第一图书网, tushu007.com

<<宝宝餐大人饭一起做>>

图书基本信息

书名：<<宝宝餐大人饭一起做>>

13位ISBN编号：9787510116506

10位ISBN编号：7510116503

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：高桥若奈

译者：方佳刚

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

<<宝宝餐大人饭一起做>>

内容概要

《宝宝餐大人饭一起做:宝宝健康断奶餐》以婴幼儿的妈妈们为主体编辑，是一本与以往略显不同、“妈妈不用费心就能轻松应对”的宝宝断奶餐书籍。
书中编辑整理了大量简单的小菜谱，妈妈们在做饭的同时，分出一部分给宝宝就可以了。
妈妈们只要稍费一些功夫，将分出来的大人饭菜稍微加工一下，就可以方便宝宝进食了。
尽量放松身体，轻松地看着宝宝度过断奶期。

作者简介

作者：（日本）高桥若奈 译者：方佳刚 高桥若奈，食品调配师。
除了在电视、杂志媒体等担任食品指导外，也为一些食品公司等提供菜谱建议。
在喂养自己两个男宝宝的过程中，积累了宝宝餐领域大量的专业经验。

第一图书网, tushu007.com

<<宝宝餐大人饭一起做>>

书籍目录

第一章 喂食断奶餐的须知——断奶餐的小窍门 宝宝断奶餐从大人的饭菜中分取/2 重新认识大人的饮食/4 做好汤菜，轻松应对宝宝断奶期/5 开始喂食断奶餐/6 判断宝宝开始断奶的标志/7 如何应对断奶餐不同阶段的状况/8 喂食断奶餐要根据宝宝的情况来进行 断奶餐与母乳、奶粉的关系 分取大人饭菜制作断奶餐的小技巧 分取制作的详细步骤 妈妈应该怎么办？
断奶餐Q&A 第二章 给宝宝尝尝米的香味——米粥/15 断奶餐从喂食米粥开始/16 粥·米饭推进表/16 做饭的基础——米粥/18 煮粥做法大全 配菜粥/20 蔬菜粥/20 大人也喜欢的米粥/21 妈妈应该怎么办？
断奶餐Q&A 第三章 断奶餐的大救星——汤菜/23 大人宝宝饭菜轻松做——汤菜/24 制作断奶餐，汤菜必不可少/24 基本汤汁——海带汤和鲣鱼海带汤/25 鱼干汤、香菇汤/26 鸡肉汤、蔬菜汤/27 酱汤/28 土豆卷心菜酱汤/28 蛤蜊酱汤/29 萝卜豆腐裙带菜酱汤/29 鱼肉豆腐清汤130 猪肉酱汤/31 松肉汤/32 凉汤/33 纳豆汤/34 豆腐渣汤/34 粉丝汤/35 意大利蔬菜浓汤/36 蛤仔周打汤/37 法式浓汤/38 日式南瓜浓汤/39 土豆浓汤/39 日式菠菜浓汤/39 汤菜的分取方法/40 第四章做个爱吃蔬菜的宝宝——蔬菜/41 宝宝适应米粥后，试着给他吃些蔬菜吧/42 蒸蔬菜/43 浓味炖菜l44 日式蘑菇酱汤与烤豆腐/46 日式蘑菇酱汤/47 烤豆腐/47 肉松南瓜茄子泥/48 蔬菜沙拉和盖饭/50 肉松南瓜茄子泥/50 西蓝花沙拉/50 秋葵黏纳豆盖饭/51 黄油胡萝卜猪肉饭l52 土豆团子汤/53 亲子盖饭/54 微波番茄饭/55 超简单的炒蔬菜/56 羊栖菜豆腐沙拉/57 妈妈该怎么办？
断奶餐Q&A 第五章 宝宝的力量之源——碳水化合物 碳水化合物是宝宝能量的主要来源/60 乌冬面/61 沙丁鱼蔬菜调味饭/62 红薯饭/63 海鲜盖浇炒面/64 韩式蔬菜煎饼/66 蓬松的日式煎饼/67 日式酱汁意大利面/68 莲藕乌冬面/69 蔬菜煮面片/70 蔬菜泥挂面/72 妈妈该怎么办？
断奶餐Q&A 第六章蛋白质使宝宝精力更充沛——鱼、大豆、肉/75 逐渐适量加入蛋白质，充实宝宝的菜单/76 干烧鱼/77 箱烤蔬菜大马哈鱼/78 蘑菇鳕鱼烧/79 猪肉锅/80 韩式炖鸡翅/81 猪肉炖萝卜/82 红薯炖鸡肉/83 洋葱酱豆腐汉堡/84 日式麻婆豆腐/85 鸡肉花菜咖喱汤/86 番茄炖肉丸/88 日式牛肉锅/89 妈妈该怎么办？
断奶餐Q&A 第七章健康、简单随意做——自制手工小零食/91 一般在断奶后再开始喂宝宝吃零食/92 小烧饼/93 黄豆粉裹通心粉/94 香蕉蒸糕/95 苹果胡萝卜果冻/96 苹果酸奶速食五谷/97 烤红薯片/98 红薯卷/99 豆浆吐司/100 哪些市场上的小零食值得推荐呢 妈妈该怎么办？
断奶餐Q&A 第八章大人和孩子都期待的——节日饭 女孩节食谱门04 什锦寿司/105 文蛤汤/105 儿童节食谱 毛豆竹笋饭/107 芦笋玉米粥/107 鲤鱼豆腐汉堡/107 圣诞节食谱 日式煎锅烤鸡/109 奶油浓汤/109 新年食谱 醋拌红白丝/110 蔬菜炖鸡肉/111 砂糖栗子泥/111 杂煮/111 生日食谱 酸奶海绵蛋糕/113 鸡肉多利亚饭/113 番茄慕斯/113 客人来访或家庭聚会时的食谱/114 凤尾鱼蔬菜沙拉/115 吐司比萨/116 生春卷/117 妈妈应该怎么办？
断奶餐Q&A 第九章宝宝的牙齿与断奶餐 从宝宝长出第一颗牙开始，就坚持刷牙/121 食物过敏怎么办 容易引起过敏的三大过敏源食物 根据营养类别、喂食宝宝断奶餐的顺序 蔬菜/124 碳水化合物/126 蛋白质/128 如何使用市场上的婴儿食品度过宝宝断奶期 灵活使用食品冷冻保存法/131 制作、喂食断奶餐时需要的便利小工具/132

章节摘录

版权页： 插图： 日式煎锅烤鸡 鸡腿肉（带骨）2个 儿童酱油50ml 料酒50ml 醪糟50ml 蒜1片 洋葱（切片）1/2个 儿童酱油30ml 砂糖15g 黄油10g 小麦粉适量 土豆2个 水萝卜4～5个 橄榄油30ml 制作方法 1将A与鸡肉放入塑料袋中，放平。
冰箱冷藏入味半天至一晚。
2烤前30～40分钟，将1中腌渍的鸡肉取出，常温放置。
3土豆洗净，带皮4等分，放入耐热容器，盖上保鲜膜，微波加热3～4分钟。
4平底锅烧热，放入橄榄油，将2中的土豆烤出颜色，取出。
5取出2中的鸡肉，均匀抹上小麦粉，去掉多余的面粉（浸渍汁和蔬菜不要扔掉）。
在4中的平底锅中放入橄榄油，中火加热，烤5分钟，翻面，小火烤10～12分钟（可以盖上铝箔纸或锅盖）。
6 5中的肉烤好后，盛出。
在同一个锅中，放入5中的浸渍汁和蔬菜，煮沸、过滤，煮汁放回到锅中。
加入调料，煮至黏稠，做成酱汁。
7 盘子上盛入水萝卜、4中的土豆、5中烤好的鸡肉。
奶油浓汤 材料 生鲑鱼（切块，容易入口的小块）2块 洋葱1/2个 大头菜（切块）2个 胡萝卜（切块）1/2个 土豆（切块）1个 色拉油10ml 黄油20g 小麦粉50g 牛奶500ml 水300ml 浓汤宝1个 盐、胡椒少许 制作方法 1锅中放色拉油，烧热，将鲑鱼表面煎一下，出锅备用。
2在1的锅中放入黄油，中火加热，放入蔬菜，翻炒。
洋葱炒熟后转成小火。
将小麦粉均匀撒入，炒至面粉完全溶解。
3缓慢放入牛奶，完全融合后，放入水和浓汤宝，盖盖儿（留有一点空隙），小火煮15分钟。
4放入1中的鲑鱼，煮3分钟。
放入盐、胡椒等调味。

编辑推荐

《宝宝餐大人饭一起做:宝宝健康断奶餐》是一本让妈妈最省时省事省心的宝宝断奶餐谱。

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