

<<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子>>

图书基本信息

书名：<<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子美食书-开发右脑>>

13位ISBN编号：9787560182049

10位ISBN编号：7560182046

出版时间：2012-4

出版时间：吉林大学

作者：王媛媛

页数：102

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>

<<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子>>

内容概要

《和孩子一起成长·全脑开发：吃出好性格·最温暖的营养亲子美食书》以“把简单的美食精美化，把复杂的美食简单化”为创作初衷，尽量使食材普通化，调料基本化，让爸爸妈妈可以轻轻松松在家里给孩子们做大餐；书中的每个故事都是作者精心设计的情节，每道美食都是作者倾力打造的滋味，每篇作品都是作者爱意满满的写真。

作者简介

王媛媛。

网名“艺轩甜心”，80后的超级时尚美妈，曾经是小宝贝心目中最喜欢的幼儿园教师；她是黑龙江省家喻户晓的少儿节目主持人，她的节目《就是爱美味》创下黑龙江少儿频道的收视冠军。也是一间经营了12年的广式茶餐厅的女主人。

书籍目录

麦香诱人 金丝卷 玫瑰点心 麦香旋转饼 煎饼果子 米香萦绕 百变寿司 菠萝饭 虾仁什锦炒饭 肉香四溢 美味参鸡汤 锡纸烤排骨 粽香糯米蒸排骨 黑椒酱汁牛排 大虾家常做法两种 风味时蔬 袖珍春卷 番茄南瓜 豆角家常做法两种 烘焙时光 大理石蛋糕 法式海绵蛋糕 海鲜芝心披萨 红茶蛋糕 朗姆酒葡萄干可可麦芬 紫薯蛋糕 葡萄果干司康 葡萄奶酥 圣诞节美味 圣诞鸡翅饭 梦幻姜饼屋

章节摘录

版权页：插图：宝贝健康秘籍 天气冷的时候，我们不仅要给孩子适量地增加衣服，还要让孩子有足够的热量来抵御寒冷。

家长在这个时候就要给孩子吃些热量高、能御寒的食物——比如说牛肉、猪排等，但是也要给孩子多吃些蔬菜和水果，注意营养搭配，保证维生素的补充和营养均衡。

亲子对对碰 相对复杂步骤的烹饪可以让孩子多多参与，了解父母在制作食物中的辛苦。但是父母一定不要向孩子抱怨：“你看我多辛苦啊，都是为了你呀！”这样的话是绝对不能说的。

因为抱怨的态度是容易传染给孩子的，而且这样的话会给孩子“我无法回报你们，这可怎么办呀！”的压力。

生活中我们常常会把压力、抱怨、愤怒等情绪投射到孩子身上，以“全是为了你”这样的调调来寻求心理平衡。

然而这是一种转嫁，我们把污浊的东西都推给了孩子，孩子常常会想要为父母分担而心里难过。真的爱我们的孩子，那就给他做一个豁达、开朗、善良的榜样吧！这是给他一生最好的礼物！

右脑开发 在这款美食中我们用到了锡纸，锡纸是用铝制造出来的，观察锡纸两面的区别，一面哑光，一面亮光。

烤食物的时候用来包裹食物，防止食物烧焦，保留食物水分。

孩子们可以用锡纸折一个不漏水的容器，也可以作为临日寸的小锅来用，还可以用锡纸捏出一个自己喜欢的造型，用手掂一掂，看着很大，其实很轻呀！

美食故事屋 小象多多是个挑食的宝宝，从来不吃蔬菜。最爱吃的就是妈妈做的糯米蒸排骨，他每天都央求妈妈给她做糯米蒸排骨。

“糯米软绵绵，排骨香甜甜！”

“多多每吃到糯米蒸排骨日寸都要幸福地大喊这一句。

经常吃糯米饭蒸排骨的多多，胖得像隔壁的河马叔叔，走起路来摇摇晃晃，象妈妈很生气，为了让多多长得像象爸爸一样威武健康，猪妈妈下定、决心让多多减肥。

多多从此不能常常吃糯米饭和排骨，他伤心地跑到树神那里许愿，“树神啊！树神！求求你赐给我糯米蒸排骨吧！”

当多多许愿结束后发现，一棵挂满糯米蒸排骨的大树就长在眼前，“噼里啪啦...”“叮叮当当...”无数的糯米蒸排骨也从树上滚了下来。

“哇，好多糯米蒸排骨啊！”

“多多快乐地转起圈。

抬起胖胖的身体，一摇一晃扎到糯米蒸排骨堆里了。

“嗝！”

“多多打着饱嗝，心满意足地拍拍自己胖嘟嘟的肚皮，可是他突然发现眼前一片漆黑！”

“明明是白天啊宁怎么回事啊？”

“多多害怕极了，他挣扎着，这才发现他已经被不停掉落的糯米蒸排骨包围了！”

“让我出去，妈妈，快来救我，我再也不贪吃糯米蒸排骨啦！”

当象妈妈把多多从糯米排骨堆里揪出来时，多多哭着对象妈妈说：“呜呜，多多再也不贪吃糯米蒸排骨啦！”

“是啊，糯米蒸排骨真的太好吃了，不过可不能贪吃啊！”

从那以后，多多再也不挑食了，蔬菜和水果他都很爱吃，他也成功地减肥了，变成一个人见人爱的小帅哥！

编辑推荐

《和孩子一起成长:吃出好性格:最温暖的营养亲子美食书》绝对不是一本单纯的童话书，更不是一本单纯的美食工具书，它将童话故事，美食制作，亲子活动巧妙地融为了一体，它是一个妈妈在不知不觉中用爱积攒下的宝贵财富。

这本书以“把简单的美食精美化，把复杂的美食简单化”为创作初衷，尽量使食材普通化，调料基本化，让爸爸妈妈可以轻轻松松在家里给孩子们做大餐；书中的每个故事都是作者精心设计的情节，每道美食都是作者倾力打造的滋味，每篇作品都是作者爱意满满的写真。

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>