

<<儿童营养餐6000例>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养餐6000例>>

13位ISBN编号：9787538870961

10位ISBN编号：7538870962

出版时间：2012-9

出版时间：陈志田 黑龙江科学技术出版社 (2012-09出版)

作者：陈志田 编

页数：352

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>

<<儿童营养餐6000例>>

内容概要

做什么样的菜才最受孩子欢迎呢？

如何把最可口的饭菜搬上餐桌让孩子餐餐都好好吃饭？

中华名厨、国际烹饪大师陈志田精心挑选1200道最好吃、最健康的儿童营养餐，为中国孩子打造最科学的饮食方案。

简便易做，健康、营养、美味，天天都不重样，让孩子从这里开始他的美食人生吧！

0~6个月、7~12个月、1~3岁、4~6岁、7~12岁.....根据每一个成长阶段孩子的成长特点设计有针对性的食谱，循序渐进地培养孩子良好的饮食习惯，让孩子从此爱上吃饭。

益智健脑餐、开胃消食餐、增高助长餐、增强免疫餐.....针对孩子不同营养需求设计的功能餐，色、香、味、形丰富多样，让孩子对食物产生浓厚的兴趣，全面满足孩子肠胃消化功能，让孩子长得更好、发育更全。

还有针对孩子各种症状所设计的多样防病食谱，全面解决妈妈们最关心的疾病防治问题，全面涵盖防治呼吸系统疾病食谱、防治泌尿系统疾病食谱、防治皮肤病食补.....让孩子吃得更全面、吃得更健康！

<<儿童营养餐6000例>>

作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历为经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长中国古代社会官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<儿童营养餐6000例>>

书籍目录

Part 1 不同年龄段宝宝的健康食谱 0~6个月婴儿的健康喂养 7~12个月婴儿的饮食指南 1~3岁幼儿的饮食安排要点 4~6岁学龄前儿童饮食营养及配餐 7~12岁启蒙期儿童的膳食安排 0~6个月婴儿的健康食谱 小白菜汁 豌豆米糊 麦糊 米糊 胡萝卜麦糊 葡萄汁米糊 苹果奶麦糊 稀释葡萄汁 稀释柳橙汁 西红柿汁 稀释苹果汁 7~12个月婴儿的健康食谱 青豆牛奶鸡肉 蜜地瓜 西红柿拌旗鱼丁 鸡骨高汤 鲜鱼高汤 蔬菜猪骨高汤 蔬菜高汤 猕猴桃柳橙汁 山药橘子苹果汁 香蕉蓝莓草莓奶昔 香蕉蜜柑汁 豆腐肉丸 鸡肝泥 米汤菠菜泥 番薯叶泥 香蕉泥 木瓜泥 火龙果葡萄泥 哈密瓜奶冻 鳕鱼泥 仔鱼马铃薯 蔬菜鸡肉麦片糊 西红柿面包泥 豌豆泥 马铃薯泥 米汤豆腐泥 蛋黄泥 南瓜牛奶泥 桑葚黑芝麻糊 红豆山楂米糊 核桃花生麦片米糊 西洋梨蛋黄布丁 蔬菜蛋黄布丁 牛奶玉米粥 苹果萝卜牛奶粥 白粥(浓) 白粥(稀) 玉米碎肉粥 绿豆仁粥 四季豆粥 猪肝蔬菜粥 滑蛋牛肉粥 水果拌饭 肉酱通心粉 香菇蔬菜面疙瘩 芋头米粉汤 乌龙面 鱼丸汤面 菠菜意大利面 小鱼丝瓜面线 菠菜牛肉面线 红柚汁 水梨汁 西洋梨苹果汁 奇异果汁 甜李汁 番茄汁 樱桃菠萝汁 蜜枣汁 密瓜草莓汁 香芒百香果汁 苹果葡萄汁 甜李香柚汁 草莓柳橙汁 西瓜柳橙汁 番石榴菠萝汁 蜜枣苹果汁 香蕉牛奶汁 橘子优酪乳 草莓汁 苹果猕猴桃汁 草莓芒果香瓜汁 樱桃优酪乳 清爽蜜橙汁 紫包菜南瓜汁 胡萝卜南瓜牛奶 柳橙汁 白萝卜姜汁 猕猴桃汁 哈密瓜奶 蔬菜混合汁 蜂蜜杨桃汁 黄瓜水梨汁 南瓜香蕉牛奶 西红柿酸奶 柳橙水蜜桃汁 菠萝苹果汁 大米糙米浆 花生芝麻米浆 薏米米浆 糙米米浆 1~3岁幼儿的健康食谱 关东煮 焗烤鲑鱼 酱烧鱼排 茄汁狮子头 马铃薯炖肉 糖醋鱼片 马铃薯沙拉 虾堡 烩鸡翅 猪肉高丽菜卷 起司蛋卷 芦笋鲑鱼卷 蔬菜烘蛋 牛蒡甜不辣 马铃薯可乐饼 蟹肉蒸蛋 桃泥 芋头炒肉 芋头豆花 清蒸红薯 番茄起司豆腐 绿豆芽拌豆腐 玉米拌豆腐 小鱼空心菜汤 猴头菇螺片汤 蔬菜干贝浓汤 意式乡村蔬菜汤 豆腐味噌鱼汤 南瓜浓汤 薏仁绿椰鲜汤 虾仁玉米浓汤 洋菇番茄汤 海鲜丸子牛奶汤 山药牛腩汤 口蘑雪里蕻牛肉汤 柏子仁大米羹 胡萝卜蛋羹 香蕉玉米羹 多味水果羹 香蕉鸡蛋羹 黑芝麻蛋花羹 什锦炊饭 奶汁鲑鱼炖饭 毛豆仁鸡丁炒饭 海鲜炖饭 蛤蜊牛奶饭 薄脆蔬菜披萨 鱼肉馄饨 蔬菜面疙瘩 牛肉河粉 肉羹面线 炒乌龙面 什锦豆浆拉面 豆干肉酱面 客家米苔目 蒸蛋乌龙面 南瓜泥焗千层面 山药鸡肉粥 豆腐菠菜玉米粥 香蕉玉米粥 枸杞南瓜粥 黄瓜胡萝卜粥 山药芝麻小米粥 红薯百合米糊 芝麻糊 莲子百合红豆糊 红枣核桃米糊 碗粿 胡萝卜蒸糕 葡萄干牛奶米布丁 杏仁奶酪手指饼干 地瓜豆沙煎饼 法式吐司 面包条 果酱松饼 红糖糕 叉烧萝卜糕 苹果蛋糕 葡萄小饼干 烤苹果 西谷米布丁 红豆西米露 山药红豆牛奶 芝麻奶昔 奇异苹果奶昔 香蕉菠萝奶昔 南瓜黄豆大米浆 迷情紫米浆 薏仁黑豆浆 花生米浆 酪梨布丁牛奶 燕麦香豆奶 番石榴牛奶 黑豆糙米奶 葡萄黑麦汁 柳橙气泡水 甘蔗冬瓜汁 洛神杨桃汁 苹果椰奶汁 桂圆百合汁 香芒凤椰汁 芹菜胡萝卜汁 4~6岁学龄前儿童的健康食谱 玉簪竹荪 蜂蜜蒸萝卜 海苔芥菜 野菇酱菠菜 蓑衣黄瓜 黄瓜西红柿 金沙四季豆 橙汁藕条 蜂蜜西红柿 红油糯米藕 乡村时蔬卷 虾米丝瓜 奶油白菜 多味茄子 胡萝卜炒豆芽 蛋炒土豆 葡萄干土豆泥 鸡蛋南瓜盅 向阳虾 糖醋排骨 酱肉菠菜 清蒸娃娃菜 花开富贵 玉米炒鸡米 菠萝鸡片 蛋白鱼丁 玉米炒蛋 胡萝卜丝煮珍珠贝 八卦鲜贝 椰香鲜虾 清蒸鲈鱼头 金玉满堂 五仁粒粒香 芙蓉西红柿 西红柿豆腐泥 木耳炒蛋 鲜溜鱼片 西红柿炒玉米 什锦沙拉 土豆黄瓜沙拉 油菜豆腐汤 西红柿菠菜汤 白菜肉丝汤 山药萝卜鸡汤 翠玉蔬菜汤 萝卜豆腐煲 山药瘦肉汤 莲藕菱角排骨汤 清汤黄花鱼 黄瓜鸽蛋汤 什锦牛丸汤 川椒煨梨 燕麦杏仁卷 胡萝卜馒头 金沙奶黄包 小笼包 野菌鲜饺 花素馄饨 素鸡炒波汁面 鸡蛋肠粉 香菇白菜肉粥 肉末青菜粥 黄花瘦肉枸杞粥 猪肉包菜粥 螃蟹豆腐粥 黄花鱼火腿粥 花生豆花 杏仁豆腐 八宝粥 红豆羊羹 贝壳蛋糕 心心相印 鲜奶馒头 草莓吐司 草莓塔 黑糖红枣姜汁 绿豆沙五谷奶 小麦草优酪汁 凤梨胡萝卜汁 酪梨可尔必思 桂圆甜枣汁 苹果芹菜汁 莴苣百香果汁 松子杏仁奶 胡萝卜可尔必思 决明子菊花茶 蓝莓多多 西瓜黑枣汁 胡萝卜苹果汁 番茄优酪汁 冰糖参枣汁 木瓜香蕉优酪乳 川贝杏仁奶 甜麦芽羊奶 薏仁小麦胚芽奶 核桃花生牛奶 南瓜香椰奶 奇异芦笋汁 南瓜籽苹果汁 7~12岁启蒙期儿童的健康食谱 芝麻菜心 盐水菜心 葱油苦瓜 胡萝卜 虾米白萝卜丝 香油玉米 香芹油豆丝 五彩黄瓜卷 芝麻莴笋丝 香油芹菜 芝麻酱拌豆角 白灼芥蓝 椰奶山药 葱油金菇百叶菜 香甜土豆条 椒香金针菇 草菇扒芥蓝 芋儿娃娃菜 草菇大白菜 干贝炖白菜 大白菜粉丝盐煎肉 酱汁豆腐 荷花豆腐 香煎肉蛋卷 蛋白炒苦瓜 番茄酱烩豆腐 金针菇炒三丝 素溜花菜 尖椒炒彩玉 片片枫叶情 芝麻牛肉干 土豆烧肥牛 麦香牛肉 青椒炒肉丝 五香牛肉 黑椒牛柳 面筋炒牛肚 五香牛腱 手抓肉 迷你羊肉粒 糖醋羊肉丸子 菠萝鸡丁 手抓羊排 红焖鸡蓉球 香叶包鸡 莲子蒸鸡 鸡肉卷 面包咖喱鸡 青椒炒仔鸡 鸡蓉金丝笋 本鸡煲 椒盐鸡软骨 凉吃狗肉 鸡丝豆腐 湘西雷打鸭

<<儿童营养餐6000例>>

双脆鸭肉煲 油鸭扣冬瓜 芙蓉鸭舌 芥末鸭掌 丝瓜清蒸鲈鱼 清蒸金骨鱼 西红柿煮鲫鱼 味噌烤鱼 豆瓣乌江鱼 XO酱蒸墨鱼 龙豆炒虾球 炒三丁 豆苗牛肉沙拉 蔬菜沙拉 黄瓜西红柿沙拉 土豆泥沙拉 毛豆香芋沙拉 西蓝花沙拉 橙汁冬瓜球 排骨丝瓜汤 胡萝卜牛骨汤 培根花菜汤 彩色饭团 印尼炒饭 彩色虾仁饭 咸橄榄小排汤 金橘蛋包汤 玉米蛋花粥 双菇鸡肉粥 小丸子拉面 虾仁通心面 带子拌菠菜粉 鲑鱼意大利面 蒜苗炒乌鱼 开胃猪排 九层塔面线 什锦拌面 芋头瓜子饼 大蒜西红柿面包 鱼皮饺汤面 素斋包 鲜虾烧卖 椰蓉包 开心肉夹馍 田园南瓜饼 莲蓉包 蛤蜊饺 翠绿水饺 金字塔饺 椰浆绿豆仁 紫米椰球 香蕉棒 鲜味豆薯 贝壳沙拉 蜜炼黑豆 十色豆寿司 养生豆腐 雪花核桃泥 面包布丁 焦糖布丁 鲜奶酷 芒果布丁 柠檬爱玉 绿豆仁西米露 番茄梅冻 柳橙水果冻 糖蜜魔芋凉粉 巧克力糖 芋圆地瓜圆 水果冰堡 奶油小泡芙 司康饼 奶油布丁 馅 杯子蛋糕 柠檬小蛋糕 起司蛋糕 巧克力戚风蛋糕 胡萝卜蛋糕 草莓慕斯蛋糕 果酱奶酥饼 起酥 苹果派 蛋挞 铜锣烧 波士顿派 胡萝卜松饼 玉米煎饼 甜甜圈球 甜薯塔 迷你鲔鱼 三明治 桃酥 凤梨酥 起司贝果 葱油饼 绵花杯 枫糖鲜奶松饼 珍珠奶茶 覆盆子奶酪 甘麦大枣茶 健康黑宝奶 三色圆红豆汤 鲈鱼西蓝花粥 菠萝香瓜汁 樱桃西红柿柳橙汁 西红柿柠檬柚汁 黄瓜苹果菠萝汁 豆芽草莓汁 苹果西红柿优酪乳 花生奶茶 草莓奶昔 苹果青提汁 梨苹果香蕉汁 香蕉柳橙优酪乳 木瓜牛奶蛋汁 Part 2 不同功效的儿童保健食谱 十二种最佳健脑营养素 让孩子开胃的八种方法 如何吃才能增高助长 增强免疫力的10种食物 如何让孩子拥有好视力 如何给孩子补铁补血 如何给孩子补钙补锌 如何让孩子拥有好睡眠 如何缓解孩子的疲劳感 健脑益智的食谱 虾米上海青 虾仁小白菜 蒜蓉木耳菜 雪里红肉末 毛豆仁烩丝瓜 青豆肉丁 雪菜春笋 青椒土豆丝 洋葱牛肉丝 家常芋头 椒丝扁豆 西红柿炒四季豆 蒜蓉丝瓜 清炒豇豆 清炒丝瓜 西红柿肉片 豉汁佛手瓜 鸡腿菇烧豆腐 红冠茄子 清炒秀珍菇 皮蛋炒鱼丁 鸡丝炒百合金针 豆豉小葱爆鸡丁 金丝炸蜜枣 蒜蓉大白菜 胡萝卜炒肉丝 金针菇炒肉丝 香酥玉米粒 玉米炒猪心 尖椒炖芋头 土豆炖肉 炒瘦肉 周庄酥排 妙手秘制鸽 虎皮蛋烧肉 鹌鹑蛋烧猪蹄 鹌鹑蛋烧油菜 葱花煎蛋 韭黄炒蛋 蛋蒸肝泥 清蒸鳕鱼泥 红烧鲫鱼 清蒸鲈鱼 家常福寿鱼 红烧武昌鱼 豆酱蒸乌头鱼 红烧龙舌鱼 特色蒸桂花鱼 腐竹大蒜 焖塘虱 红烧鱼头 剁椒鱼头 香芹炒鱿鱼 酒酿蒸带鱼 香煎带鱼 大妈带鱼 韭菜花炒虾仁 玉米炒虾仁 香葱炒河虾 抓炒虾仁 银杏明虾球 番茄焗虾 猪肉蛋羹 高汤玉米萝卜煲 健脾三圆汤 客家豆腐煲 山药豆腐汤 肉丝豆腐汤 丝瓜木耳汤 百合西芹蛋花汤 双杏煲猪肉 毛丹银耳汤 肉片粉丝汤 蘑菇肉片汤 茶树菇煲龙骨 栗子排骨汤 板栗猪骨汤 桃仁猪手煲 玉米山药猪胰汤 栗子桂圆炖猪蹄 人参腰片汤 奶油猪肝汤 灵芝猪心汤 韭菜子猪腰汤 韭香豆芽猪血汤 石斛桂圆猪脑汤 猪尾木瓜汤 补脑汤 大肠核桃汤 玉米须煲猪肚 黄豆芽煲牛肉 腰果核桃牛肉汤 海参牛尾汤 枸杞羊肉香菜汤 山药羊排煲 天麻炖羊脑 大枣冬菇炖鸡 益智仁鸡汤 山珍煲鸡汤 红菇土鸡汤 枣鸡汤 仔鸡汤 银耳椰子煲鸡汤 桂圆煲鸡汤 荔枝桂圆鸡心汤 萝卜玉米老鸭煲 奶汤草菇鸭 蛤蜊乳鸽汤 枸杞桂圆炖乳鸽 乳鸽煲三脆 红腰豆鹌鹑煲 百合煲鹌鹑蛋 枸杞蛋花汤 娃娃菜大虾汤 冬瓜鲤鱼汤 银杏鲫鱼汤 白汁鲤鱼 海带螺片汤 海龙百合甲鱼煲 牡蛎豆腐汤 麻蓉包 云南小瓜饺 虾饺皇 炸虾蟹子卷 土鸡高汤面 香菇西红柿面 生菜鸡丝面 山药三色冷面 鸡蛋猪肉馄饨 鸡肉金针菇木耳粥 枸杞鱼片粥 核桃仁粥 鸡肝粥 百合粥 状元及第粥 墨鱼粥 开胃消食的食谱 黄瓜泡菜 桂香藕片 桂心莲藕 干贝蒸萝卜 卤萝卜 蒜薹拌香干 蒜香荷兰豆 指天椒煸苦瓜 鲜橙醉雪梨 木耳十八鲜 地三鲜 鸡汁黑木耳 凉拌木耳 蚝油鸡腿菇 缤纷孜然猪爽肉 酱瓜鲜肉丸 极品腊肉 卤水鹅片拼盘 鲑鱼炖茄子 开胃鲈鱼 香菜银鱼干 鲫鱼蒸水蛋 农家窝头烧鲫鱼 鲈鱼汤 开胃罗宋汤 山楂猪排汤 苦瓜鸭肝汤 西红柿雪梨汤 香蕉甜汤 玉米羊肉粥 提气养生粥 雪梨枸杞粥 肉末紫菜豌豆粥 山楂冰糖羹 西瓜玉米羹 胡萝卜包菜汁 菠萝草莓柳橙汁 冰爽杨梅汁 增高助长的食谱 土豆嫩煎蛋 虾仁炒蛋 榨菜煎鸡蛋 清炒百灵菇 鲍汁百灵菇 滑子菇小白菜 面皮什锦肉 玉米粒煎肉饼 南瓜豉汁蒸排骨 排骨烧玉米 湘夏手撕骨 糖醋甜椒 排骨 五成干烧排骨 蒜香排骨 芳香排骨 豆角炖排骨 口水鸡 香辣鸡翅 奇妙鸡脆骨 醋香桂鱼 姜葱桂鱼 潮式腌花蟹 卤海带 苦瓜黄豆排骨汤 莲藕萝卜排骨汤 胡萝卜排骨汤 黄豆芽排骨煲 芥菜土豆煲排骨 玉米炖排骨 黄豆煲排骨 芋头排骨汤 花生猪蹄汤 薏米猪蹄汤 红枣莲藕猪蹄汤 青萝卜红枣猪蹄汤 猪骨煲奶白菜 马蹄煲龙骨 肘子竹荪煮津白 胡萝卜大骨汤 增强免疫的食谱 蒸白菜 菠菜花生仁 盐菜拌青豆 泡椒拌蚕豆 葱花芹菜炒土豆 醋熘西葫芦 清炒芦笋 黄瓜西红柿沙拉 煮土豆球 山药红枣 姜汁西红柿 蜜汁南瓜 蒸南瓜 荷花绘素 奶汤蒸芋头 卤豆腐 日式炸豆腐 上海青豆腐 红椒丝拌豆腐皮 大白菜包肉 口蘑五花肉 肥肠腊肉 水煮五花肉 卤猪肝 猪肝拌豆芽 干烧排骨 剁椒排骨 大盘板栗猪蹄 花生蒸猪蹄 腰果牛蹄筋 牙签牛肉 茴香烤牛肉 包菜焖羊肉 虾酱羊肉 腐竹拌羊肚丝 板栗煨鸡 芥蓝鸡柳 客家咸鸡 红烧鸡块 红烧鸡翅 椒麻鸡片 菠萝烤鸭 盐水鸡 鲜肉大包 相思红豆包 五香牛肉卷 大白菜水饺 京都炸酱拉面 爽脆肉丸

<<儿童营养餐6000例>>

面 鸡肉香菇干贝粥 牛腩苦瓜燕麦粥 蜜汁榴莲 双奶瓜汁 火龙果柠檬汁 甜瓜酸奶汁 保护视力的食谱 家常南瓜 西红柿炒茭白 西红柿烩土豆 农家大碗豆腐 豆腐皮炒菜心 五丁豆腐 一品豆腐 阳春白雪 绿豆芽拌猪肝 猪肝肉饼 猕猴桃炒肉丝 珍珠丸子 茄汁鹌鹑蛋 玉米炒鹅蛋 星星蛋 肉末烘蛋 韭菜肉末煎蛋 鸡蛋蒸咸蛋 豆腐煮咸蛋 金针菇蒸蛋 鲫鱼炖蛋 春色虾仁 滑蛋炒虾仁 海带猪肝汤 胡萝卜牛肉汤 西红柿牛肉炖白菜 尖笋西红柿汤 雪豆蹄花汤 芸豆猪蹄汤 芋头南瓜煲 南瓜排骨煲 红豆燕麦粥 蚝仔粥 鱼蓉瘦肉粥 水果粥 糙米花生粥 三豆山药粥 三鲜大米粥 草鱼猪肝干贝粥 玉米笋羊肉粥 提气养神粥 花生米糊 红薯米糊 葡萄柠檬汁 大米南瓜花生仁汁 综合鲜果汁 西红柿汁 补铁补血的食谱 菠菜银耳煎 芝麻芹菜丁 开洋油菜 小油菜金针菇沙拉 生菜沙拉 沙锅土豆 木耳金针菇炒芹菜 香菇扒百花菜 鲜菇烧腐竹 香菇炖杏仁 松子仁烧香菇 香菇素鸡炒肉 平菇肉片 芋头烧肉 栗子烧排骨 京味焖排骨 卤味猪肝 韭菜花炒猪肝 豆豉蒸排骨 菊香肝片 酸菜木耳炒鸡蛋 药材蒸土鸡 贡菜炒鸡丝 菠菜炆虾米 糖醋带鱼 香菇蒸带鱼 糖醋鱼 粉丝紫菜肉丝汤 莲藕瘦肉汤 金针木耳肉片汤 肉丸汤 金针菇猪肝汤 胡萝卜红枣猪肝汤 松茸菌炖鸡汤 本菇鸡蛋汤 鸡肉香菇干贝粥 桂圆莲芡粥 香菇枸杞养生粥 鸡肉红枣粥 豆沙饼 豆沙麻枣 藕夹 鸳鸯芝麻酥 莲枣红豆浆 红枣枸杞豆浆 黑豆糯米豆浆 五色滋补豆浆 补钙补锌的食谱 金菇拌芹菜 金针菇扒豆泡 日式炸金针菇 茭白金针菇 金针三丝 香菇上海青 草菇雪里蕻 酸辣卷心菜 农家茶香干 青豆腐丁 西芹炒豆腐干 黄瓜熘肉片 蟹粉狮子头 软炸里脊 糖醋里脊 芦笋炒牛肉 芥蓝牛肉 羊肉烩菜 鱼羊鲜 萝卜丝煎带鱼 梅菜蒸鲈鱼 西芹炒鱿鱼 木耳炒鲜鱿 虾仁通心面 四色虾仁 土豆琵琶虾 隔水蒸九节虾 毛蟹炒年糕 蒜蓉粉丝蒸扇贝 豆豉煮牡蛎 生炒牡蛎 鲫鱼蒸水蛋 干贝蒸水蛋 蛤蜊炖蛋 蟹脚肉蒸蛋 排骨炖大白菜 海带煲猪蹄 黑豆猪皮汤 猪骨煲海带 牡蛎白萝卜蛋汤 金针菇丸子汤 冬瓜蛤蜊汤 银耳海鲜汤 干贝猪肝粥 鱼片鲜虾粥 鲜虾粥 香葱虾米粥 玉米火腿粥 皮蛋瘦肉薏米粥 香菇猪蹄粥 鹌鹑蛋羊肉粥 抹茶优酪苹果啤酒苹果圈 核桃泥 蜜桃果冻 核桃酥 红豆酥饼 绿豆酥饼 绿豆煎饼 黄豆豆浆 绿豆红枣豆浆 高钙豆浆 牛奶芝麻豆浆 安神减压的食谱 芥蓝炒核桃仁 大刀苦瓜 香油苦瓜 黄瓜木耳炒百合 四季笋豆 炒莴笋片 素莴笋 浏阳脆笋 白汁春笋 冰糖百合 大良炒鲜奶 莴笋炒肉 苦瓜炒腊肉 苦瓜酿肉 粗粮排骨 核桃烧鲤鱼 荔枝鱿鱼片 松子鲑鱼 葱烧黄鱼 四果瘦肉汤 苦瓜海带瘦肉汤 淮山牛奶炖猪肉 苹果银耳猪腱汤 苦瓜脆骨汤 木瓜排骨汤 猪肚米豆汤 猪肚苦瓜汤 椰子银耳鸡汤 白果莲子乌鸡汤 枸杞牛蒡烤鸭煲 银耳香梨煲鸭 鲑鱼洋葱汤 核桃兔肉汤 灵芝鹌鹑汤 灵芝核桃乳鸽汤 杨梅双仁汤 灵芝核桃仁枸杞甜汤 参片莲子汤 核桃冰糖炖梨 桂圆小米粥 牛奶吉士麦片粥 双豆麦片粥 香蕉菠萝薏米粥 花生银耳粥 香蕉玉米粥 葡萄干果粥 红枣桂圆粥 刺猬包 甘笋流沙包 燕麦菜心包 鼠尾斋包 金鱼饺 多宝鱼饺 七彩风车饺 薄皮鲜虾饺 木瓜牛奶蛋汁 梨子鲜藕汁 杨桃酸奶汁 梨子蜂蜜饮 核桃豆浆 黑芝麻花生豆浆 薏米百合豆浆 薏米汁 缓解疲劳的食谱 白菜炖豆腐 木须小白菜 白菜炒木耳 油淋麦菜 清炒豌豆苗 清炒玉米笋 清炒四季豆 菜花肉片 麒麟冬瓜 花菜排骨 萝卜筒子骨 萝卜丝煮鲫鱼 胡椒萝卜丝煮桂鱼 萝卜煮黄颡鱼 西蓝花鳕鱼 果汁鳕鱼 西蓝花果味鱼 西蓝花竹荪虾 菜心炒虾仁 鱼腥草银花瘦肉汤 南杏萝卜炖猪肺 猪肺炖萝卜 萝卜牛腩煲 大白菜煮鲮鱼球 鲈鱼笋片汤 芦荟蛤蜊汤 牡蛎昆布汤 鲫鱼百合糯米粥 桂花鱼糯米粥 鲳鱼豆腐粥 蘑菇墨鱼粥 蔬菜面 鸡肉西蓝花面线 鲜笋面 鲑鱼面线 Part 3 常见的儿童病症的食疗菜谱

<<儿童营养餐6000例>>

章节摘录

版权页：插图：2.启蒙期儿童膳食安排的注意事项 7~12岁启蒙期儿童的生活节奏和成人相差无几，但其胃容量小，消化能力尚未完全成熟，所以还需要加以照顾。

而小学高年级后期孩子进入复习升学考试期，也进入了生长的突增期。

这一时期他们因集中注意力，专心学习，活动时间减少，压力增大，所以对各类营养素的需要量增加，在膳食安排上应注意以下方面。

一是在平衡膳食热能的前提下，注意蛋白质的质与量以及其他营养素的供给。

选择食物要多样化，平衡搭配，并保证数量充足。

选择的主副食应粗细搭配，荤素适当，干稀适宜，并多供给乳类和豆制品，保证蛋白质和钙、铁的充足供应。

二是三餐应安排合理，除三餐外还应增加一次点心供应。

三餐能量分配可为早餐20%~25%、午餐35%、点心10% N15%、晚餐30%。

早餐要丰富质优，使孩子吃饱、吃好。

如果早餐不吃或者吃不好，孩子不到午餐时间就出现饥饿感，影响学习的同时，还危害了健康。

早餐可选择面包、蛋糕、花卷、鸡蛋及稀粥等食物。

午餐也要给予充分重视，有条件的可以在学校吃学生营养餐，或者让家长提供质量较好的午餐，因为整个下午的学习和活动需要充足的营养供应。

晚餐则要适当丰盛，而一般家庭的晚餐也最为正式，对补充学生中午营养和能量的摄入不足很有好处，但同时要注意，食物不要油腻过重或吃得过饱，否则会影响休息和睡眠。

三是每天摄取蔬菜要足够，时令水果也要适量食用，这样有助于维生素和矿物质的摄取。

要特别注意对钙、锌、铁、铜、镁等矿物质和维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、维生素E等维生素的摄取。

四是培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生，饭前便后应洗手，进餐时精神放松、心情愉快，细嚼慢咽，养成不偏食、不挑食、少吃零食的好习惯。

<<儿童营养餐6000例>>

编辑推荐

《儿童营养餐6000例》由陈志田编著，《儿童营养餐6000例》是全国美食畅销书6000例系列一书，多品种震撼上市，多样美食、均衡营养；全面提高全民烹饪技能，菜例最多、品种最全，震撼低价、实惠超值，厨师专业必备工具书，居家烹饪的上佳参考。

<<儿童营养餐6000例>>

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>