

<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

图书基本信息

书名：<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

13位ISBN编号：9787515802725

10位ISBN编号：7515802723

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联合出版社

作者：朱太治，杨红，周学武 主编

页数：91

字数：100000

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>

<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

内容概要

宝宝的生长发育，不仅仅是体重的增加，更是各个器官和系统功能的完善。无论前者量的增加，还是后者质的改变，营养的合理摄取才是关键。

《0-5岁宝宝营养配餐制作大全（超值珍藏版）》是根据宝宝的身体特点专门设计的单菜和套餐，内容详细，指点到位，

<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

书籍目录

Part 1 3~6个月

番茄汁
西瓜汁
生菜苹果汁
黄瓜胡萝卜汁
苹果葡萄汁
苹果米糊
红枣蛋黄泥
南瓜小米糊
南瓜粥

Part 2 6~12个月

蛋黄菠菜泥
鸡蓉玉米羹
葡萄干土豆泥
鲜虾肉泥
番茄鱼
什锦猪肉菜末
腊肠番茄糊
虾肉西兰花
肉末菜粥

Part 3 1~2岁

鱼肉糊
温拌彩泥
黄瓜沙拉
韭菜炒肉丝
奶汁煨豆腐
三色肉丸
茄汁虾球
鸡血豆腐汤
虾皮紫菜蛋汤
肉蓉粥
肉末面条

Part 4 2~3岁

拌芹菜
海米香菇油菜
太阳肉
肉丸汤
山药胡萝卜排骨汤
裙带菜鸭血汤
番茄蔬菜汤
芙蓉肉片
生菜肉卷
葱油虾仁面
香菇鸡丝粥
滑蛋肉粥

<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

肉末软饭

Part 5 3~4岁

鸡肉沙拉

鸡蛋炒莴笋

肉末蒸鸡蛋

香菇烧白菜

胡萝卜煲牛腩

虾仁丸子汤

茄汁猪排

莲藕薏米排骨汤

鸡蛋面饼

山药三明治

南瓜玉米粥

南瓜拌饭

花样炒饭

Part 6 4~5岁

胡萝卜拌莴笋

五彩鸡米

炒三色肉丁

土豆炖牛肉

番茄玉米排骨汤

胡萝卜饼

寿司卷

豆芽拌面

葡萄番茄三明治

牛肉炒面

苹果火腿炒饭

Part 7 特别营养套餐

海带炒肉丝+胡萝卜炒鸡蛋+火腿土豆饼

卷心菜炒香肠+蔬菜排骨汤+玉米粒炒饭

土豆火腿沙拉+彩椒炒山药+皮蛋瘦肉粥

鸡肉烩时蔬+虾皮冬瓜汤+鸡蛋鱼肉饼

番茄炒鸡蛋+青椒炒肝丝+黄瓜虾仁面

水果沙拉+珍珠丸子+麻酱花卷

胡萝卜炒肉丝+鸡蛋猕猴桃汉堡+大米肉菜粥

香甜南瓜+关东煮+番茄饭卷

青红椒炒鸡蛋+黑木耳清蒸鱼+鸡汤煲萝卜+馒头

更多套餐组合

<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

章节摘录

版权页：插图：黄瓜胡萝卜汁 黄瓜、胡萝卜各100克。

- 1.将黄瓜洗净，切丁。
- 2.胡萝卜去皮，洗净。
- 3.将胡萝卜切丁。
- 4.将黄瓜、胡萝卜放入榨汁机内，加入适量纯净水榨汁。
- 5.放入锅内煮熟，过滤，装杯即成。

黄瓜富含维生素和膳食纤维，胡萝卜含膳食纤维、胡萝卜素，有助于宝宝的新陈代谢和视力，丰富的维生素可以提高宝宝的免疫力。

南瓜小米糊 南瓜、小米各50克，鸡蛋1个。

- 1.将南瓜洗净，去皮、瓤，切片，放入锅内蒸熟。
- 2.将鸡蛋煮熟，取蛋黄切碎。
- 3.小米淘洗干净，放入锅内，添入适量水煮稀粥。
- 4.小米粥、熟南瓜、熟蛋黄放榨汁机内搅打成糊。
- 5.装碗，搅拌均匀即成。

南瓜小米糊富含蛋白质、脂肪、维生素、卵磷脂和矿物质等，营养丰富，易于消化，能润肠通便、健脑益智。

给宝宝添加鸡蛋时，一定要保证蛋黄煮至全熟。

<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

编辑推荐

《0-5岁宝宝营养配餐制作大全(超值珍藏版)》图文并茂，内容丰富，提供免费网络视频教学。

<<0-5岁宝宝营养配餐制作大全>>

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>