

<<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

图书基本信息

书名：<<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

13位ISBN编号：9787534140778

10位ISBN编号：7534140773

出版时间：2011-8

出版时间：浙江科技

作者：子瑜妈妈

页数：130

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>

## <<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

### 内容概要

这是一本精心制作的儿童食谱，本书从年轻妈妈容易碰到的6个问题出发设计了6个章节，从不同的角度推荐又营养又美味又制作简便的菜谱，简单又实用。

## <<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

### 作者简介

网络美食达人，国家高级营养师，美食自由撰稿人。  
她是一个活泼外向的80后女生，她是一个两岁宝宝的贤惠妈妈，她是一个人气颇旺的美食达人，如果你没有看到子瑜妈妈，你很难将这三者结合在一起。  
小小子瑜活泼好动，用子瑜妈妈的话说就是每天有用不完的精力。  
跟天下所有的妈妈一样，子瑜妈妈对子瑜的爱深入到生活一点一滴，自然也包括了子瑜吃下的每一顿饭。  
在子瑜妈妈的手里，几样稀松平常的食材会变成色香味俱全又营养的食物，让宝贝轻松爱上吃饭。

## <<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

### 书籍目录

#### 第一篇：对付挑食的孩子有办法

- 番茄做的小小碗——番茄黄金盅
  - 南瓜要换造型——可爱南瓜饼
  - 我聪明，我健康——营养虾肉馄饨
  - 爱上西兰花——西兰花小王子
  - 躲进包菜的怀抱——包菜肉糜卷
  - 香菇做的小小船——豆腐酿香菇
  - 大白菜的华丽变身——白菜创意烧卖
  - 五彩缤纷的面食乐园——彩色面条和饺子
  - 打败青椒“妖怪”——胡萝卜青椒土豆泥
  - 卷起来的饭团——开心饭团
  - 跟虾仁躲猫猫——五谷虾球
  - 面条也温柔——紫甘蓝剪刀面
  - 饭团躲进紫薯里——紫薯饭团
  - 子瑜妈妈小日记——宝贝生日快乐
- #### 第二篇：营养多多，身体壮壮
- 鸡蛋与豆腐的热舞——蛋丝鸭血滚豆腐
  - 卷起来吃的虾仁——补钙的豆干虾仁手卷
  - 菠菜与猪肝的碰撞——补铁的葱油猪肝
  - 有妈妈的温暖——豆腐鲜虾煲
  - 藏在鸡蛋里的牡蛎——补锌的牡蛎煎鸡蛋
  - 给“小树苗”补钙——奶香骨头汤
  - 让眼睛更明亮——奶香明目羹
  - 不容忽视的补锌佳品——蔬菜炒鸭肝
  - 做个勤快的妈妈——在家自做纯天然钙粉
  - 窝窝头里的秘密——猪肝彩椒窝窝头
  - 子瑜妈妈小日记——分享快乐的圣诞节的礼物
- #### 第三篇：孩子生病了吃什么？

- 肠胃炎——清香的桂花藕粉糊
  - 风寒感冒初期——生姜葱白红糖饮
  - 儿童发热——朴实无华的大米浓汤
  - 小儿腹泻——香醇的小米粥
  - 止咳润肺——川贝炖雪梨
  - 润肺——萝卜子排煲
  - 预防感冒——新鲜橙汁
  - 增强体质——番茄牛肉羹
  - 子瑜妈妈小日记——子瑜的经典语录
- #### 第四篇：新手妈妈简单菜
- 时令鲜蔬，脆爽可口——荷塘小炒
  - 秋日里的一碗汤——板栗蔬菜骨头汤
  - 我爱吃肉肉——滑嫩蒸肉饼子
  - 爆炒鲜滋味——葱爆油蛤
  - 完美的搭档——鲫鱼豆腐汤
  - 美丽的养生菜——芦笋虾球

## <<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

荤素齐全，简单方便——山药胡萝卜本鸡煲  
好吃好看好营养的牛肉——蔬菜牛肉丁  
香嫩爽滑，老少皆宜——虾皮水蒸蛋  
简单美味——红烧鸡翅中  
子瑜妈妈小日记——爱学习的小子瑜  
第五篇：一菜两做，物尽其用  
虾两吃——虾头炸虾油，虾仁炒鸡蛋  
玉米两吃——奶香玉米棒，奶香玉米饮  
鱼两吃——嫩鱼片+鱼骨汤  
做包子——肉包子+肉馅饼  
鸡两吃——鸡汤+椒盐鸡架骨  
子瑜妈妈小日记——和朋友一起做美食  
第六篇：给孩子做点心、甜品、零食  
盐粒里孵出了美味——盐焗蛋  
童年的幸福——冰糖葫芦串  
水果的变装派对——彩色水果捞  
长身体的好零食——简单蒸马蹄  
好吃又好看——重量级的芒果西米捞  
香蕉凉丝丝——香蕉冰激凌  
吃得饱饱，身体壮壮——最爱吃的汉堡  
面团化身的童趣——娃娃饼干  
谁说汤圆只能是白色的——五色汤圆  
粗粮细作——黑米包子  
面食换换做——漂亮的花卷  
低糖补钙的饼干——切达奶酪酥  
馋嘴零食自己做——香喷喷的猪肉脯  
酥酥的美味——平底锅鲜肉酥饼  
只要有电饭煲——电饭煲做的蛋糕  
子瑜妈妈小日记——录制美食节目

## <<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

### 编辑推荐

子瑜妈妈所著的《宝贝·爱吃（让你的宝贝爱上吃饭）》中介绍了最具吸引力的61道儿童美食，搭配合理，营养丰富，美滋美味，将对孩子的爱深入到孩子的每一餐。  
当你的孩子挑食、生病、营养不平衡、想吃零食的时候，都可以来翻阅一下这本营养儿童餐食谱。

<<我的食尚主义：宝贝爱吃>>

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>