第一图书网, tushu007.com

<<美味餐桌系列>>

图书基本信息

书名：<<美味餐桌系列>>

13位ISBN编号：9787548408413

10位ISBN编号：7548408412

出版时间：2012-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：陈绪荣

页数：143

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每一个妈妈都希望自己的宝宝健康又聪明，那么，从现在开始，就要为宝宝的身体打下良好的基础，让宝宝永远领先一步!
宝宝虽然处在幼龄阶段，但对饮食的要求却很高。
在制作食物时，妈妈就要多花点儿心思了。
如果您对营养学不了解或者不知道食物该怎样烹饪，没关系，这都不影响你为宝宝制作营养美食。
《聪明宝宝美味餐桌》已经为各位妈妈做了营养搭配和烹饪方法的详细介绍。

那么，究竟怎么吃才能满足宝宝对营养的需求呢?
由于宝宝成长过程中的每个生长阶段对食物的营养需求是不同的，所以要根据宝宝不同阶段的营养需求来安排饮食。
3～12个月的宝宝虽然处在断奶阶段，但仍以吃奶为主，这个阶段宝宝开始萌出乳牙，要添加一些辅食来增加营养；13～18个月的宝宝会有自己喜好的食物，这个阶段要注意给宝宝补充维生素和纤维素，促进消化，避免积食；19～36个月的宝宝户外活动量增加，需要更多的营养和热量，为保证宝宝营养均衡，最好的办法就是经常换吃各种食物。
如果您的宝宝出现营养不均衡现象，不要担心，本书为宝宝量身定制的“特效宝宝餐”会及时为宝宝补充所需营养。

《聪明宝宝美味餐桌》做您随时随地的营养顾问!让妈妈不再为宝宝营养不均衡而担心，让宝宝爱上营养餐桌，健康成长!

书籍目录

西瓜汁
山楂汁
黄瓜汁
蔬菜汁
蛋黄泥
牛奶香蕉糊
豌豆糊
苹果红薯泥
芋头玉米泥
番茄猪肝泥
胡萝卜豆腐泥
鲜红薯泥
香蕉粥
香蕉蜂蜜奶
水果奶蛋羹
清蒸蛋羹
蛋黄粥
鱼肉松粥
番茄土豆羹
蟹黄豆腐羹
红枣鸡肉粥
肉末碎菜粥
三鲜豆腐脑
香菇鸡肉羹
……

编辑推荐

《美味餐桌系列:聪明宝宝美味餐桌》是由哈尔滨出版社精心打造的一本食谱。
《美味餐桌系列:聪明宝宝美味餐桌》一书以刚断奶的宝宝到三岁左右的宝宝为主要对象，为他们精心设计了一系列营养丰富、搭配合理、有助消化的食谱，共分为宝宝断奶食谱、宝宝营养食谱、宝宝健康成长食谱、宝宝特效食谱四个部分。
哈尔滨出版社出版的《美味餐桌系列:聪明宝宝美味餐桌》从科学补脑、营养膳食的角度，对每个菜品的材料和加工过程都进行了详尽的介绍，并辅以精美的图片。
相信每位家长都能从中找到适合自己宝宝饮食习惯的菜谱，从而帮助他们更加健康茁壮成长。

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