

<<育儿家常菜1000样>>

图书基本信息

书名：<<育儿家常菜1000样>>

13位ISBN编号：9787538154580

10位ISBN编号：7538154582

出版时间：2008-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：夏琦

页数：255

字数：250000

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>

## <<育儿家常菜1000样>>

### 内容概要

本书不单单是推介育儿食谱，还重点介绍了孩子补钙、补铁、补锌、补碘、补脑益智营养配餐知识！

本书分阶段介绍了0~1岁婴儿喂养食方、断奶期婴儿营养食方、1~3岁幼儿营养食方及3~6岁学龄前儿童营养食方，还详细地介绍了孩子补钙、补铁、补锌营养食方，以及孩子补脑益智、明目和补碘的营养食方。

系统讲解了新生儿的科学喂养和婴幼儿营养的基本知识及一些相关的饮食搭配、调理等知识，同时还专门讲解如何纠正孩子偏食等实用知识。

本书在编写过程中，力求做到文字通俗易懂，并专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。

## &lt;&lt;育儿家常菜1000样&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 0-1岁婴儿喂养食方 0-3个月： 5%糖水 西红柿汤 油菜汁 枣汁 胡萝卜汁  
 苋菜水 苹果水 鲜橘汁 4-6个月： 米汤 浓米油 胡萝卜蜜枣水 米糊 西  
 瓜汁 黄瓜汁 水蜜桃汁 鲜葡萄汁 香蕉豆浆 鲜西红柿汁 苹果胡萝卜汁 苹果  
 枣汁 胡萝卜山楂汁 蛋麦糊 苹果奶麦糊 香蕉乳酪糊 奶味果蔬糊 白萝卜拌牛奶  
 奶香红薯泥 蔬菜煮鱼肉 蛋黄泥 小白菜泥 鸡骨高汤 西红柿圆白菜汤 鲜鱼  
 汤 双鲜烩肝泥 鱼肉果汁汤 黄瓜小白菜汤 蛋黄豌豆糊 胡萝卜鳕鱼粥 葡萄米糊  
 鸡汤蛋黄 南瓜面包粥 骨汤土豆泥 牛奶鲑鱼 菠菜拌鱼肉 豆腐鸡蛋羹  
 奶香土豆泥 毛豆蛋黄粥 牛奶蛋黄粥 草莓牛奶燕麦粥 栗子菜粥 双色菜粥 浓香  
 蛋黄粥 豌豆粥 猪肝泥 苹果汁拌鸡肉 水蜜桃米粉粥 7-9个月： 水果奶蛋羹 奶  
 香胡萝卜泥 双色蛋奶 三鲜鸡汤 水果面包粥 土豆鸡肝米糊 糖水樱桃 哈密瓜奶  
 水果藕粉 火龙果葡萄泥 蛋黄果蔬泥 五彩菜泥 红枣泥 核桃豌豆泥 豌豆鳕  
 鱼 葱萝拌牛肉 混合蔬菜米糊 核桃肉拌面 豌豆土豆泥 牛奶玉米片 米油豆腐泥  
 双色鸡汤豆腐 猪肝粥 水果蒸蛋 五彩蔬菜鱼肉粥 黄瓜鸡肉蛋花汤 百合粥  
 奶油鱼末 鱼肉粥 宝宝三鲜粥 蛋奶双鲜 豆腐鱼末 鲑鱼面条 菠菜肝泥蒸蛋黄  
 鲜味豆腐泥 双色蒸蛋黄 蛋黄南瓜通心粉 奶香双鲜拌黄瓜 蛋奶吐司 虾粥 海  
 鱼粥 混合蔬菜鳕鱼粥 蔬果薯蓉 牛奶蔬菜粥 小白菜拌牛肉末 10-12个月： 菠菜牛  
 肉面条 什锦豆腐 鸡肉青菜蛋黄粥 西红柿碎面 鸡肉馄饨 蔬菜粉丝鸡肉汤 牛奶  
 蔬菜汤 胡萝卜西红柿汤 什锦蔬菜汤 猪血粥 土豆肉末饼 什锦蔬菜蛋 鲜味面疙  
 瘩汤 蒸红薯奶糕 豆腐鸡蛋糊 牛奶小米粥 葱香鸡蓉粥 西兰花瘦肉粥 三鲜豆腐  
 泥 玉米芋头粥 虾仁米粥 .....第二章 断奶期婴儿营养食方第三章 1-3岁幼儿营养食方第四章  
 3-6岁学龄前儿童营养食方第五章 孩子补钙营养食方第六章 孩子补铁、补锌营养食方第七章 孩子补  
 脑益智食方第八章 孩子明目和补碘营养食方第九章 孩子偏食对症食方第十章 考试期孩子营养食方

## <<育儿家常菜1000样>>

### 章节摘录

插图：第一章 0-1岁婴儿喂养食方5%糖水材料配制纯净开水100毫升，白砂糖5克。

操作步骤1. 锅中烧开水，把奶瓶、奶嘴、汤匙等用开水煮一下消毒。

2. 在奶瓶中加入5克白砂糖，再缓缓倒入100毫升开水。

3. 拧紧瓶盖，注意手不要碰到奶嘴。

轻轻摇匀，晾至温热喂食宝宝。

妈妈育儿手记宝宝满1个月后至2个月时，可以少量增加润肠的辅食以预防便秘，如淡糖水、青菜水、橘子汁、红枣水、西红柿水、胡萝卜水等。

做糖水时糖不能多放，糖水浓度过高易造成宝宝腹泻、消化不良或食欲不振等不良反应。

西红柿汤材料配制新鲜西红柿1个大。

操作步骤1. 西红柿洗净，刀和砧板分别消毒，把西红柿切成大块。

2. 锅烧适量开水，下西红柿块煮透，滤去西红柿渣，倒出汤水，装入奶瓶，晾温后即可给宝宝喂食。

妈妈育儿手记在喂奶之前不宣给宝宝喝西红柿汤，否则可能会造成宝宝胃部不适或胀痛。

油菜汁材料配制嫩油菜150克。

1. 油菜择洗干净，取嫩的部分切成小段。

2. 锅内加水烧开，放入油菜段，菜与水的比例约为1：3，煮5～7分钟。

3. 滤去油菜渣，倒出菜水，装入奶瓶。

注意菜渣一定要过滤干净，可多过滤一次。

妈妈育儿手记油菜的营养价值很高，其中钙、磷、钾等矿物质含量丰富，是绝对安全的食物，也不用担心过敏。

给宝宝添加喂食适量菜水有利于其生长发育和肌肤的水嫩，特别是能帮助上皮组织的发育。

枣汁材料配制红枣15～20枚。

操作步骤1. 红枣洗净，放入清水中泡1小时。

2. 将泡好的枣捞出放入碗内，加少许水，放入蒸锅内上火蒸。

待上汽后蒸15～20分钟，出锅滤取碗内的红枣汁喂食宝宝。

<<育儿家常菜1000样>>

编辑推荐

孩子补钙、补铁、补锌、补碘、补脑益智营养食方。

著名儿科专家推荐，畅销全国大书城大超市便利店。

《育儿家常菜1000样:孩子越吃越健康》特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家，赖致中，诚恳推荐的好书。

<<育儿家常菜1000样>>

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>