

<<贝太厨房.宝宝辅食添加与营养>>

图书基本信息

书名：<<贝太厨房.宝宝辅食添加与营养配餐>>

13位ISBN编号：9787500084297

10位ISBN编号：7500084293

出版时间：2010-11

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：252

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>

<<贝太厨房.宝宝辅食添加与营养>>

内容概要

宝宝每个阶段的情况你了解吗？

每个阶段的发育和所需都是不一样的，要了解宝宝每个阶段的喜怒哀乐，要让每个阶段的宝宝都喜欢吃饭，就来看看这个分析表吧，太实用了！

<<贝太厨房.宝宝辅食添加与营养>>

书籍目录

宝宝开始吃饭了

妈妈们应该知道的

宝宝辅食关键词

6色辅食攻略 可以吃的彩虹

宝宝饮禽搭配之Yes or No

宝宝饮食搭配之备忘录

宝宝饮食搭配之四季美味

0~3个月宝宝

鲫鱼红豆汤 / 菱白炖猪手

4~6个月宝宝

西瓜汁 / 苹果泥

南瓜糊 / 玉米马蹄露

黄瓜汁 / 红薯糊

黄花泥 / 南瓜小米糊

苹果米糊 / 红豆汤

豌豆苗汤 / 草莓汁

西红柿米汤 / 猕猴桃汁

糯米山药粥 / 微波土豆泥

红枣枸杞米糊 / 蛋黄糊

苹果薯泥 / 番茄西瓜汁

黄瓜奶露 / 鲜榨玉米汁

椰汁炖木瓜 / 奶香蜜瓜炖苹果

南瓜粥 / 薏仁牛奶

芹菜百台汁 / 紫薯饮

7~9个月宝宝

蛋黄菠菜泥

鸡蓉玉米羹

蛋黄银丝面

土豆西兰花泥

鸡蓉豆腐球

鸡汁萝卜土豆泥

胡萝卜泥 / 菠萝果蔬饮

西瓜橙汁 / 梨藕汁

菠菜汁 / 蛋黄胡萝卜泥

三色米汤 / 白菜粥

菠菜米糊 / 胡萝卜、汁

黑芝麻糊 / 荸荠鲜藕汤

毛豆浓汤 / 鱼肉菜粥

香蕉羹 / 豆腐酪

肉蔬糊 / 红枣燕麦粥

紫米糊 / 胡萝卜汁米粉

香甜红薯球 / 自制酸奶

奶香燕麦粥 / 西兰花浓汤

青菜蒸豆腐 / 芋泥夹心丸

菜泥面糊 / 生梨百台汤

<<贝太厨房.宝宝辅食添加与营养>>

蔬菜鱼肉粥 / 芝麻米糊
薯泥鱼肉糕 / VC果蔬汁
绿豆沙 / 目燥木耳汤
萝卜苗浓汤 / 山药膏
核桃糊 / 玉米浓汤
香蕉奶昔 / 川贝雪梨炖银耳
小米胡萝卜泥 / 自食萝卜渴
草莓薏仁酸奶 / 搅豆腐
白萝卜浓汤 / 菠菜洋葱牛奶羹
核桃羹 “ 麻皮饮

.....

章节摘录

插图：2.剖宫产的妈妈，由于腹部动了手术，在术后排气前，不要喝牛奶、糖水等易引起肠胀气的食物。

条件允许时应尽早下床活动，促进排气，等排气后，再逐渐恢复正常饮食。

因为在手术中失血较多，术后可适当多吃一些补铁的食物，如动物肝脏、红枣、瘦牛肉等。

哺乳期时乳房会变得较丰满，自身重量增加。

所以，选择大小合适、方便哺乳的胸罩是非常重要的。

它对乳房可起到很好的支托作用，有效防止乳房下垂、变形。

另外，一定要准备一个吸奶器，它可以帮你将宝宝吃不完的奶吸出来，一方面方便将多余的乳汁储存起来，另一方面还可让你保持乳腺管通畅，防止乳腺炎的发生。

记住，预防乳腺炎的最好方法是每次都要及时将乳房中宝宝吃不了的剩余奶水吸出来，这样不但可避免乳汁淤积所造成的炎症，还可更好地促进乳汁的分泌。

在每次哺乳后，都要用温水（而不要用肥皂水）清洗乳头，然后涂一些乳汁在上面，这样可以很好地预防乳头皲裂。

如果新妈咪的产假只有有限的几个月，而你又想让宝宝吃到更多的母乳，那么，可在上班之前就开始保存母乳的工作。

新妈咪可以将剩余的乳汁吸出，分装在消毒好的密封袋内（每袋正好是够宝宝一顿的量），记好日期，放入冰箱冷冻室内，可保存三个月。

吃时从冰箱中拿出化冻，然后隔水温热即可（千万不能用开水煮，否则会影响奶的营养成份）。

如果你的工作条件允许你在上班时间存取乳汁，那么你可以每隔2小时左右吸一次奶，并将吸出的奶装在消毒好的带盖广口瓶中，放入冰箱冷藏室内，可保存24小时，吃时隔水温热即可。

<<贝太厨房.宝宝辅食添加与营养>>

编辑推荐

《贝太厨房·宝宝辅食添加与营养配餐》：辅食制作添加有技巧，专家推荐365道营养餐，新手父母必备的营养百科。

我们是这样一个团队，热爱生活，热爱美食，并执著于美食的创意，因为我们喜欢一切美好的东西。当一道道菜肴做出来，在我们手中变得鲜美诱人时，那种成就感是无与伦比的，的确，揭示烹调的秘密是一个令人愉悦的过程。

从《贝太厨房》菜谱丛书诞生的那一天起，我们就由衷地希望，美食可以改变您的生活。

就这样，《贝太厨房》和大家一起共同走过了8年。

8年来，我们一起共同成长：成长的路上，我们有了更多前行的勇气和毅力，更有了彼此感恩的心和充分的信赖。

也正是因为如此，我们的杂志、我们的图书、我们的网站，得到了越来越多热爱生活的人们的喜爱。

热爱美食的人都是善良的，都是可爱的，并且都是快乐的。

善良的我们，可爱的我们，快乐的我们，让我们继续一路同行……

<<贝太厨房.宝宝辅食添加与营养>>

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>