

<<為孩子煮碗湯>>

图书基本信息

书名：<<為孩子煮碗湯>>

13位ISBN编号：9789866199066

10位ISBN编号：9866199061

出版时间：邦聯文化

作者：黃筱蓁，黃雅慧 著

页数：125

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>

## <<為孩子煮碗湯>>

### 內容概要

《為孩子煮碗湯：健康事典（47）》是為學齡前期（3-6歲）以及學齡期（7~12歲）所設計的成長食譜。這時期的孩子已經完全可以和大人吃一樣的食物，也能夠清楚傳達他的想法：想吃什麼、不想吃什麼，對於食物有自己的主張。也由於3歲時乳牙會長齊；6歲出現第一顆恆齒；10歲是轉骨期，在這之前也是大腦發育的黃金時期；8-10歲是視力發展的關鍵時期；10-12歲則是女生第一次初經的發生時間，更重要的是，12歲以前，由於孩子的免疫能力尚未成熟，生病、發燒更是在所難免，因此，3-12歲的年齡層正好介在幼稚轉變為成熟的各種身體能力關鍵期，更是加倍需要父母親的細心留意。

## <<為孩子煮碗湯>>

### 作者簡介

黃筱蓁，兒童食譜料理家，將料理當作興趣的她，從兒子的第一口副食品開始，便專注於研究適合寶寶的飲食，為了讓孩子快樂吃下每一口食物，更著重於烹調與造型上的變化來吸引寶貝的目光，讓孩子完整攝取到發育期所需的均衡營養。

現任小築地雅廚負責人，證照：調酒丙級技術士、中餐丙級技術士；著作：4~12歲小寶貝健康副食品、1~3歲寶寶生活飲食指南、清涼冰點85種、3分鐘下午茶、冰砂冰淇淋輕鬆做。

黃雅慧，現任台北市聯合醫院（和平婦幼院區）營養師；學歷：輔仁大學食品營養系畢業；證照：中華民國專技高考合格營養師、中華民國糖尿病衛教學會認證營養師、合格居家照護營養師、腎臟專科營養師、中餐丙級（素食）技術士；經歷：新光醫院營養師、專晶科技有限公司營養諮詢師；專長：減重飲食、孕產婦及幼兒飲食、各類疾病及慢性病飲食；著作：1000卡減肥計劃、吃優格保腸道（熱量分析）、孫安迪好好照顧你的腸道（食譜設計及熱量分析）。

<<為孩子煮碗湯>>

書籍目錄

推薦序作者序從喝湯陪孩子一起成長兒童期的發育過程 & 飲食需求媽媽教室 & 料理QADiy親手做高湯  
大蜀高湯·雞骨高湯·鮮魚高湯·蔬菜高湯感冒癥狀發燒活力丸子湯 鱈魚香菇薑湯咳嗽虱目魚肚湯胚  
芽番茄湯喉嚨癢青江菜百頁湯菇菇奶油濃湯胃口不好山楂陳皮鴨湯杏仁豆腐水果湯免疫系統鵝肉木耳  
榨菜湯山藥羊肉鍋鮭魚白醬湯上消化系統消化不良醬冬瓜雞腿湯吻仔魚海草湯腸胃炎糙米雞湯棱花蓮  
藕甜湯腸病毒髮菜三絲湯香茅椰奶文蛤湯下消化系統腹瀉栗子白菜雞湯蓮子蘋果甜湯便秘野菜豆腐味  
噌湯竹筴排骨湯改善肥胖三鮮餛飩湯五色蔬菜牛肉湯保護跟睛牡蠣酸菜湯石斑魚豆腐湯玉米筍鮮果甜  
湯健康肌膚石花菜甜桃湯蘆苔蜆仔清湯牛蒡清雞湯骨骼發育干貝香菇蹄筋湯福菜肝連湯白果蟹肉羹椰  
汁芋頭西米露牙蠹生長花椰菜豆漿濃湯甜椒馬鈴薯濃湯下水湯油豆腐豬肉湯繼力發展海鮮豌豆濃湯洋  
蔥蘆筍牛肉湯翡翠滑蛋湯杏仁花生牛奶湯經期調理豬肝菠菜湯紅鳳菜羊肉湯核桃年糕牛肉湯百合蜜棗  
甜湯增強抵抗力紫山藥玉米雞湯洋蔥培根濃湯海鮮牛奶鍋什錦燴海鮮羹舒緩靈力羅宋湯仙草乾雞湯紫  
蘇南瓜濃湯幫助好眠瓠瓜蝦仁丸子湯紅豆麥片牛奶湯提升體能黑棗枸杞魚湯文蛤金針排骨湯馬鈴薯酥  
皮濃湯紅潤氣色白木耳桂圓甜湯酸辣羹湯麻油豬腰湯

## <<為孩子煮碗湯>>

### 編輯推薦

所有的父母都希望孩子可以像大樹一樣，健康茁壯。大樹需要泥土和養分，而飲食，就如同小樹苗底下的泥土與肥料，一點一滴，都是孩子長高長壯的基礎。

在孩子養育過程中，當他還是嗷嗷待哺的小嬰兒時，是從“乳品”為成長開場，藉由營養豐富，並且不必費力咀嚼的液體來供應他快速成長的養分。當孩子逐漸長大，可以吃和大人一樣的食物時，每當他生病、胃口不佳或發燒、感冒、媽媽就會匆忙趕到市場，挑選最新鮮的食材，在擔心著急又汗流浹背中，燉煮出最營養的魚湯、雞湯、大骨湯等，希望孩子喝了可以快速恢復健康與活力。

從燉煮、吹涼，到一小口一小口餵食，每個輕柔的動作都是媽媽的愛心，每口下肚的溫暖都是恢復元氣的助力，那種“捧在手心怕摔著、含在嘴裡怕化了”的呵護，可以說是每個孩子心靈深處，一輩子也難以忘懷的美好回憶。

所以《為孩子煮碗湯：健康事典（47）》擺脫濃郁藥膳燉補，以天然食材料理出各式清湯、濃湯、羹湯、甜湯，並提供完整的生活照護資訊，讓父母們陪家中寶貝一起快樂健康成長喔！

<<為孩子煮碗湯>>

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>