第一图书网, tushu007.com

<<宝宝爱吃的菜>>

图书基本信息

书名：<<宝宝爱吃的菜>>

13位ISBN编号：9787500082040

10位ISBN编号：7500082045

出版时间：2009-10

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：贝太厨房工作室

页数：160

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

第一图书网, tushu007.com

前言

盼望着盼望着，小家伙横空出世，给家里带来无比的喜悦和欢愉。
给宝宝的一切，爸爸妈妈们都会在自己力所能及的范围内给他们最好的。
即便付出如此多，但父母最大的心愿却再简单不过，就是希望宝宝能健康成长。

每一天，那粉嫩嫩的小身体仿佛都在长大变化，很快，宝宝就该添加辅食了，这可是他们生命中的新旅程——看，宝宝喝下第一口果汁后回味无穷的惊喜表情，咂摸着小嘴咽下一勺勺细腻润滑的婴儿羹，第一次自己用手抓食物往嘴里塞那狼吞虎咽的可爱模样，每一幅天真的画面都会深深的刻在父母的脑海中。

要宝宝吃出健康、食得安全，是每位父母们最关心的问题，可是到底该吃些什么最适合？
就算知道了、做好了，孩子们一努嘴不爱吃，又让大人们头疼不已。
其实，宝宝身体发育所需的所有营养成分，都可以从普通的食材中获得，自己动手在家给宝宝做辅食，是可以满足宝宝身体发育所需的营养成分的。
从宝宝4个月开始接触辅食到3岁之间，我们分阶段为宝宝提供最好吃、最营养、最适合的美食制作方法，更兼具创意的造型搭配，让宝宝爱上吃饭。

请用心体验亲手给宝宝打造美餐的成就感——从选购新鲜的原料开始，清洗、加工、制作，每一步都裹着对宝宝的爱。
即便是新手上路、从未下过厨房的父母也不用担心，我们特别为你们添加了贴心提示，不仅有食材营养成分供参考，连容易忽略的制作或喂食小细节也清楚标示，可以轻松解决宝宝的日常饮食。

别忘记，允许他们学会自己吃，允许他们在学吃的过程中吃得一团糟，甚至把食物塞到任何地方而不放进嘴里，这难道不也是另一种做父母的乐趣吗？

没有不挑食的宝宝，只有不够美味的食物，OK？
让宝宝流口水的食物，你也可以做出来。
让我们的厨艺一天天练就，跟宝宝一起健康成长。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

给0～3岁宝宝80道全方面营养的阶梯美食，《宝宝爱吃的菜》是给0～3岁宝宝全方面营养的阶梯美食。
80道精美可口的辅食，满足不同阶段宝宝的饮食特点和营养需求，方便新妈妈、新爸爸亲自料理，给宝宝最贴心的照顾。
　要开始给宝宝准备辅食了，爸爸妈妈们的心情是不是紧张而激动呢？
其实，不用过于担心，宝宝发育所需要的营养素，不在于限定某种特定成分的多少，而在于营养均衡。
如果拔苗助长，过早或是过多地给宝宝增加不必要的营养，只会给宝宝尚未发育的身体增加负担，甚至造成营养过剩。
开始给宝宝辅食，不仅是营养的需要，更是要让他们逐渐适应固体食物，培养良好的饮食习惯，宝宝娇嫩的身体各方面指标都比较脆弱，所以爸妈做的辅食，一定要考虑到宝宝是否能够消化吸收哦！

作者简介

李璞　资深健康管理顾问，儿科专家。
1964年毕业于我国解放后首届八年制中国协和医科大学，在北京协和医院儿科工作。
从医40余年，专长于儿科临床、儿童早期教育、儿童营养、健康咨询、体格和气质测评、智力开发等。
“妈妈宝宝”强力专家团成员　“父母世界”专家团成员　全国妇联“心系新生命”讲师团成员；中国儿童发展研究中心“种子工程”特别顾问团成员，现在任北京新世界儿童医院资深健康管理顾问。
张京阳　资深公共营养师，美食家。
曾任国内首家独立制作母婴类电子杂志《摇篮》执行主编、《妈咪宝贝》、《母子健康》资深编辑，成年致力于婴幼儿事业的发展，具有丰富的跃育儿敬仰。
同时她还是一位美食家，公共营养师专业毕业，参与多家知名网站美食大赛，并担任嘉宾或评委。
李惠红　儿科副主任医师，南方医科大学在职研究生，在诊治儿童营养、生长发育性疾病及行为障碍方面有扎实的理论基础和丰富的临床经验。
并擅长儿童早期发展、儿童营养与喂养及行为矫正的咨询与指导。

<<宝宝爱吃的菜>>

书籍目录

肉嘟嘟1岁BB仔4～12个月宝宝健康食足 初食人间烟火——蔬菜汁 果汁，今天你喝了没 香甜粉润水果泥 做个快手妈妈——胡萝卜 营养不含糊——南瓜糊 初升小太阳之蛋黄稀粥＆蛋黄泥 “ 薯 ”你好喝——红薯粥 妈妈般的爱抚——胡萝卜汁米粉 春天的嫩芽——油菜粥 喝前凉一凉——西红柿浓汤 生机盎然的时蔬菜泥 铁哥们好搭档——蛋黄菠菜泥 灿烂阳光之黄金粥 山顶盛开的小黄花——蛋黄银丝面 美好加餐——蔬果羹 月牙弯弯——花生小米粥 宝宝至爱——香滑鸡蓉玉米羹 香气扑鼻芝麻核桃面皮 妈咪巧搭配——奶酪菜菜泥 立正！
鸡茸豆腐球 让我自己拿着吃——紫菜手卷 我是小小美食家——鸡肝西红柿粥 奶香小粒粒——胡萝卜豌豆沙拉 轻松调理小刁嘴——肉蔬糊 奶香小粒粒——胡萝卜豌豆沙拉 滑嫩鲜滋味——虾仁豆腐泥 星光点点香菇肉糜饭 花样童年——玉米小馅饼 甜甜小酒窝——紫米益智粥 午后小点——鸡汁萝卜土豆泥咿呀呀2岁学步娃12～24个月宝宝的丰富大餐 南瓜车快快跑——南瓜杂粮饭 第一次亲密接触——清蒸罗非鱼 鱼鱼你躲在哪里——杂锦鱼粥 新绿色公主裙——翡翠扇贝蛋羹 天天都有新花样——香蕉奶昔 十全九美蔬果粥 能量小超人——燕麦粥＆金银卷 奶声奶气——奶味蔬菜煨虾 鲜美无敌——山药羊肉汤面 宝宝的汤——肉汤青菜猪肝 蓝精灵超级乳酪蘑菇粥 宝宝的下饭菜——鱼鱼鸡蛋糕 饭桌上的乖宝宝——丝瓜蛋花汤 面，爱面——虾仁拉面 滑滑奶滋味——虾丁豆腐 彩虹做沙拉——水果豆腐沙拉 我喜欢的小球球——茄汁虾球 酸甜果汁味——甜橙鳕鱼 卡哇伊小金瓜 一道汤全家喝——蔬香排骨汤 滑爽小炒——木耳金针 美人鱼的故事——三文鱼蛋丝 层层叠叠的美味——薯泥蛋饼 让小朋友爱上吃饭——芝士焗饭 五颜六色小花园——五彩鸡3岁机灵小不点2～3岁宝宝愉快进餐 我是蔬菜宝宝——烤薯泥菜花 蘸着番茄酱吃的QQ饺 维生素号小船——香蕉船 今日特别小灶——甜香蝴蝶通心粉 喝汤也乐趣——裙带菜鸭血汤 点个梅花点——杏仁鳕鱼蔬菜丸 老爸拿手早餐——银鱼鸡蛋饼 妈妈的爱——心形茄汁猪排 我和爸爸抢着吃——玉米布丁 豆腐鱼条汤锅 体会咀嚼的快乐——蛋香笔尖面 和好朋友一起分享——荸荠虾球 鲜美开胃西湖牛肉羹 开心餐桌动物园——小猪豆沙包 苦瓜不苦——鸡丝凉瓜 清爽的夏末——清炒时蔬北极虾 孔雀开屏了——清甜三丁 一顿至少吃3个——香菇虾皮小包 嘟！
嘟！
大力水手炸春卷 粉嫩嫩的番茄海鲜汤 有爱心总能做出好滋味——拌面 做起来不费事——三文鱼夹心饼干 绽放的小花儿——花卷 早上好！
迷你汉堡 口口香脆——开胃小炒宝宝辅食小秘密 我要辅食的小信号 辅食攻略之关键词 辅食攻略之步步走 辅食攻略之可以吃的彩虹 宝宝饮食搭配之Yes or No 宝宝饮食搭配之备忘录 宝宝饮食搭配之四季美味我们的团队《贝太厨房》已出版图书介绍

编辑推荐

如何让宝宝吃得结实、健康、营养均衡，相信是所有父母亲关心的事。
看着宝宝一天天长大，作父母的心里不知有多高兴，但是当宝宝该添加辅食时，什么样的食物适合宝宝吃，哪种烹调方式最合理，却是新手父母的一大挑战。

《宝宝爱吃的菜》根据婴幼儿护养和身心发展的一般情况，将婴幼儿的饮食大致分为三个阶段，每一阶段除了规划适合的食谱外，还提示了简易的食物条理原则和基本的保健重点，一方面满足妈妈们分不同年龄照顾宝宝的需要，同时也符合婴幼儿每一阶段所需营养的摄取。

一般来说，婴幼儿因为没有出牙，无法咀嚼硬的食物，所以刚开始制作辅食时，应以泥状或糊状食物为主，选择天然食品，保证营养均衡和少量的原则。
尽可能一次只给一种食物，等宝宝习惯了再换另一种食物，不要一次给太多，以免造成肠胃过敏或消化不良，等到大一些后，再逐渐增加固体类食物，但口味也不要过硬、过干，味道不要太咸太重，以免宝宝拒食或挑食。

希望本书能对所有新手父母有所帮助，从中学会如何轻松为宝宝准备各种营养美味的食物，传达对宝宝的爱。

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