### <<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。

# <<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子>>

#### 作者简介

### 王嫒媛。

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。

# <<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子>>

#### 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

### <<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子>>

#### 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!

#### 树油!

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!

## <<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子>>

#### 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。

### <<4岁以上-吃出好性格-最温暖的营养亲子>>

#### 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