

<<孕幼营养粥丛书>>

图书基本信息

书名：<<孕幼营养粥丛书>>

13位ISBN编号：9787535763419

10位ISBN编号：7535763413

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技

作者：邓律 编

页数：107

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>

<<孕幼营养粥丛书>>

内容概要

邓律主编的《宝宝营养粥》针对宝宝成长变化所需要的营养，将宝宝成长分成了半岁到1岁、1~2岁、2~4岁三个不同阶段，并根据这三个时段，通过科学的营养搭配，定制了相应的营养粥，以方便家长根据宝宝的具体情况制作相应的粥品。

此外，《宝宝营养粥》中介绍的每一道营养粥，除了有基本的材料及做法外，还根据每道粥的材料搭配，详细说明了每道粥的营养功效以及贴心的小窍门，让您在掌握烹调手艺的过程中还能了解各种食材的营养价值和保健功能，让您的宝宝在享受美味的同时，吃出健康，快乐地成长。

<<孕幼营养粥丛书>>

书籍目录

烹调营养粥第一课宝宝营养粥当家宝宝营养粥常用主料给宝宝煮粥的技巧喂宝宝喝粥的技巧为宝宝添加辅食的原则6~12个月宝宝营养粥香滑鱼松粥木耳芥蓝粥燕麦芝麻粥油菜豆腐粥雪里红肉粥马蹄蛋黄粥鱼泥大米粥玉米豆浆粥葡萄菜末粥蛋黄米糊粥洋葱奶酪粥肝泥大米粥菠菜丸子粥核桃玉米粥红豆桂花粥果汁瓜条粥萝卜饺子粥胡萝卜蛋粥丝瓜香菇粥鲜奶芝麻粥金针菇米粥薏米蛋黄粥土豆泥米粥番茄饼末粥骨汁豆腐粥糙米肉糜粥双色萝卜粥豆腐菜油粥面包牛奶粥馒头大米粥1~2岁宝宝营养粥鲜奶八宝粥粟粉大米粥腰果香奶粥脊肉大米粥火腿菜花粥洋葱猪肝粥虾菇大米粥薯丁鸡粒粥松花萝卜粥包子大米粥紫菜虾皮粥青椒猪肝粥番茄肝丝粥三丁大米粥淮山鸭丁粥玉米牛肉粥排骨蜜枣粥三色肝末粥薯蛋糙米粥翡翠鲜鱼粥蛋黄泥米粥豆角咸蛋粥青豆大米粥苦参鸡蛋粥鹌蛋萝卜粥虾皮菜碎粥鱼菜米糊粥双泥大米粥肉豆面糊粥2~4岁宝宝营养粥蛋黄酸奶粥姜葱大米粥鹤鹑大米粥胡萝卜甜粥排骨皮蛋粥核桃蛋清粥香蕉豆腐粥银耳眉豆粥菇粒鱼油粥虾仁兰花粥鱼蛋葱花粥鲜虾莴笋粥香汁豆浆粥菠萝西米粥南瓜肉粒粥健康蔬菜粥梨酱糯米粥苹果山楂粥牛奶枣泥粥豆芽小米粥五颜六色粥瓜茄大米粥豆花紫菜粥虾皮油菜粥菜叶大米粥洋菜大米粥莲藕笼椒粥草莓香蕉粥梨汁萝卜粥瓜汁肉丁粥

章节摘录

版权页：插图：烹调营养粥第一课宝宝营养粥当家从添加辅食到饮食完全成人化,宝宝们需要对食物逐渐适应而慢慢长大,妈妈们需要根据宝宝的生理特点为他们添加食物,其中营养粥就是被专家推荐、符合宝宝生理特点的饮食之一。

因为宝宝正处于长身体阶段,需要补充大量的营养。

宝宝营养粥,易吸收又有利于健康,而且又是宝宝比较喜欢的食品。

由于粥是在温度相对较低、时间较长的情况下熬出来的,有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏,减少一些维生素的流失,并使一些矿物质能够逸出、溶于粥中,因此更具营养价值。

而且粥有一个最大的特点,除主要原料为粮食外,还辅以具有药用价值的莲子、薏苡仁、百合、扁豆、红枣、茯苓、山药、胡桃等;或者辅以含蛋白质丰富的羊肉、牛肉、鱼肉、骨髓等,或是含大量维生素的深色蔬菜和水果。

这些粥在经过不同的加工方法熬制后,不仅营养丰富、味道鲜美,而且具有滋补、祛病和养身之功效。

<<孕幼营养粥丛书>>

编辑推荐

《孕幼营养粥丛书:宝宝营养粥》：轻松烹调营养粥，让宝宝享受健康美味，健康成长。

<<孕幼营养粥丛书>>

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>