

<<俩人开伙快手菜158例>>

图书基本信息

书名：<<俩人开伙快手菜158例>>

13位ISBN编号：9787802154469

10位ISBN编号：7802154464

出版时间：2011-2

出版时间：中国工商出版社

作者：《天天美食汇》编委会 编

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>

<<俩人开伙快手菜158例>>

内容概要

越吃越想吃的家庭精选美食，《科学营养宝宝餐158例》让你爱上厨房，一道菜让你享尽口福。

<<俩人开伙快手菜158例>>

书籍目录

PART 1 0-2个月纯乳食期 宝宝的体格发育数据统计表 宝宝的心智、感官、肢体动作发育情况
 本期宝宝的饮食特点及营养需求 宝宝日常饮食指导PART 2 3-4个月流食期 本期宝宝的饮食特点及营养需求 宝宝日常饮食指导 为本期宝宝推荐的美味 鲜菜汤 胡萝卜山楂汁 苹果水 葡萄汁 圆白菜西红柿汤PART 3 5-6个月吞咽期 本期宝宝的饮食特点及营养需求 为本期宝宝推荐的美味 莲藕小排汤 鳕鱼毛豆泥 红枣泥 各色蔬菜汤 胡萝卜蛋黄土豆泥 高汤红薯泥 香蕉奶粉糊 豌豆萝卜蒸蛋 苹果泥 橘子泥 蛋黄泥 鱼肉泥 十倍粥 木瓜泥 木瓜牛奶汁 鲜奶大米粥 三色粥 胡萝卜鳕鱼粥 糖水樱桃 饼干粥PART 4 7~8个月蠕嚼期 本期宝宝的饮食特点及营养需求 宝宝日常饮食指导 为本期宝宝推荐的美味 鱼泥豆腐 毛豆西式粥 丝瓜坚果汁 双色磨牙棒 肉泥米粉 鸡肉菜汤 南瓜鲜奶汤 火龙果泥 青豆土豆泥 西蓝花煮豆腐 西瓜西米露 胡萝卜豆腐泥 蛋黄荷兰豆糊 南瓜面包粥 芋头玉米泥 南瓜排骨汤 香蕉燕麦粥 玉米鸡汤 胡萝卜水果泥 牛奶香蕉PART 5 9~10个月细嚼期 本期宝宝的饮食特点及营养需求 宝宝日常饮食指导 为本期宝宝推荐的美味 鸡肉粉丝蔬菜汤 小白菜玉米粥 肉末菜粥 西蓝花鸡肉汤 豌豆糊 萝卜菜汤 胡萝卜橘子泥 肝泥银鱼蒸鸡蛋 酸奶香米粥 综合蔬菜糊 什锦豆腐 鲜奶通心粉 碎牛肉细面汤 彩椒蔬菜 法式菠菜面包片 樱桃银耳粳米粥 鸭蓉米粉粥 红薯蒸糕 山药羹PART 6 11~12个月咀嚼期 本期宝宝的饮食特点及营养需求 宝宝日常饮食指导 为本期宝宝推荐的美味 黄豆猪骨高汤 双米银耳粥 果仁黑芝麻糊 西红柿茄子汤 面包片布丁 苋菜龙须面 鱼泥馄饨 水果蛋奶羹 南瓜软饭 奶油烩青菜 鲜蔬烩鸡肉 玉米牛奶肉丸 菠菜蛋黄泥 虾仁土豆 五色甜粥 酿西红柿 鸡丝面片 奶香面条 绿豆苹果汤PART 1~3岁与大人共进餐的时期 本期宝宝的饮食特点及营养需求 宝宝日常饮食指导 为本期宝宝推荐的美味 水果布丁 香汁西蓝花虾仁 什锦炒饭 西红柿饭卷 姜汁红薯条 豆腐肉糕 七彩香菇 海米炒油菜 鸡肉拌南瓜 鸡肉沙拉 芋头点心 双菇炒丝瓜 素蒸冬瓜 鸡汤小饺子 奶香玉米土豆汤 芹菜焖豆芽 酥炸肝丁 蔬菜蛋饼 鲑鱼沙拉 黄豆芽炒韭菜 香煎茄片 软煎鸡肝 橙汁茄条 肉末拌丝瓜

<<俩人开伙快手菜158例>>

章节摘录

插图：脾虚、腹泻或外感未清的病人不宜食用。

适宜营养不良，水肿或产后、病后体虚者食用；适宜有内热内火的人，特别是低热、虚弱、食少、大便干、盗汗、遗精、女性月经少、咽干口渴者等食用。

鸭肉忌与核桃、黑木耳同食。

适宜癌症患者及其放疗、化疗后食用；适宜糖尿病、肝硬化腹水、肺结核、慢性肾炎浮肿等患者食用。

因受凉而不思饮食、胃部冷痛、腰痛及寒凝痛经者忌食。

鸭肉中含氮浸出物比畜肉多，烹调时应加少量盐，能有效地溶出氮浸出物，令鸭肉汤更加鲜美。

<<俩人开伙快手菜158例>>

编辑推荐

《你一定要知道的食物相宜相克218例》是由中国国家级公共营养师，中华名厨师，陈绪荣先生特别推荐。
营养·美味·健康升级版。

<<俩人开伙快手菜158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>