## <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

### 图书基本信息

书名: <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号:9787515802725

10位ISBN编号:7515802723

出版时间:2012-10

出版时间:中华工商联合出版社

作者:朱太治,杨红,周学武 主编

页数:91

字数:100000

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

# <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

### 内容概要

宝宝的生长发育,不仅仅是体重的增加,更是各个器官和系统功能的完善。 无论前者量的增加,还是后者质的改变,营养的合理摄取才是关键。

《0-5岁宝宝营养配餐制作大全(超值珍藏版)》是根据宝宝的身体特点专门设计的单菜和套餐,内容详细,指点到位,

## <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

#### 书籍目录

Part 13~6个月

番茄汁

西瓜汁

生菜苹果汁

黄瓜胡萝卜汁

苹果葡萄汁

苹果米糊

红枣蛋黄泥

南瓜小米糊

南瓜粥

Part 26~12个月

蛋黄菠菜泥

鸡蓉玉米羹

葡萄干土豆泥

鲜虾肉泥

番茄鱼

什锦猪肉菜末

腊肠番茄糊

虾肉西兰花

肉末菜粥

Part 31~2岁

鱼肉糊

温拌彩泥

黄瓜沙拉

韭菜炒肉丝

奶汁煨豆腐

三色肉丸

茄汁虾球

鸡血豆腐汤

虾皮紫菜蛋汤

肉蓉粥

肉末面条

Part 4 2~3岁

拌芹菜

海米香菇油菜

太阳肉

肉丸汤

山药胡萝卜排骨汤

裙带菜鸭血汤

番茄蔬菜汤

芙蓉肉片

生菜肉卷

葱油虾仁面

香菇鸡丝粥

滑蛋肉粥

## <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

肉末软饭 Part 53~4岁 鸡肉沙拉 鸡蛋炒莴笋 肉末蒸鸡蛋 香菇烧白菜 胡萝卜煲牛腩 虾仁丸子汤 茄汁猪排 莲藕薏米排骨汤 鸡蛋面饼 山药三明治 南瓜玉米粥 南瓜拌饭 花样炒饭 Part 6 4~5岁 胡萝卜拌莴笋 五彩鸡米 炒三色肉丁 土豆炖牛肉 番茄玉米排骨汤 胡萝卜饼 寿司卷 豆芽拌面 葡萄番茄三明治 牛肉炒面 苹果火腿炒饭 Part 7 特别营养套餐 海带炒肉丝+胡萝卜炒鸡蛋+火腿土豆饼 卷心菜炒香肠+蔬菜排骨汤+玉米粒炒饭 土豆火腿沙拉+彩椒炒山药+皮蛋瘦肉粥 鸡肉烩时蔬+虾皮冬瓜汤+鸡蛋鱼肉饼 番茄炒鸡蛋+青椒炒肝丝+黄瓜虾仁面 水果沙拉+珍珠丸子+麻酱花卷 胡萝卜炒肉丝+鸡蛋猕猴桃汉堡+大米肉菜粥 香甜南瓜+关东煮+番茄饭卷

青红椒炒鸡蛋+黑木耳清蒸鱼+鸡汤煲萝卜+馒头

更多套餐组合

## <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 黄瓜胡萝卜汁黄瓜、胡萝卜各100克。

- 1.将黄瓜洗净,切丁。
- 2.胡萝卜去皮,洗净。
- 3.将胡萝卜切丁。
- 4.将黄瓜、胡萝卜放入榨汁机内,加入适量纯净水榨汁。
- 5.放入锅内煮熟,过滤,装杯即成。

黄瓜富含维生素和膳食纤维,胡萝卜含膳食纤维、胡萝卜素,有助于宝宝的新陈代谢和视力,丰富的 维生素可以提高宝宝的免疫力。

南瓜小米糊南瓜、小米各50克,鸡蛋1个。

- 1.将南瓜洗净,去皮、瓤,切片,放入锅内蒸熟。
- 2.将鸡蛋煮熟,取蛋黄切碎。
- 3.小米淘洗干净,放入锅内,添入适量水煮稀粥。
- 4.小米粥、熟南瓜、熟蛋黄放榨汁机内搅打成糊。
- 5.装碗,搅拌均匀即成。

南瓜小米糊富含蛋白质、脂肪、维生素、卵磷脂和矿物质等,营养丰富,易于消化,能润肠通便、健脑益智。

给宝宝添加鸡蛋时,一定要保证蛋黄煮至全熟。

# <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

### 编辑推荐

《0-5岁宝宝营养配餐制作大全(超值珍藏版)》图文并茂,内容丰富,提供免费网络视频教学。

# <<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

### 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