

## <<0-1岁小伢儿食谱>>

### 图书基本信息

书名：<<0-1岁小伢儿食谱>>

13位ISBN编号：9787541620492

10位ISBN编号：7541620491

出版时间：2004-11

出版时间：云南科学技术出版社

作者：叶子 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>

## &lt;&lt;0-1岁小伢儿食谱&gt;&gt;

## 内容概要

《0-1岁小伢儿食谱》印刷精美，每个菜谱都配有多个插图。

本书包括米面（25种），糕点（18种），水果（18种），蔬菜（15种）和鱼肉蛋（11种）五类辅食。每种食谱的介绍又包括材料、作法、营养师的话和适合几个月的孩子四个部分，有的页面还有用红字写出的注意事项。

其中材料部分详细列出了要用到的各种材料，绝大多数材料是常见的，容易买到的。

在做法中几个步骤叙述得很细致，而且所有的步骤都配有图，容易理解，便于操作。

比如“吻仔鱼苋菜粥”的食谱，刚看的时候，我不知道什么是“吻仔鱼”，还好书上有很大很清晰的插图，我一看，就知道原来是“小银鱼”，我老公把它叫做“姜鱼仔”，（不知道jiang字应该怎样写），同一样东西各地的人的习惯叫法不同，有个插图方便了不少。

营养师的话，帮助妈妈计算出蛋白质、脂肪、糖类的含量，还有总热量是多少。

有时还包括一些常识和注意事项，也是很有用的。

适合几个月的孩子食用，是妈妈选食谱的一个很有用的参照，妈妈可以很快地找到适合自己孩子的食谱。

也避免给自己的孩子过早吃了还消化不了的东西。

红字写的注意事项，是对妈妈在操作中应该特别注意的地方的友情提醒，一定要仔细看清楚呀。

另外，食谱其实是抛砖引玉，妈妈可以自己试着用类似的材料作替代品，达到推陈出新的效果，总有新东西吃，孩子也不会很快对辅食生厌。

比如，我比较注意少给宝宝吃甜的，怕他养成爱吃糖的习惯，所以象“蜜梨煎饼”这样的食物，我会把其中的梨子泥换成别的不那么甜的东西；就是用梨子泥，我也会是选上好的梨子自己用搅拌器制作，新鲜也感觉比较放心。

再比如，原先我家就常常炖牛肉，炖的时候并不加盐，炖好了就加些酱油，因为加了酱油，汤的样子我觉得不怎么美，只能做牛肉面了，没想过给孩子喝，看了“无油牛肉清汤”这个菜谱，觉得很容易，就在放酱油之前给孩子留下来一些汤。

孩子还是很喜欢的，不过一定要是温热的才好，不能像果汁，冷了就不好了。

还有，书中的一些果冻食品，在做好后给孩子吃的时候，果冻块儿的大小要切得合适，妈妈还一定要注意看着宝宝，教导宝宝一口一口地慢慢吃，以免噎到，有生命危险。

有点遗憾，书中没有就这点提醒读者。

## &lt;&lt;0-1岁小伢儿食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

关于辅食米面类 蔬菜米汤 豌豆粥 蛋花粥 吻仔鱼苋菜粥 牛奶香蕉泥粥 西瓜米糊 鸡绒粥  
 马铃薯什锦粥 蔬菜面条 鸡肉糊米线 绿豆牛奶粥 番茄牛肉粥 南瓜面糊 什锦烩稀饭 虾泥馄  
 饨 鸡肉爱心粥 青菜鸡肉粥 肝泥粥 鸡肉炖饭 蔬菜鲑鱼拌饭 鸡肉蛋盖饭 南瓜饭 河仁虾粉  
 牛肉水饺 清炖牛肉面块糕点类 南瓜泥 南瓜牛奶 牛奶泡土司 苹果奶昔 双色凉糕 煎地瓜  
 饼 甜蜜烤布丁 烤布丁 法国土司 鲜奶酪 水果比萨 红豆沙牛奶 香蕉抹茶三明治 蜜梨煎饼  
 南瓜棒棒 起司三明治 鱿鱼比萨 南瓜汤水果类 桔子汁 葡萄汁 芒果汁 水梨汁 稀释柳橙  
 汁 柳橙汁 苹果泥 芝麻木瓜泥 哈密瓜泥 优酪哈密瓜盘 苹果莴苣汁 综合蔬果汁 柳橙果冻  
 凤梨果冻 苹果沙拉 清凉水果冻 双色水果冻 香蕉水果冻蔬菜类 菜汁 芹菜汁 番茄汁 番  
 茄罗宋汤 什锦豆腐汤 胡萝卜泥 胡萝卜汁 马铃薯泥 马铃薯泥+胡萝卜泥 鸡绒花椰菜汤 鸡  
 肉马铃薯泥 玉米胡萝卜汤 虾泥豆腐 贝壳沙拉 玉米浓汤鱼肉蛋类 翡翠鸡肉浓汤 无油牛肉清  
 汤 玉米虾球 牛肉泥 白玉鸡泥 香菇鸡肉球汤 茶碗蒸 蒸全蛋 蒸肉条 牛肉卷 牛肉丸子

<<0-1岁小伢儿食谱>>

章节摘录

插图：

<<0-1岁小伢儿食谱>>

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>