

<<寶貝美味健康食譜>>

图书基本信息

书名：<<寶貝美味健康食譜>>

13位ISBN编号：9789861973470

10位ISBN编号：9861973478

出版时间：采竹文化事業有限公司

作者：嘉妮 著

页数：132

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>

<<寶貝美味健康食譜>>

前言

作者序 媽媽的愛心廚房 / 嘉妮 記得很久很久以前，廚房就像一個神祕的寶盒，只要家人聚在一起，母親就會開心地端出一樣又一樣的食物，味道之好，花樣之多，讓我們覺得自己是世界上最幸福的孩子！

那個時候，腦子裡的幻想只有一個：等我長大了，也要像母親一樣這麼偉大，這麼能乾，這麼受到大家喜歡！

轉眼就是二十多年過去了，我快樂的接過她潔淨的圍裙，還有那些永遠都炮製不完的關於愛的菜譜，開始為父母、為老公，還有3歲的兒子——健康而帥氣的小小男子漢製造美麗新境界！

我的味覺，在母親的滋養下，已經和身體一樣強健多情！我不喜歡那些看起來就很可疑的熟食，不喜歡那些加了過多佐料的所謂「大餐」，不喜歡粗製濫造敷衍家人的胃腸……按照母親的叮囑，相信了飯菜也要遵循「一年四季」的自然規律，各取所需！

沿襲了母親的風格，我癡迷於大自然賜予人類的各種健康食品，把春天的嫩綠、夏天的清淡、秋天的豐補、冬天的熱醇，按照每類蔬菜禽肉的品質，配合身心發育需要，一點點放進鍋子裡，煮出讓孩子健康茁壯的食物來！

每一頓飯菜，都有著季節的印記！

看著兒子從小就吃我烹飪的食物，每吃一點，身體就強壯一點，欣喜就多一點。當人側身穿越他的笑容時，總會聽見一個快樂的聲音在說：「媽媽的愛，讓我健康成長！」我很開心，一個簡單而平淡的勞動，竟然贏來了一個美好的未來！

感謝上帝！

媽媽的廚房一點也不神秘，只要有了愛的材料，用心烹煮一生，歡樂和幸福就會光顧眷戀！

為了讓更多的媽媽和我一樣，享受著烹飪帶來的快樂，我將自己「煮食」生涯中最中意的100個食譜，還有諸多飲食心得奉獻出來，與你共同分享！

希望這本書能讓你微笑，能讓你的生活增添更多的色彩，也希望你的寶貝更加健康！

需要特別提醒的是，我們在本書中介紹的食物和觀點，只是一個參考，因為一些寶寶身體健康原因，或者對某類食物有過敏等原因，或正在服用藥物等，會產生不適，建議媽媽請教醫生再決定烹製。

孩子的健康很重要，也很簡單，真的，只要媽媽有了愛心廚房，一切盡在掌握中！

推薦序 添加副食品有原則與技巧 / 邵蘊萍 小奶娃兒長得快，奶量要不斷隨之加量，4個月大以後，還要開始添加副食品，剛升格為父母的人，常常為了寶寶該吃什麼副食品，才符合健康、營養的需求大傷腦筋，總是怕自己給得不對、不夠。

吃副食品對孩子的飲食生涯是第一個、也是非常重要的里程碑，不只攸關他們的健康與發育，也奠定了飲食習慣與偏好。

只要掌握以下幾個添加原則，小寶貝一定可以健康快樂長大： 1.一次只添加一種新的食物：由少量開始試吃（從1茶匙吃起），濃度由稀漸濃。

食物的選擇上應由溫和且較不易過敏的嬰兒米粉開始，供應型態則從流質 半流質 固體。

2.吃新食物應注意寶寶糞便： 每吃一種新食物都應注意寶寶的糞便與皮膚狀況，若餵食3至5天沒有不良反應如腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅、或出疹等症狀，才可餵食另一種新食物。

3.食物務必完全煮熟： 副食品的食材應挑選天然新鮮的，一定要煮熟，不要給寶寶喝生菜汁，否則容易受感染。

魚肉類務必新鮮且完全煮熟，以避免發生感染及引起過敏現象。

4.先餵副食品再喝牛奶： 雖然寶寶開始吃各類食物獲取營養，但仍須每日給寶寶喝足夠的牛奶（或其他乳類食品），以補充足量的鈣供生長。

5.儘量不用調味品，減少油炸： 寶寶開始吃副食品為適應普通飲食的階段，需考量到寶寶消化系統還未發育完全、消化力較弱，味覺的敏感度較高。

具有刺激性、油炸、油膩、粗硬、顆粒過大、黏性高、太甜、過鹹的食物要盡避免。對食物的選擇、烹調方法、餐次、餐點量都應多加注意。

<<寶貝美味健康食譜>>

6.逐步增加副食品種類： 寶寶開始嘗試食物時應給予多種食物，好讓寶寶學習不同食物的顏色、質感、味道，建立良好的飲食習慣，才能攝取足夠的營養素。良好的飲食習慣建立會影響到孩子未來的身體健康、疾病發生機率，為人父母不可輕忽。這本寶寶健康食譜，可做為新手父母學習參考指引。

<<寶貝美味健康食譜>>

內容概要

本書特色 100道健康副食品 分齡寶寶元氣養成術！

寶寶來到世上，父母從一開始哺乳、到4個月大時逐漸補充副食品，若擔心寶寶營養不均衡，該如何著手準備最適合嬰幼兒的營養膳食？

每個階段要注意哪些不同的飲食原則？

本書將0~4歲的寶寶發育分為： 0~1歲腦部發育黃金期 1~2歲身心發育發展期 2~3歲體能運動適應期 3~4歲健身強體茁壯期 以分齡四階段結合四季變化、評估其年齡和消化吸收能力，由一位全職媽咪量身打造、愛心烹調的嬰幼兒食譜。

每道食譜都有詳細的營養分析、食物特性與製作時的小叮嚀，同時也不忘貼心提醒父母，寶寶開始吃副食品後保健乳牙的小妙招！

實用、豐富的內容，輕鬆協助父母，為寶寶打下身強體健的基礎！

<<寶貝美味健康食譜>>

作者簡介

嘉妮 一個三歲孩子的媽咪，職業家庭主婦，優雅風趣，自修於餐桌廚房飯館角落，為滿足家人的幻想和健康需求，孜孜不倦地創造無數美味。

關於營養師 邵蘊萍 督導 現職：三軍總醫院營養部督導 中餐烹調技術士技能檢定監
評人員 中山醫學大學兼任講師 學歷：海洋大學食品科學系碩士 王秀惠 營養師 現職
：三軍總醫院營養部管理營養師 學歷：實踐大學食品營養與保健生技學系學士 羅書郁營養師
現職：三軍總醫院營養部管理營養師 學歷：中國醫學院營養系學士

<<寶貝美味健康食譜>>

書籍目錄

0 ~ 1歲腦部發育黃金期 1 ~ 2歲身心發育發展期 2 ~ 3歲體能運動適應期 3 ~ 4歲健身強體茁壯期

<<寶貝美味健康食譜>>

章節摘錄

推薦序 推薦序 添加副食品有原則與技巧 邵蘊萍 小奶娃兒長得快，奶量要不斷隨之加量，4個月大以後，還要開始添加副食品，剛升格為父母的人，常常為了寶寶該吃什麼副食品，才符合健康、營養的需求大傷腦筋，總是怕自己給得不對、不夠。

吃副食品對孩子的飲食生涯是第一個、也是非常重要的里程碑，不只攸關他們的健康與發育，也奠定了飲食習慣與偏好。

只要掌握以下幾個添加原則，小寶貝一定可以健康快樂長大： 1.一次只添加一種新的食物：由少量開始試吃（從1茶匙吃起），濃度由稀漸濃。

食物的選擇上應由溫和且較不易過敏的嬰兒米粉開始，供應型態則從流質?半流質?固體。

2.吃新食物應注意寶寶糞便： 每吃一種新食物都應注意寶寶的糞便與皮膚狀況，若餵食3至5天沒有不良反應如腹瀉、嘔吐、皮膚潮紅、或出疹等症狀，才可餵食另一種新食物。

3.食物務必完全煮熟： 副食品的食材應挑選天然新鮮的，一定要煮熟，不要給寶寶喝生菜汁，否則容易受感染。

魚肉類務必新鮮且完全煮熟，以避免發生感染及引起過敏現象。

4.先餵副食品再喝牛奶： 雖然寶寶開始吃各類食物獲取營養，但仍須每日給寶寶喝足夠的牛奶（或其他乳類食品），以補充足量的鈣供生長。

5.儘量不用調味品，減少油炸： 寶寶開始吃副食品為適應普通飲食的階段，需考量到寶寶消化系統還未發育完全、消化力較弱，味覺的敏感度較高。

具有刺激性、油炸、油膩、粗硬、顆粒過大、黏性高、太甜、過鹹的食物要盡避免。

對食物的選擇、烹調方法、餐次、餐點量都應多加注意。

6.逐步增加副食品種類： 寶寶開始嘗試食物時應給予多種食物，好讓寶寶學習不同食物的顏色、質感、味道，建立良好的飲食習慣，才能攝取足夠的營養素。

良好的飲食習慣建立會影響到孩子未來的身體健康、疾病發生機率，為人父母不可輕忽。

這本寶寶健康食譜，可做為新手父母學習參考指引。

作者序 媽媽的愛心廚房---嘉妮 記得很久很久以前，廚房就像一個神祕的寶盒，只要家人聚在一起，母親就會開心地端出一樣又一樣的食物，味道之好，花樣之多，讓我們覺得自己是世界上最幸福的孩子！

那個時候，腦子裏的幻想只有一個：等我長大了，也要像母親一樣這麼偉大，這麼能乾，這麼受到大家喜歡！

轉眼就是二十多年過去了，我快樂的接過她潔淨的圍裙，還有那些永遠都炮製不完的關於愛的菜譜，開始為父母、為老公，還有3歲的兒子——健康而帥氣的小小男子漢製造美麗新境界！

我的味覺，在母親的滋養下，已經和身體一樣強健多情！

我不喜歡那些看起來就很可疑的熟食，不喜歡那些加了過多佐料的所謂「大餐」，不喜歡粗製濫造敷衍家人的胃腸……按照母親的叮囑，相信了飯菜也要遵循「一年四季」的自然規律，各取所需！

沿襲了母親的風格，我癡迷於大自然賜予人類的各種健康食品，把春天的嫩綠、夏天的清淡、秋天的豐補、冬天的熱醇，按照每類蔬菜禽肉的品質，配合身心發育需要，一點點放進鍋子裏，煮出讓孩子健康茁壯的食物來！

每一頓飯菜，都有著季節的印記！

看著兒子從小就吃我烹飪的食物，每吃一點，身體就強壯一點，欣喜就多一點。

當人側身穿越他的笑容時，總會聽見一個快樂的聲音在說：「媽媽的愛，讓我健康成長！」

我很開心，一個簡單而平淡的勞動，竟然贏來了一個美好的未來！

感謝上帝！

媽媽的廚房一點也不神秘，只要有了愛的材料，用心烹煮一生，歡樂和幸福就會光顧眷戀！

為了讓更多的媽媽和我一樣，享受著烹飪帶來的快樂，我將自己「煮食」生涯中最中意的100個食譜，還有諸多飲食心得奉獻出來，與你共同分享！

希望這本書能讓你微笑，能讓你的生活增添更多的色彩，也希望你的寶貝更加健康！

<<寶貝美味健康食譜>>

需要特別提醒的是，我們在本書中介紹的食物和觀點，只是一個參考，因為一些寶寶身體健康原因，或者對某類食物有過敏等原因，或正在服用藥物等，會產生不適，建議媽媽請教醫生再決定烹製

。孩子的健康很重要，也很簡單，真的，只要媽媽有了愛心廚房，一切盡在掌握中！

<<寶貝美味健康食譜>>

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>