

<<周末改善好时光>>

图书基本信息

书名：<<周末改善好时光>>

13位ISBN编号：9787548800088

10位ISBN编号：7548800088

出版时间：2010-4

出版时间：张秀菊、张绪华 济南出版社 (2010-04出版)

作者：张秀菊, 张绪华 主编

页数：175

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>

## <<周末改善好时光>>

### 内容概要

青少年正处在不断的生长发育过程之中，他们大量地消耗着同时也在大量地补充着各种能量和营养，以建造自己日趋完善的体格。

本书共分肉食篇、水产篇、家禽篇、素菜篇、水果篇和面食篇等六篇，介绍了数百种适合孩子的营养菜谱。

<<周末改善好时光>>

书籍目录

肉食篇水产篇家禽篇素菜篇水果篇面食篇

## <<周末改善好时光>>

### 章节摘录

原料：桂鱼500克，番茄酱30克，鲜豌豆20克，蛋清、香油、葱段、淀粉、味精、精盐、清汤、料酒、植物油、白糖各适量。

制作：（1）将桂鱼去鳞、头、内脏，洗净，把肉片取下来，切成片，放在碗内，加上蛋清、精盐、淀粉拌匀。

鲜豌豆下开水氽一下后，捞出。

（2）将炒锅上火，烧热后，放入植物油，待油七成热时，将鱼片放入锅中，推散，见鱼片熟时，捞出沥去油。

（3）锅内留底油少许，烧热，投入葱段炒出香味，放进番茄酱，用小火略炒一下，炒出红油，加入料酒、清汤、精盐、白糖、味精，再把豌豆和鱼片倒入锅内，用旺火收汁，然后用湿淀粉勾芡，待汁浓时，淋入香油即成。

特点：色泽美丽，味道鲜香。

功能：桂鱼又名鳊鱼，富含优质蛋白质和钙、磷、铁以及多种维生素，脂肪含量少。

此菜配以番茄酱、鲜豌豆，增加了维生素c及钙的含量，幼儿食用可强身健体。

原料：鲫鱼250克，冬笋10克，雪菜5克，葱、姜、蒜片、味精、豆瓣辣酱、清汤、植物油、酱油、料酒、食醋、精盐、白糖、湿淀粉、香油各适量。

制作：（1）将鲫鱼去头、鳞、内脏，洗净，鱼身的两面划上斜十字刀。

雪菜、冬笋洗净，切成小段。

（2）炒锅上火，倒入植物油，烧至八成热时，放入鲫鱼，炸至两面金黄后捞出，控干油。

<<周末改善好时光>>

编辑推荐

《周末改膳好时光:为孩子改膳》是由济南出版社出版的。

<<周末改善好时光>>

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>