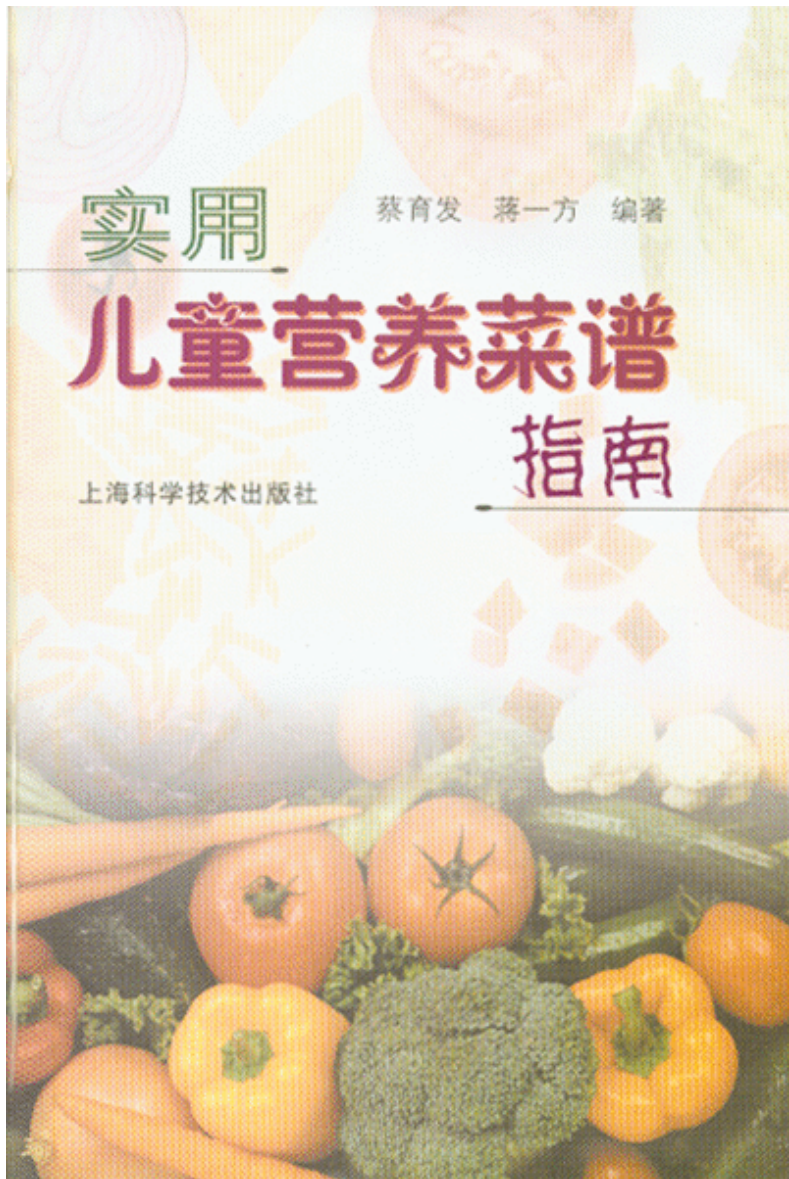


实用

蔡育发 蒋一方 编著

儿童营养菜谱 指南

上海科学技术出版社



内 容 提 要

本书精选了多款营养平衡且色、香、味、形很有诱惑力的菜肴，配以精美的图片，为儿童营养膳食提供了一份生动而又实用的仿制资料。此外，还以问答形式深入浅出地阐述了儿童膳食的营养知识，并测算出了所介绍的每个菜肴的营养成分含量。

本书适合广大儿童家长及幼儿园、学校厨师参考阅读，也可供烹饪爱好者学习使用。



1. 紫菜芝麻鸡



2. 苦瓜软蒸鸡





3. 凤尾鸡茸球



4. 夹心白露鸡





5.十三香凤翅



6.蜡梅鸡茸球





7. 金华串凤翅



8. 棒植烧鸡翅





9.百粒夹心球



10.火腿桂花饼





11. 紫菜四色卷



12. 彩蛋蒸三色





13. 台湾菜脯蛋



14. 翡翠培根卷





15. 香糟醉蹄花



16. 金丝肉绣球





17. 鱿鱼炒肉丝



18. 酸菜炒肚片





19.炸虾饼镶肉



20.茭黄牛肉丝



21. 洋葱牛肉丝



22. 百花紫菜卷





23. 椰香炸鱼条



24. 卷筒炸鱼肉





25. 梅花菜菇卷



26. 脆皮洋葱圈





27. 金菇素烧鸭



28. 西芹鲜草菇





29. 绿蔬炒百叶



30. 脆皮香芋卷

