

<<为孩子煮碗汤>>

图书基本信息

书名：<<为孩子煮碗汤>>

13位ISBN编号：9787534450112

10位ISBN编号：753445011X

出版时间：2012-10

出版时间：江苏美术出版社

作者：黄筱蓁，黄雅慧 著

页数：125

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>

<<为孩子煮碗汤>>

内容概要

父母都希望孩子可以像大树一样，健康茁壮。

本书以天然食材做出各式清汤、浓汤、羹汤、甜汤，并提供完整的生活照护信息，就是要让父母们陪孩子一起快乐健康成长！

29道改善疾病的“健康元气补汤”：呼吸道疾病、免疫系统、上消化系统、下消化系统、改善肥胖、保护眼睛、肌肤护理
16道帮助孩子的“成长发育强汤”：骨骼发育、牙齿生长、脑力发展、经期调理
15道打造健康基础的“平时保健好汤”：增强抵抗力、舒缓压力、帮助好眠、提升体力、红润气色
4个给予天然调味的“营养美味高汤”：大骨高汤、鸡骨高汤、蔬菜高汤、鲜鱼高汤

<<为孩子煮碗汤>>

作者简介

黄筱蓁：儿童食谱料理家，中餐丙级技术士，曾出版《4~12岁小宝贝健康副食品》《1~3岁宝宝生活饮食指南》《清流冰点85种》《3分钟下午茶》等黄雅慧：和平妇幼医院营养师，中餐丙级（素食）技术士，曾出版《1000卡减肥计划》《吃优格保肠道》《孙安迪好好照顾你的肠道》等

<<为孩子煮碗汤>>

书籍目录

推荐序

作者序

从喝汤陪孩子一起成长

儿童期的发育过程与饮食需求

妈妈教室与料理QA

DY亲手做高汤

大骨高汤·鸡骨高汤·鲜鱼高汤·蔬菜高汤

PART 1 健康元气补汤

感冒症状

发烧

活力丸子汤

鳕鱼香菇姜汤

咳嗽

虱目鱼肚汤

胚芽番茄汤

喉咙痛

小油菜百叶汤

菇菇奶油浓汤

胃口不好

山楂陈皮鸭汤

杏仁豆腐水果汤

免疫系统

猪肉木耳榨菜汤

山药羊肉锅

鲑鱼白酱汤

上消化系统

消化不良

酱冬瓜鸡腿汤

银鱼海草汤

肠胃炎

糙米鸡汤

桂花莲藕甜汤

肠病毒

发菜三丝汤

香茅椰奶文蛤汤

下消化系统

腹泻

栗子白菜鸡汤

莲子苹果甜汤

便秘

野菜豆腐味噌汤

竹笙排骨汤

改善肥胖

三鲜馄饨汤

五色蔬菜牛肉汤

<<为孩子煮碗汤>>

保护眼睛

牡蛎酸菜汤

石斑鱼豆腐汤

玉米笋鲜果甜汤

健康肌肤

洋菜甜桃汤

芦荟蛤蜊清汤

牛蒡清鸡汤

PART 2 成长发育强汤

骨骼发育

千贝香菇蹄筋汤

福菜肝连汤

白果蟹肉羹

椰汁芋头西米露

牙齿生长

花椰菜豆浆浓汤

甜椒土豆浓汤

下水汤

油豆腐猪肉汤锅

脑力发展

海鲜豌豆浓汤

洋葱芦笋牛肉汤

翡翠滑蛋汤

杏仁花生牛奶汤

经期调理

猪肝菠菜汤

红凤菜羊肉汤

核桃年糕牛肉汤

百合蜜枣甜汤

PART 3 平时保健好汤

增强抵抗力

粳药玉米鸡汤

洋葱培根、浓汤

海鲜牛奶锅

什锦烩海鲜羹

舒缓压力

罗宋汤

仙草干鸡汤

紫办南瓜浓汤

帮助睡眠

瓠瓜虾仁丸子汤

红豆麦片牛奶汤

提升体能

黑枣枸杞鱼汤

文蛤金针排骨汤

土豆酥皮浓汤

红润气色

<<为孩子煮碗汤>>

银耳桂圆甜汤

酸辣羹汤

麻油猪腰汤

<<为孩子煮碗汤>>

章节摘录

版权页：插图：一般在饭后饮用，但是需要考虑不同汤品以及孩子的状况来做调整。

例如要控制体重的孩子，可以在饭前先喝汤，有利于减少饭和肉的摄取；甜品和浓汤则可以当成正餐之外的点心饮用；如果是容易在晚上尿床、频尿的孩子，建议在白天时喝汤，以免半夜跑厕所，影响睡眠质量。

本书的汤品料理方式是以便利的电锅及天然气灶为主，让你不必再多花钱购买其他电器，而烹调方式可以参考如下的说明选择。

1.分量少（2人份左右），又需要长时间炖煮（15分钟以上）才会熟透软烂的食材，如羊肉、牛腩、鸭腿。

2.食材中含有干货，如栗子、银耳等。

3.要让食材味道充分释出，但水分不会因为烹调过程变少的食材，如红枣、枸杞、鸡腿等。

1.汤汁滚沸后就能完成的汤品。

2.浓汤因为需要事先炒面糊，所以建议使用天然气灶，且这类汤品只要滚沸即可。

本书强调不要过多的人工加工带来调味，让孩子在饮食习惯上较健康。

于是在P16~17示范了4种不同风味的高汤采取代高汤块、鲣鱼调味料。

将高汤适量添加在汤品中，可以化腐朽为神奇，孩子也会因此更喜欢喝汤。

若饮食是无油少盐者，也可以把食谱里高汤材料用清水来取代，只要孩子不排斥就可以了。

本书食谱分量几乎都控制在2人份，食材分量不多，所以如果用天然气灶来做的话，建议锅不要太大，且以小火慢煮即可，才不会火一大，导致汤汁太快烧干或材料还没熟的情况就滚沸了。

另外，有些汤须先炒香洋葱、培根、蒜末等，建议用不粘锅来烹调，可以减少油量，避免摄取过多的油脂。

<<为孩子煮碗汤>>

编辑推荐

<<为孩子煮碗汤>>

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>