

<<宝宝营养辅食>>

图书基本信息

书名：<<宝宝营养辅食>>

13位ISBN编号：9787504855763

10位ISBN编号：7504855766

出版时间：2012-6

出版时间：农村读物出版社

作者：魏永建，双福 主编

页数：79

字数：50000

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>

<<宝宝营养辅食>>

内容概要

全套共三册：《宝宝健康主食》、《宝宝营养辅食》、《宝宝快乐甜品》。
魏永建编著的《宝宝营养辅食(宝宝美食园)》为其中之一，《宝宝营养辅食(宝宝美食园)》精选80款营养丰富、美味可口、造型充满童趣的专为2-7岁儿童制作的美食，取材方便，简单易学，尤其适宜家庭烹饪参考。

<<宝宝营养辅食>>

书籍目录

Part1 流质型辅食：蔬果汁、菜泥

苹果汁
猕猴桃鲜杏汁
白萝卜雪梨汁
番茄汁
胡萝卜汁
西瓜汁
生菜苹果汁
苹果葡萄汁
黄瓜胡萝卜汁
葡萄干土豆泥
南瓜小米泥
小白菜泥
木瓜牛奶泥
芹菜米粉泥
牛奶香蕉泥
蔬菜牛奶泥
豆腐蛋黄泥

Part2 软烂型辅食：热菜

香菇炒豆腐
奶油冬瓜球
奶油香菇烩青菜
鸡丝炒藕丁
番茄炒鸡蛋
青椒炒鸡丝
香肠炒鸡蛋
肉丝炒茄子
肉末芹菜
糖醋肝条
芹菜炒猪肝
爆炒腰花
蛋奶鱼丁
草鱼烧豆腐
山药鲈鱼片
奶油焖虾仁
虾仁豆腐
腰果炒虾仁
腐竹烧肉
土豆烧牛肉
蒸鸡腿
清蒸带鱼
虾肉西兰花
奶汁煨豆腐

Part3 咀嚼型辅食：凉菜

海米油菜

<<宝宝营养辅食>>

姜末拌黄瓜
蜜汁胡萝卜
凉拌菠菜
凉拌空心菜
牛奶红薯
鸡蓉西兰花
鸡肉拌南瓜
火腿玉米色拉
苹果香蕉色拉
黄瓜色拉
拌芹菜

Part4 吞咽型辅食：汤、羹

时蔬浓汤
黄瓜火腿汤
虾仁丸子汤
海带排骨汤
小白菜冬瓜汤
菊花鱼片汤
蛤蜊蛋汤
紫菜蛋花汤
丝瓜蘑菇汤
菠菜粉丝汤
山药胡萝卜排骨汤
番茄鱼汤
莲藕薏米排骨汤
茄汁虾球汤
鸡蓉玉米羹
什锦肉末菜羹
蛋黄菠菜羹

<<宝宝营养辅食>>

章节摘录

版权页： 插图： 番茄汁 原料 番茄1个，蜂蜜、凉开水各适量。

制作 1.将番茄清洗干净，用热水烫一下，去皮后切成块。

2.将番茄块放入榨汁机中，加入适量凉开水榨汁。

3.过滤装杯，加入蜂蜜搅拌均匀即成。

营养师点评 番茄汁适宜胃胀气的宝宝饮用。

番茄含有多种有机酸，能保护维生素C不被破坏，同时能促进钙、铁元素的吸收，帮助胃液消化脂肪和蛋白质。

西瓜汁 原料 西瓜50克。

制作 1.将西瓜去皮、子，切块。

2.将西瓜块放入榨汁机中榨汁。

3.装杯，加入等量温开水稀释即成。

营养师点评 西瓜汁富含维生素C、果糖、葡萄糖、维生素B1、各种氨基酸、磷、苹果酸等，非常可口，能促进宝宝的消化与吸收。

大厨指导 也可以将西瓜瓤放入干净的纱布中挤出西瓜汁。

<<宝宝营养辅食>>

编辑推荐

《宝宝美食园:宝宝营养辅食》为2~7岁的宝宝精心编撰,立足宝宝健康成长。

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>