第一图书网, tushu007.com

<<时尚美食馆>>

图书基本信息

书名：<<时尚美食馆>>

13位ISBN编号：9787122117694

10位ISBN编号：7122117693

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：双福，朱太治 等编著

页数：92

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

内容概要

关于如何喂养宝宝，让宝宝聪明、健康地成长是所有父母普遍关心的问题。
母乳喂养是最佳的喂养方式。
但是，随着宝宝的生长，营养需求增多，需要逐步添加辅食。
其中蔬果汁和菜泥因其制作简单、口感多样、便于消化与吸收而深受宝宝的喜爱。

本书由营养专家权威审定，针对o—3岁的宝宝，按照年龄阶段力＼月份(2—36个月)，根据宝宝生理特点，科学营养配方，精选70款给宝宝补充营养、助力成长的蔬果汁、菜泥以及12款米糊类辅食，细心指导，为宝宝成长量身定做。
步骤详解，图文对应，简单易学。

82个“营养专家点评”，3个“育儿宝典”，3个育儿专题附录，给你最实用、最贴心的育儿指导。

第一图书网, tushu007.com

<<时尚美食馆>>

书籍目录

Part 1　制作前的准备
　制作用到的工具
　基础材料的选择与处理
　婴幼儿蔬果汁&菜泥制作注意事项
Part 2　宝宝最爱蔬果汁&菜泥(2-6个月)
　[概述]2-6个月宝宝喂养注意事项
　葡萄汁
　鲜橙汁
　胡萝卜汁
　苹果汁
　西瓜汁
　芹菜汁
　青菜泥
　胡萝卜苹果泥
　苹果香蕉泥
　香蕉牛奶泥
　苹果泥
　木瓜泥
　蛋黄土豆泥
　蛋黄胡萝卜泥
　小米红薯泥
　南瓜红枣泥
　育儿宝典：让宝宝爱上蔬果汁 菜泥的小窍门
Part 3　宝宝营养蔬果汁&菜泥(6-12个月)
　[概述]6-12个月宝宝喂养注意事项
　番茄汁
　鲜橘汁
　菠菜汁
　小白菜汁
　胡萝卜牛奶汁
　南瓜牛奶汁
　木瓜牛奶汁
　芹菜苹果汁
　营养菜叶泥
　山药泥
　橙子香蕉泥
　苹果猕猴桃泥
　苹果木瓜泥
　苹果米糊
　梨酱
　蜂蜜核桃奶糊
　虾皮南瓜泥
　盲儿宝典：宝宝不爱吃饭，妈妈有绝招
Part 4　宝宝健康蔬果汁&菜泥(12-18个月)
　[概述]12-18个月宝宝喂养注意事项

白萝卜果汁
苹果葡萄汁
调和果菜汁
黄瓜汁
草莺汁
番茄苹果汁
红枣苹果泥
南瓜汁
生菜苹果汁
鲜玉米汁
腰果苹果奶糊
红豆泥
牛奶红薯泥
鸡汤南瓜泥
肉末茄泥
草莓苹果泥
鲜红薯泥
鸡汤土豆泥
盲儿宝典：1-3岁聪明宝宝轻松喂养
Part 5　宝宝成长蔬果汁&菜泥(18-36个月)
[概述] 18-36个月宝宝喂养注意事项
土豆奶昔
柑橘卷心菜汁
南瓜酸奶汁
番茄芹菜洋葱汁
苹果菠萝汁
鲜柠檬汁
橙子菠萝番茄汁
猕猴桃菠萝汁
白萝卜汁
冬瓜泥
芦笋泥
黄瓜土豆泥
白菜泥
茄子泥
胡萝卜冬瓜泥
小白菜小米泥
芋头玉米泥
油菜蛋黄白萝卜泥
菠菜燕麦泥
Part 6　米糊类辅食帮助宝宝茁壮成长
[概述]宝宝辅食制作注意事项
鱼泥胡萝卜
猪肝泥米粉
猪肉鸡蛋泥
白萝卜鱼肉糊
鲫鱼芦笋泥

第一图书网, tushu007.com

牛奶蒸蛋羹
豆腐蛋黄泥
豆腐蛋花牛肉粥
肉末粥
自制营养鸡蛋米糊
自制山药米糊
胡萝卜蛋黄粥
附录
帮助宝宝协调肢体动作的婴儿体操
婴幼儿意外与急救
婴幼儿常见疾病的预防与治疗

章节摘录

版权页：插图：对宝宝的母乳喂养可视宝宝的情况而定，一般可持续到1周岁。
在母乳喂养的同时，要给宝宝摄入乳制品（包括奶粉和液态奶）。
在辅食方面，要选用强化维生素A、铁等多种微量营养素的幼儿配方食品，或家庭自制的适龄主副食品。
当宝宝满2岁时，可停止母乳喂养，但每日应持续供应奶粉或其他乳制品。
同时，应根据宝宝牙齿的发育状况，适当增加细软碎烂的膳食，种类不断增加，逐渐向食物过渡。
对于1～3岁的宝宝，应充分考虑满足宝宝的能量需要，增加蛋白质的摄入，以保证宝宝生长发育的需要，要增加铁质的摄入，以避免缺铁性贫血的发生。
要多食用鱼类，尤其是海水鱼，因为鱼类中所含的脂肪对宝宝的神经系统发育有利；要适量食用动物肝脏，以增加维生素A的摄入。
每月可选用猪肝75克，或鸡肝50克，或羊肝25克做成肝泥，分次食用。

编辑推荐

《时尚美食馆:宝宝最爱蔬果汁·菜泥·米糊制作大全》：新手妈妈必备，宝宝聪明成长美食宝典！
高清大图，精美漂亮，注重造型，充满童趣。
营养专家制定，蔬果汁、菜泥、米糊，一本全收录。
根据宝宝生理特点量身打造，科学配方、补充营养、助力成长1400多个步骤图，详解制作，一看就懂，一学就会。
新手妈妈必备，宝宝营养美食制作指导书，适宜0～3岁宝宝食用。
营养专家权威审定推荐。
最简单制作，超详细图解，最贴心指导，科学配方，营养全面，宝宝最爱，妈妈开心！

第一图书网, tushu007.com

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