

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养食谱1688例>>

13位ISBN编号：9787534144196

10位ISBN编号：7534144191

出版时间：2012-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书 编写

页数：247

字数：200000

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>

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

前言

中华传统饮食源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且形式多样。

世易时移，中华饮食不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。

如今中华美食不仅花样繁多，而且烹调方法简便。

因此我们隆重推出了这一套高清版家常营养食谱，字体清晰，图文并茂，特别适合中老年人阅读。

同时，作为一种情感的传递与责任的担当，科学、合理、健康的饮食不仅是长辈们关爱晚辈的一种表现，也可以是“煮”角们奉献给家人的一份心意。

希望这个系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的烹饪高手。

这套菜谱以家常菜为主体，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》和《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，汇集了东南西北的各种风味，融合了传统与创新的各种搭配，既家常美味又不失健康。

由于婴幼儿的肠胃系统未发育完全，所以对饮食的要求极其严格；因此婴幼儿的“吃饭”问题一直是困扰新爸爸、新妈妈的一大难题。

现在您所看到的这本书，是我们为宝宝茁壮成长而做出的努力与尝试。

本书介绍了数百款适合于0~3岁婴幼儿的食物，不仅详细介绍了每款食物的做法，而且按照婴幼儿成长的不同阶段进行划分，力求能够陪伴每一位读者和您的小宝贝健康快乐地成长。

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

内容概要

《婴幼儿营养食谱1688例》根据婴幼儿生长发育的特点，全面系统地介绍了相关食谱的做法，先分为0~1岁宝宝营养食谱、1~2岁宝宝营养食谱、2~3岁宝宝营养食谱，再按品种分为家常菜类、粥粉面饭类、汤羹类等。

《婴幼儿营养食谱1688例》内容丰富，科学实用，图文并茂，装帧精美，字号较大，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合中老年读者参考使用。

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

作者简介

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

书籍目录

0~1岁宝宝营养食谱

蔬果汁类

糊泥类

汤羹类

粥粉面饭类

家常菜

1~2岁宝宝营养食谱

家常菜

粥粉面饭类

汤羹类

点心类

2~3岁宝宝营养食谱

家常菜

粥粉面饭类

汤羹类

点心类

附录：宝宝补钙、铁、锌方案

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

章节摘录

版权页：插图：番茄肉末 主料：猪瘦肉50克，番茄150克。

辅料：食用油、酱油、盐、糖、淀粉各适量。

制作方法 1.将猪瘦肉洗净，剁成末，放入碗内入笼蒸熟；番茄去蒂，洗净，切成圆片，两面撒上干淀粉放入盘内。

2.将食用油倒入锅中烧热，放入粘匀干淀粉的番茄片，煎至两面呈金黄色，盛盘。

3.将炒锅置火上，加适量底油，放入煎好的番茄片，把熟肉末均匀撒在番茄片上，加入酱油、盐和糖，加盖改小火焖5分钟；把番茄片铲成泥，与肉末汤汁混在一起，盛入盘内即成。

【营养功效】此菜含蛋白质、脂肪、钙、铁及维生素A、维生素B1、维生素C和烟酸等多种营养成分，对宝宝的健康生长非常有益；且番茄具有清热解毒、健胃消食的功效。

小贴士 瘦肉中维生素B1含量相当高，但维生素A却很少，维生素C几乎没有。

蒸酿豆腐 主料：鱼肉末150克，肥肉35克，香菇15克，豆腐120克。

辅料：虾米、糖、香油、淀粉、葱、陈皮、胡椒粉、盐各适量。

制作方法 1.虾米、香菇均浸软切碎，肥肉切小粒状；鱼肉末加盐，搅至起胶，加入虾米、陈皮碎、香菇碎、肥肉及葱粒，搅匀。

2.豆腐切成长方块，中央挖一孔，撒少许淀粉，把鱼肉馅嵌进，上蒸笼蒸约10分钟。

3.锅烧热，加水和盐、糖、胡椒粉，烧开，用水淀粉勾芡，加香油，取出淋在豆腐上，即可供食。

【营养功效】陈皮性温、微苦，具有理气降逆、调中开胃之效。

小贴士 搅鱼肉时，方向应保持一致。

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

编辑推荐

《婴幼儿营养食谱1688例(高清版)》编辑推荐：800食谱+600个营养知识+288个专家提示；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养；大号字体、高清图片、方便阅读。

<<婴幼儿营养食谱1688例>>

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>