第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿营养餐大全>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养餐大全>>

13位ISBN编号：9787538875140

10位ISBN编号：753887514X

出版时间：2013-7

出版时间：高时焕 黑龙江科学技术出版社 (2013-07出版)

作者：高时焕

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

<<婴幼儿营养餐大全>>

内容概要

应对宝宝断乳，如何才能让孩子吃得好、营养全？
《婴幼儿营养餐大全》(作者高时焕)是一本育婴专家专为新手妈妈写就的权威指导手册。
将全面解答您给宝宝添加辅食的所有问题。

妈妈的智慧＝宝宝的福气。
《婴幼儿营养餐大全》将全面指导父母为孩子添加吃应季果蔬；全面揭晓断乳宝宝营养关键所在，针对宝宝断乳初期、中期、后期三大阶段，教您快用最新鲜的食材来制作阶段性的天然副食品；还为您精心推荐能让孩子长高、变聪明的营养配餐方案，以及改善不适症状、增强抵抗力的功能食谱……《婴幼儿营养餐大全》为宝宝断乳期作出完整的营养参考。

作者简介

作者:(韩)高时焕 译者:崔冬梅高时焕医师，医学博士，曾任韩国三星首尔医院及檀国大学医学系，小儿内分泌学专任教授，责任韩国顺天香大学医学系及成均馆大学医学系教授。
　在韩NEBS电视台“育儿日记”EBS广播台“父母教育咨询室”、KBS广播台“健康咨询室”以及育儿网站“太阳升起”、“现代百货俱乐部”等媒体从事儿童健康咨询工作，是颇具声望的小儿科医师。
他把在儿童成长诊疗室里所获得的宝贵临床经验运用到健康咨询中，消除了许多妈妈因担心自己孩子个子矮小而产生的烦恼。
还通过离乳专门机构——高医生关爱儿童提供儿童餐现在经营“高时焕小儿科成长发育诊疗室。
”　著有《高医生儿童健康减肥》、《育儿饮食方法》、《带好我的独生子》、《让孩子茁壮成长的离乳食品》、《老师怎样调理孩子的饮食呢？
》等书。

<<婴幼儿营养餐大全>>

书籍目录

PART1　用最新鲜的食材来制作阶段性的天然副食品初期（出生4~5个月）制作初期副食品的注意事项 022初期第一阶段春天草莓稀粥 026夏天甜南瓜稀粥・土豆稀粥 026　　秋天梨稀粥・苹果稀粥・萝卜稀粥 027冬天橘子稀粥・稀粥 028初期第二阶段春天菠菜牛奶稀粥・草莓包菜稀粥 029夏天甜南瓜胡萝卜稀粥 029秋天苹果柳橙稀粥・栗子梨稀粥・糯米糙米柿子稀粥・ 030梨子菠菜稀粥 031冬天橘子上海青稀粥・花菜菠萝稀粥 031中期（出生6~8个月）制作中期副食品的注意事项 032春天豆腐四季豆粥 036夏天鲔鱼夏南瓜粥・芝麻核桃粥 036秋天糙米牛肉粥・梨栗子核桃稀粥 037冬天小鲽鱼豆粉粥 037后期（出生9~10个月）制作后期副食品的注意事项 038春天鲷鱼稀饭・鸡肉酱包菜・虾仁蔬菜稀饭 042夏天土豆稀饭・牛肉南瓜汤・嫩豆腐稀饭 043秋天牛肉白菜汤饭・鸡肉洋菇稀饭・虾仁汤饭 044冬天鲜鱼豆腐稀饭・老南瓜糯米汤圆・牛肉海带汤饭 045结束期（出生11~12个月）断乳结束期让宝宝吸收更多营养 046春天蔬菜什锦饭・菠菜意大利面・鲔鱼丸子汤 050夏天夏南瓜虾仁炒饭・哈密瓜吐司牛奶饼・玉米虾仁汤 051秋天红薯栗子饭・洋菇蒸牛肉 052冬天牡蛎夏南瓜汤 052鳕鱼土豆汤・三色饭团・饺子汤 053新鲜又营养的婴儿副食品一年份食谱PART2　烹饪既好吃又有营养的速成婴儿副食品从食材准备到制作Item1 利用常见的食材料理用胡萝卜料理各种食物初期第2阶段 胡萝卜苹果稀粥 068后期 胡萝卜小鱼饭 068结束期 什锦蔬菜盖饭 068用土豆和红薯料理各种食物初期第2阶段 土豆胡萝卜稀粥 069后期 红薯鸡肉稀饭 069结束期 红薯栗子稀饭 069用鸡蛋料理各种食物中期 花生鸡蛋稀粥 070后期 鸡肉蛋包饭 070结束期 香蕉鸡蛋卷 070用牛肉料理各种食物中期 牛肉松子粥 071后期 牛肉海带汤饭 071结束期 牛肉酱汁拌饭 071用鲜鱼料理各种食物中期 鳕鱼夏南瓜粥 072后期 鳕鱼包菜汤饭 072结束期 鳕鱼味噌饭 072Item2 利用家里现有的食材料理中期牛肉蘑菇粥 073 / 鸡肉营养粥 074 后期黑豆粥 073 / 海带鱼稀饭 / 074结束期豆皮牛肉炒饭 073 / 虾仁味噌汤饭 074PART 3　有助于宝宝长高的副食品让宝宝快速长高，健康成长的食品和料理方法Item 1 具有丰富的钙中期红薯起司粥 079 / 海苔虾仁粥 080后期菠菜稀饭 079 / 蘑菇起司稀饭 080结束期小鱼煎饼 079 / 海带红蛤稀饭 080Item 2 有助于钙的吸收中期海苔起司粥 081 / 香菇小鱼粥 082后期蟹肉起司稀饭 081 / 鲢鱼稀饭 082结束期海鲜炒饭 081 / 炖蘑菇 082Item 3 含有丰富的蛋白质中期牛肉金针菇粥 083 / 蔬菜大豆粥 084后期豆腐起司稀饭 083 / 牡蛎营养饭 084结束期酱汁肉丸 083 / 胡萝卜松饼 084Item 4 有助于蛋白质的吸收中期鲜鱼包菜稀粥 085 / 西蓝花起司粥 086后期蔬菜稀饭 085 / 花菜烤红薯丸 086结束期椰菜鸡蛋盖饭 085 / 苹果鸡蛋卷 086PART 4　使宝宝聪明成长的副食品有助于宝宝大脑发育的食品和料理方法Theme 1 用鱼类制作副食品中期鲔鱼香菇粥 090后期鲔鱼豆粉稀饭 090结束期鲔鱼土豆汤 090Theme 2 用芝麻和坚果来做中期糙米黑芝麻粥 091后期南瓜黑芝麻稀饭 091结束期鱼肉花生炒饭 091Theme 3 用肉类和海鲜来做中期酱牛肉粥 092后期牛肉海带稀饭 092结束期蔬菜海鲜营养饭 092Theme 4 用鸡蛋和起司做中期花菜起司粥 093后期煎土豆蔬菜奶油 093结束期鸡蛋饭团 093Theme 5 用豆类来做中期土豆豆粉粥 094后期豌豆夏南瓜稀饭 094结束期豌豆菠菜汤 094Theme 6 用豆腐来做中期花椰四季豆腐粥 095后期牛肉豆腐稀饭 095结束期香菇豆皮饭 095Theme 7 用蔬菜和水果来做中期土豆蔬菜粥 096后期小鱼蔬菜稀饭 096结束期绿豆芽泡菜炒饭 096PART 5　有助于改善婴儿不适症状的副食品随机应变的措施和预防方法Case 1 感冒初期第1阶段 橘子稀粥 102 中期 鳕鱼鸡蛋粥 102后期 南瓜花生蒸饼 103 结束期 牡蛎萝卜营养饭 103Case 2 发烧初期第2阶段 哈密瓜夏南瓜稀粥 104中期 牛肉南瓜粥 104后期 虾仁鸡蛋糕 105 结束期 蔬菜酱汁豆腐 105Case 3 腹泻初期第1阶段 糯米稀粥 106 中期 牛肉夏南瓜粥 106后期 蒸鱼肉豆腐 107 结束期 营养糯米饭 107Case 4 便秘初期第2阶段 乌塌菜梨稀粥 108 中期 核桃蔬菜粥 108后期 茄子大麦稀饭 109 结束期 红薯苹果糊 109Case 5 经常呕吐初期第2阶段 土豆南瓜稀粥 110 中期 萝卜清汤 110后期 洋菇蔬菜粥 111 结束期 红薯薏仁饭 111Case 6 贫血初期第1阶段 菠菜稀粥 112 中期 蛋黄粥 112后期 金针菇牛肉汤饭 113 结束期 牛肝丸子汤 113Case 7 过敏初期第1阶段 胡萝卜稀粥 114初期第2阶段 菠菜花菜稀粥 114后期 花菜汤 115 结束期 土豆香菇饭 115Case 8 口腔溃疡初期第2阶段 水蜜桃香蕉稀粥 116中期 香蕉牛奶粥 116 后期 苹果拌土豆 117结束期 蟹肉起司羹汤 117Case 9 厌食初期第1阶段 栗子糊 118 中期 水果布丁 118后期 红薯核桃饭 119 结束期 甜南瓜营养饭 119PART 6　天然婴幼儿食品和零食喂食1～3岁儿童的建议Item 1 用当季食材制作既新鲜又营养的零食春天虾炸土豆饼・鱿鱼丸子・DHA汉堡 136夏天炸鲜鱼核桃・炸猪肉片盖饭・南瓜饼 137蔬菜虾仁炒饭・鲔鱼三明治・茄子炸酱炒饭 138秋天炸红薯猪肉排・迷你炸鱿鱼・豆腐鲔鱼肉排 139蘑菇蔬菜鸡蛋卷

·海鲜豆芽炒饭·苹果派 140冬天泡菜起司炒饭·包菜鲽鱼肉排·菠菜蟹肉卷饼 141Item 2 预防偏食讨厌吃肉时水果糖醋肉·泡菜饺子汤·蒸鸡肉栗子蔬菜卷 142不吃海鲜时咖哩鲭鱼·海鲜凉粉拌杂菜·蟹肉蘑菇饼 143不吃蔬菜和豆类时三色蛋卷饭·杂菜拌牛肉·通心面色拉 144炖土豆蔬菜·芝麻拌菠菜·豆渣汤 145不爱吃饭时鹌鹑蛋丸子饭·杂菜饭团·虾仁起司炒饭 146不爱吃东西时红薯炒鸡肉·南瓜咖哩·烤红薯饼 147酱豆腐洋菇·蟹肉春卷·煎炒饭海苔卷 148PART 7 营养均衡的婴幼儿食品Theme 1 使宝宝长高的食谱—钙和蛋白质要多一点鲔鱼海带汤·小鱼土豆饼·煎鱼豆腐 150牛肉丸子汤·泡菜起司饼·奇异果香菇烤肉 151炖牛肉·照烧鸡肉卷·煎肉饼 152Theme 2 使宝宝变聪明的食谱—用肉类和坚果来维护大脑健康酱鲭鱼·鲢鱼卷·鲔鱼炸酱盖饭 153萝卜鲔鱼拌饭·炒鲔鱼上海青·饭糍粑 154扁豆汤·豆腐虾仁海苔卷·豆腐鸡蛋糕 155炖鸡肉豆芽·起司三明治·鸡肉起司卷 156Theme 3 使宝宝变得胖嘟嘟的食谱—绝对不可以挑食橙味糖醋肉·炸肉卷·炸炒饭丸子 157烤肉酱汁炒饭·猪肉披萨·海鲜胡萝卜炒饭 158Theme 4 使宝宝变苗条的食谱—营养要充分，热量要适当拌橡实凉粉·蒸香菇丸子·炒海带土豆 159麻婆豆腐·煎菠菜土豆饼·鱼肉泡菜汤 160

章节摘录

插图：

编辑推荐

300道既好吃又有营养的“ 金牌 ”婴幼儿辅食一本全！
　专为断乳宝宝打造的辅食金牌食谱，全面解答宝宝所有营养问题，　增高食谱、益智食谱、宝宝食疗餐……为宝宝提供一整年营养参考。
　应对宝宝断乳，如何才能让孩子吃得好、营养全？
《婴幼儿营养餐大全》(作者高时焕)是一本育婴专家专为新手妈妈写就的权威指导手册。
将全面解答您给宝宝添加辅食的所有问题。

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