

<<儿童补锌钙铁食疗主食>>

图书基本信息

书名：<<儿童补锌钙铁食疗主食>>

13位ISBN编号：9787506740142

10位ISBN编号：7506740141

出版时间：1970-1

出版时间：中国医药科技

作者：吴杰

页数：60

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>

## <<儿童补锌钙铁食疗主食>>

### 前言

目前，儿童体内营养不均衡，缺乏锌、钙、铁等营养素现象普遍存在，导致儿童的身体、心理、智力的发育与年龄不能同步。

这种现象极度困扰着许多孩子的父母，不知该如何给自己的孩子补充身体所需的营养素，误以为只要给孩子吃高蛋白质食物就好，或盲目地给孩子吃一些滋补口服液之类含有激素的补品，造成儿童性发育提前，过度肥胖等，埋下了影响孩子一生健康的“祸根”。

俗话说：药补不如食补。

中国的食疗、食补文化，是世界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地汲取到锌、钙、铁等营养素，我们会同国内著名医师、药师、营养学家、烹饪名师一道，以科学严谨的态度、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，科学合理的搭配组合成各式米面食，编写了这本《儿童补锌钙铁食疗主食》。

该书详细介绍了60款补锌、钙、铁等营养主食。

以简洁的文字与精美的彩图。

对每款主食的营养成分、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，对主要制作过程还配有示范图片。

选料讲究，搭配科学，制作精细，营养丰富，是一本非常实用的科学饮食指导用书。

锌是人体必需的微量元素之一，参与体内各种酶、核酸及蛋白质的合成，影响细胞分裂、生长和再生。

对处于生长发育旺盛期的婴儿、儿童和青少年非常重要。

钙是构成骨骼和牙齿的重要元素，是维持人体健康最重要的之一，对人体有多种特殊的保健作用。

儿童缺钙，可患小儿佝偻病，影响儿童的生长、发育。

铁主要参与人体内氧的转运、交换与组织呼吸过程。

是构成红细胞、血红蛋白的重要原料。

儿童缺铁会使注意力、理解力、推理演绎能力降低，直接影响儿童的学习成绩。

愿此书的出版给您的家庭带来快乐与温馨。

## <<儿童补锌钙铁食疗主食>>

### 内容概要

60款儿童补锌钙食疗主食。

作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示等均做了详细说明，并配有精美的彩图。

按书习作，您一定会烹制出色、香、味俱佳的美味主食，使您的孩子在享受美味的同时，拥有健康的身体！

## <<儿童补锌钙铁食疗主食>>

### 书籍目录

1.果仁黑米粥2.吉利堂龙凤粥3.香菇黑豆鸡肉粥4.翡翠羊肉粥5.吉利堂什锦粥6.黄豆虾皮粥7.吉利堂桃仁豆粥8.鲜香豆干苋菜粥9.三彩鸡丁子饭10.黄豆芽猪心炒饭11.三丁炒饭12.松仁猪心炒饭13.吉利堂什锦饭团14.桂花莲子饭15.多彩糯米饭16.毛豆心丁卤面17.吉利堂四素炒面18.三彩鸡块面19.山珍肉丝炒面20.吉利堂果味炒面21.菠菜红椒炒面22.奶香桃仁翠芹面23.绿苣牡蛎汤面24.三鲜菠菜面25.嫩藕大骨汤面26.吉利堂鱼丸汤面27.吉利堂猪肝面旗28.多彩面旗29.海红菠菜炒饼30.什锦兰花炒饼31.吉利堂三素焖饼32.吉利堂什锦烩饼33.猪血烩饼34.吉利堂鲜虾汤饺35.吉利堂苦瓜汤饺36.合面羊肉白菜饺37.吉利堂双鲜水饺38.吉利堂鲜香烧麦39.冬瓜羊肉锅烙40.黑米面牛肉葱包41.吉利堂焗馅包子42.茼蒿素菜包43.香甜五仁糖包44.吉利堂果脯玉兔糕45.吉利堂麻酱花卷46.吉利堂麻香肉末饼47.什锦馅饼48.牛肉芝麻小饼49.吉利堂口袋肉饼50.吉利堂大肉饼51.煎玉米饼52.双仁糯米炸糕53.枣泥果脯炸糕54.吉利堂卤鸡粽子55.吉利堂炸酥盒56.枣香小麻花57.吉利堂蜜汁酥节58.槟榔汁麻香米条59.三味山药黑米条60.吉利堂香酥麻丸

## <<儿童补锌钙铁食疗主食>>

### 章节摘录

插图：

## <<儿童补锌钙铁食疗主食>>

### 编辑推荐

《儿童补锌钙铁食疗主食》由中国医药科技出版社出版。  
享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

<<儿童补锌钙铁食疗主食>>

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>