第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿健康食谱>>

13位ISBN编号：9787538442557

10位ISBN编号：7538442553

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科技

作者：三省出版社第二编辑部 编

页数：269

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

内容概要

根据孩子的生长阶段选用既健康又营养的食材。
断乳食品要满足孩子的口味，符合饮食习惯和健康最为根本。
根据以上这些要求，妈妈应该对孩子初次食用断乳食品的时间和制作方法高度重视。
即使是一流的烹饪高手，想做出好的断乳食品并非容易。
根据孩子的发育阶段来选择适合的断乳食品。
如果有一位专家指导你给孩子搭配各个阶段发育的断乳食谱，挑选安全的食材和制作方法的话，那么这样能大大地减轻你的负担。
《婴幼儿健康食谱》中汇集了妈妈所关心的健康信息、食材以及多种式样的断乳食谱。
按照书中的指导，逐渐的增加食量和食材，在孩子健康地成长同时还能让孩子养成一个良好的饮食习惯。

<<婴幼儿健康食谱>>

作者简介

作者:(韩)三省出版社第二编辑部

<<婴幼儿健康食谱>>

书籍目录

Part 1 断乳食品的基础12／必须遵守的断乳食品原则14／食用不同食材的安全时期16／不同阶段断乳食品食材的要求18／节省制作时间的简易工具20／不同时期断乳食品的基本制作法22／断乳食品中常见的调味汤Part 2 初期断乳食品26／Beforecooking · 循序渐进的初期断乳食品28／大米米糊29／甘薯米糊老南瓜米糊30／胡萝卜米糊油菜米糊31／甜南瓜米糊32／西蓝花米糊卷心菜米糊33／发芽糙米米糊高粱米糊34／栗子米糊35／菜花米糊大枣米糊36／苹果米糊香蕉米糊37／金针菇米糊38／梨米糊玉米米糊39／BounsPage · 周岁前禁止食用的食品41／胡萝卜芝麻米糊甜南瓜土豆米糊土豆米糊甘薯洋葱米糊42／甜南瓜萝卜米糊胡萝卜梨米糊43／萝卜汁梨米糊油菜梨米糊44／菠菜梨米糊45／土豆黄瓜米糊土豆胡萝卜米糊46／菠菜豌豆米糊菠菜甘薯米糊47／角瓜土豆米糊角瓜香菇米糊48／甜南瓜菠菜米糊甜南瓜西蓝花米糊49／西蓝花胡萝卜米糊50／甘薯豌豆米糊西蓝花角瓜米糊51／BounsPage · 常用食材的简单计量法52／西蓝花苹果米糊苹果土豆米糊53／苹果胡萝卜米糊苹果卷心菜米糊54／香蕉黄瓜米糊香蕉胡萝卜米糊55／黄瓜栗子米糊56／菜花苹果米糊栗子菠菜米糊57／玉米苹果米糊糯米栗子米糊58／角瓜栗子米糊59／油菜高粱米糊洋香菇栗子米糊Part 3 中期断乳食品(出生后7-9个月)62／Beforecooking · 有味道和咀嚼感的断乳食品中期64／营养杂谷粥红叶卷心菜糙米粥65／香瓜胡萝卜粥小米甘薯粥66／大豆粥67／黑豆粥菠菜大豆粥68／玉米豌豆粥豌豆土豆粥69／豌豆奶酪粥土豆菜豆粥70／菜豆磨粉71／甘薯奶粉粥海带胡萝卜粥72／甘薯甜瓜粥芒果甘薯粥73／土豆粥甜瓜土豆粥74／洋香菇土豆粥菠菜土豆粥75／BounsPage · 食材主要部位的做法76／玉米红椒粥茄子野苏子粥77／甘薯松子粥鸡肉葡萄粥78／甜南瓜梨粥79／黑豆梨粥西蓝花梨粥80／菠菜金针菇粥菠菜糯米粥81／蔬菜洋香菇粥菜花洋香菇粥82／豆芽豆腐脑粥83／豆芽粥豆腐脑韭菜粥84／白菜心野苏子粥白菜牛肉粥85／BounsPage · 巧妙药用水果和蔬菜86／栗子卷心菜粥栗子小米粥87／苹果羹小米葡萄干苹果粥89／角瓜紫菜粥角瓜鸡肉粥鱼肉大麦粥苹果艾蒿米粥90／黑芝麻蔬菜粥黄瓜芝麻粥91／芝麻裙带菜粥裙带菜鱼肉粥92／洋香菇裙带菜粥豆腐油菜粥93／鱼肉大米粥94／牛肉土豆粥牛肉胡萝卜粥95／牛肉西蓝花粥牛肉菠菜粥96／牛肉苹果粥96／牛肉红叶卷心菜粥97／牛肉香菇粥牛肉白灵菇粥98／牛肉海苔粥牛肉洋葱粥99／BounsPage · 满分营养!断乳食品食材组合100／鸡肉冬葵粥鸡肉角瓜粥101／西蓝花鸡肉粥鸡肉洋葱粥102／高粱米鸡肉粥绿豆鸡肉粥103／香菇鸡肉粥虾肉甜菜粥104／大虾金针菇粥干虾冬葵粥105／鱼肉蔬菜粥106／苏子叶鱼肉粥鳕鱼萝卜粥107／鳕鱼菠菜粥干明太鱼香菇粥108／明太鱼白灵菇粥海鲜粥109／奶粥110／鸡胸脯肉粥牛肉洋香菇粥牛里脊粥鳕鱼海带粥Part 4 后期断乳食品(出生后10一12个月)114／Beforecooking · 每日三餐的后期断乳食品116／小米豌豆稀饭杂粮稀饭117／杂谷葡萄干稀饭薏米大豆稀饭118／栗子蔬菜稀饭豌豆蔬菜稀饭119／大马哈鱼稀饭120／冬葵黄豆稀饭老南瓜胡萝卜稀饭121／三色蔬菜稀饭菠菜奶酪稀饭122／土豆胡萝卜稀饭土豆苹果稀饭123／土豆蟹肉稀饭西蓝花土豆稀饭124／玉米甜南瓜稀饭卷心菜黄瓜稀饭125／香芹玉米鸡肉稀饭胡萝卜枣稀饭127／角瓜土豆稀饭蘑菇金枪鱼稀饭糙米黑豆稀饭韭菜牛肉稀饭128／油菜甘薯稀饭甘薯胡萝卜稀饭129／BoutlsPage · 锅巴的做法130／甘薯牛肉稀饭甘薯鳕鱼稀饭131／甘薯菜花稀饭甘薯苹果稀饭132／三色蔬菜稀饭蔬菜稀饭133／炒鸡蛋134／木耳奶酪稀饭西蓝花豌豆稀饭135／炒蔬菜盖饭白菜香菇稀饭136／黑芝麻松子稀饭黄瓜黑芝麻稀饭137／BounsPage · 能放心喂食的婴儿饮料138／角瓜白灵菇稀饭茄子角瓜稀饭139／角瓜稀饭角瓜汤饭141／大枣鸡肉稀饭鳕鱼胡萝卜稀饭牛腿骨韭菜稀饭蔬菜栗子稀饭142／大枣松子稀饭枣栗子稀饭143／菜花胡萝卜稀饭菜花鸡蛋稀饭144／香蕉豌豆稀饭海带蔬菜稀饭145／梅子裙带菜稀饭146／裙带菜豌豆饭香菇土豆稀饭147／甜菜金针菇稀饭萝卜香菇稀饭148／洋香菇土豆稀饭油菜鸡肉稀饭149／鸡肉胡萝卜稀饭鸡肉菜豆稀饭150／鸡丝营养粥豆腐蘑菇稀饭151／BotmsPage · 成功的调味法则152／豆腐菠萝稀饭豆腐脑甜菜稀饭153／紫菜鸡蛋稀饭154／无花果葡萄干稀饭牛肉丸白菜汤155／牛肉萝卜稀饭牛肉油菜稀饭155／牛肉金针菇稀饭牛肉香芹稀饭157／鱿鱼菠菜稀饭干明太鱼土豆稀饭158／土豆沙拉159／小银鱼稀饭小银鱼莲藕稀饭160／小银鱼蘑菇稀饭虾肉豆腐稀饭161／虾肉冬葵稀饭虾肉裙带菜稀饭162／鳕鱼肉洋葱稀饭鱼肉蔬菜稀饭163／鱼肉豆芽稀饭鱼肉五色稀饭Part 5 完成期断乳食品(出生后13-15个月)166／Beforecooking · 味道丰富的完成期断孕食品168／黏大麦冬葵软饭杂谷软饭169／三色饭团170／泡菜炒饭甜南瓜白色泡菜软饭171／水果土豆饭土豆奶酪饭172／番茄水果煎蛋饼173／水果炒饭甘薯发芽糙米软饭174／甘薯拌饭甘薯苹果炒饭175／豇豆软饭豌豆洋香菇黄

油软饭176／豇豆沙拉177／豌豆海带软饭豌豆软饭178／茄子角瓜软饭南瓜糯米软饭179／甜南瓜营养拌饭老南瓜褐大豆软饭180／营养核桃软饭花生豆粉稀饭181／BounsPage · 制作容易、安全的天然零食182／核桃饭团183／蘑菇拌饭蘑菇烤肉软饭184／白灵菇胡萝卜软饭184／金针菇杂菜软饭185／香菇酱汤软饭香菇银鱼软饭186／麻婆豆腐盖饭蔬菜豆腐蒸饭187／炒豆腐188／油豆腐韭菜软饭黑芝麻油菜软饭189／黑芝麻甜南瓜拌饭炒竹笋软饭190／芋头野苏子软饭蕨菜大酱软饭191／娃娃菜稀饭192／裙带菜银鱼软饭银鱼饭团193／BounsPage · 容易引起过敏的食材195／豆腐脑豌豆软饭豆腐脑蟹肉汤苹果汁豆腐脑豆腐脑沙拉196／牛肉海带软饭牛肉蔬菜盖饭197／酸奶肉丸198／牛肉西蓝花软饭烤肉蔬菜拌饭199／猪肉香菇炒饭猪肉蘑菇炒饭200／猪肉玉米炒饭猪肉水果软饭201／马哈鱼软饭202／鱼肉菜花软饭明太鱼冬葵软饭203／虾肉豆腐软饭204／萝卜鳕鱼软饭韭菜鱼肉软饭205／BounsPage · 制作没有刺激性的天然调料206／蛤仔蔬菜软饭鲍鱼蔬菜软饭207／鳕鱼肉洋香菇软饭裙带菜蘑菇软饭208／拌鱿鱼软饭209／海鲜番茄软饭虾肉蔬菜软饭210／拌金枪鱼软饭烤金枪鱼肉软饭211／金枪鱼西蓝花软饭212／鸡肉红辣椒软饭鸡肉菊苣软饭213／鸡肉软饭鸡肉蔬菜饭214／黄芪鸡肉软饭牛骨汤软饭215／奶酪蛋卷奶酪拌饭216／奶酪牛肉软饭鸡蛋蔬菜软饭217／拌面PART 6 完成期断乳食品PART 7 幼儿食品

章节摘录

插图：必须遵守的断乳食品原则1.出生后4-6个月为食用断乳食品的最佳时期。
婴儿出生4个月以后，肠胃能接受母乳、奶粉以外的食物。
同时婴儿吃东西时伸舌头的习惯也会消失。
所以把这段时期看成是婴儿初次食用断乳食品的最佳时期。
未满4个月的婴儿对蛋白质的消化能力不足，如果在这个时期开始食用断乳食品，过敏反应风险会增加。
6个月以后的婴儿，由于对母乳和奶粉过于依赖，喂断乳食品导致呕吐。
所以可以尽量早一点给孩子喂断乳食品。
2.按照婴儿的发育程度调整起点断乳食品的起点是4～6个月之间，根据婴儿的发育程度和对食物的反应而定。
在父母吃饭的时候，婴儿想摸食物或嘴上有咀嚼动作的话，就意味着已经准备好接受食物。
这时候需要判断是否能用勺喂食和吞咽食物。
虽然每个婴儿的体重都有差异，但一般体重6-8kg为宜。
3.妈妈亲自做给婴儿吃妈妈自制的断乳食品不用担心营养不足，因为断乳食品是婴儿断奶后，练习吃食物的过程。
如果妈妈亲手制作断乳食品并喂给婴儿吃，有助于了解婴儿对食品的喜好和反应。
4.以米糊为起点的断乳食品大米糊可作为婴儿最为放心食用的初期断乳食品。
极少数婴儿会对大米产生过敏反应，但为确保婴儿安全的食用断乳食品，妈妈必须在婴儿身旁观察。

<<婴幼儿健康食谱>>

编辑推荐

《婴幼儿健康食谱》编辑推荐：韩味家常菜系列。
400道味道醇正的韩国婴幼儿食谱分步图解，做法简单，健康营养。
134条食物储存方法、烹饪技巧、温馨提示贴近您的生活-饮品、粥、点心，妈妈的爱心精选，关注孩子成长的每一餐,附加页中韩国妈妈们将与您一起分享孩子成长的点点滴滴。
〈br〉不一样的韩国料里，不一样的风味。

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