

<<超级父母VS绝对宝贝 营养美>>

图书基本信息

书名：<<超级父母VS绝对宝贝 营养美食>>

13位ISBN编号：9787121106927

10位ISBN编号：7121106922

出版时间：2010-5

出版时间：电子工业出版社

作者：米苏

页数：172

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>

<<超级父母VS绝对宝贝 营养美>>

内容概要

0~6岁孩子的“吃喝拉撒”究竟该怎么对付？

孩子生病了，我该怎样护理？

早期教育要做还是不做或者怎么做？

精养、散养、放养、慢养，孩子到底该怎么养……小生命降临了，每位父母都会不知所措，尤其是“80后”们，自己都还是未长大的孩子呢。

《超级父母VS绝对宝贝》精选国内外多个家庭的育儿故事，针对孩子成长期的各种可能性，提供给父母行之有效的解决办法。

经过实践检验的锦囊妙招，助您成为最快乐的超级父母，您的孩子成为人见人爱的绝对宝贝。

本书将与您分享育儿父母精心对待孩子每一餐而总结出的营养美食经验。

<<超级父母VS绝对宝贝 营养美>>

书籍目录

花牛妈妈的幸福记 孕早期的饮食 孕中期的饮食 疯狂孕妇疯狂进食 准妈妈的海鲜大餐，
宝宝更聪明 男女搭配，下厨不累 孕后期的饮食 花奶奶做的下火炖盅 花牛外婆的山东
风俗 哺乳期的饮食 中国传统母乳必备餐——鸡汤 父爱鸡蛋羹 冬瓜瘦肉汤——最有效的
瘦身汤 煮莲子——秋老虎最静心的主食 一杯盛宴——享受夏末秋初的美好 营养粥——
要想瘦就喝粥 为花牛宝宝庆生 庆生字饼干 在家为花牛做的百岁宴（比萨、寿司、土豆泥
）一岁胖宝喂养经 千万别心急，辅食一样一样地添加 关于辅食的经验谈 宝宝不爱喝水怎么
办 三款宝宝营养辅食 辅食一：健康高钙磨牙棒（适合7个月以上长牙的宝宝） 辅食二：西
兰花虾皮面（适合6个月以上的宝宝） 辅食三：胡萝卜鸡肝泥（适合6个月以上的宝宝）婴幼儿不
宜减肥，切莫错过补脑最佳时期 胖丫头引出的“减肥”话题 潼宝宝的补脑食谱 鱼丸汤 鲜
鱼豆腐酱汤 鱼肉羹 虾皮紫菜蛋汤 潼宝宝的运动计划 果妈的游戏厨房 水果玉米与蛋黄的约
会 虾的绿色主张 夏秋交替之际的一碗面 婴儿手撕三明治 婴儿蔬菜沙拉 秋日里的另类浪漫
小米的美味之旅 健壮宝宝美味营养餐 豆豆家的营养美食故事 恩蒙宝贝最爱的十二道美味“妍”途有
你 用心成就幸福的味道 红糖罐里的幸福生活 亲自动手给宝宝烘烤美食 爱美食的一家人亲自动手给宝
宝烘烤美食美食目录

<<超级父母VS绝对宝贝 营养美>>

章节摘录

插图：“妈妈，我想吃鲑鱼”，给花牛外婆打电话时，我的口水几乎泛滥了。

孕期特别想念妈妈的味道，于是花牛外婆千里迢迢，拎着两条新鲜的鲑鱼从青岛到海南，连飞行带停留，足足花了6个小时。

两条新鲜的大鲑鱼，躺在一大块冰上，被纸箱包裹得严严实实。

可怜天下父母心，母亲就这样未了，除了换洗的两套衣服，大包里塞满了给宝宝做好的被褥、衣服、尿布……鲑鱼是北方鱼，在海南的市场上无处寻觅。

其实海南有种马鲛鱼和北方的鲑鱼属于同类。

鲑鱼来自冷水，个头小一些，也比热带的鱼肉更细腻。

材料：鲑鱼、蒜薹 调料：八角、啤酒、大蒜、姜、盐 做法：1.将鲑鱼切成块，蒜薹切成段。

2.姜蒜爆锅，倒入鲑鱼，加水没过鱼，再倒入啤酒、八角、姜片，大火炖开，小火炖40分钟。

3.放入蒜薹，时间不要太长，蒜薹很容易烂，最后加入盐调味。

<<超级父母VS绝对宝贝 营养美>>

编辑推荐

《超级父母VS绝对宝贝:营养美食》：18道营养辅食45道花样菜式16道营养汤羹56道快乐主食29道趣味点心眼花缭乱的营养美食，全部由14个家庭的巧手妈妈操刀设计、满足孩子成长需求，做法简便易行，让孩子通过正常饮食来补充营养、促进食欲、预防疾病、改善体质、促进脑部发育。

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>