

<<孩子健康食谱1288>>

图书基本信息

书名：<<孩子健康食谱1288>>

13位ISBN编号：9787802208308

10位ISBN编号：7802208300

出版时间：2010-8

出版时间：中国画报

作者：谢进

页数：287

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>

前言

每个孩子都是父母手心的宝贝、掌上的明珠，不论是婴儿床上的嗷嗷待哺，还是校园里面的书声朗朗，父母都在以自己的方式付出着情感与辛劳，真可以说是无微不至，为的只是自己的孩子能够快乐、健康地成长。

成长之中，总免不了“衣食住行”四件大事，这“食”可谓是其中的重中之重。

想象一下，一个人在一生中要吃掉上百吨的蔬菜、水果、粮食、肉蛋，这些东西堆起来一定是一座小山，如何将众多食材做成美味佳肴，让正长身体的孩子吃得营养，吃得健康，吃得快乐，也算得上一件意义颇大的事情，而本书的推出正是为父母们解开孩子饮食方面的密码。

父母们首先要知道的是，人体至少需要七大类营养素——蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水及膳食纤维，它们都是我们必须拥有的营养素。

各种食物所含的营养成分不尽相同，没有一种食物能提供人体所需的全部营养素，因此人类膳食必须包括多种食物，才能让身体得到所需的多种营养素，这也就是我们所提倡的“均衡饮食”。

不过，这只是一个大的前提，孩子在成长的不同阶段，其饮食要点也是有区别的，只有在均衡饮食的大前提下采取针对性的科学食谱，才算抓住孩长饮食的关键。

<<孩子健康食谱1288>>

内容概要

孩子在成长之中，总免不了“衣食住行”四件大事，这“食”可谓是其中的重中之重。想象一下，一个人在一生中要吃掉上百吨的蔬菜、水果、粮食、肉蛋，这些东西堆起来一定是一座小山，如何将众多食材做成美味佳肴，让正长身体的孩子吃得营养，吃得健康，吃得快乐，也算得上一件意义颇大的事情，而《孩子健康食谱1288》的推出正是为父母们解开孩子饮食方面的密码。

书籍目录

Chapter10 ~ 1岁宝宝断奶食谱 0 ~ 1岁宝宝的饮食要点 婴儿辅食中的“黑名单” 4 ~ 6个月断奶早期辅食食谱 大米汤 小米汤 山楂水 青菜水 菠菜汁 胡萝卜汁 黄瓜水 菠菜金针菇水 苹果水 番茄水 橘子汁 猕猴桃汁 西瓜汁 香瓜汁 葡萄汁 酸梅汁 煮蛋黄 蛋黄奶 瓜皮绿豆水 杏猕猴桃汁 白萝卜生梨汁 番茄胡萝卜汁 胡萝卜橙汁 玉米豌豆汁 玉米豆浆糊 苹果藕粉 青菜米粉 香蕉奶粉糊 南瓜橙汁糊 藕粉糊 木瓜奶粉糊 鸡蛋香蕉薯糊 香蕉泥 蓝莓酱 土豆泥 南瓜泥 鸡肝糊 番茄肝末汤 7 ~ 9个月断奶中期的辅食食谱 蛋黄米粥 蒸南瓜 蒸猕猴桃 香蕉奶昔糊 南瓜洋葱糊 蛋黄豌豆糊 豌豆玉米糊 胡萝卜米糊 红绿豆粥 豆腐蛋黄粥 菠菜粥 草莓麦片粥 芝麻粥 鸡蛋玉米粥 胡萝卜甜粥 胡萝卜肉末粥 肉末菜粥 龙眼大枣粥 桃仁稠粥 面包粥 番茄鱼糊 鸡汁土豆泥 肉末面片汤 白菜绿豆烂面条 肉末番茄面 鱼肉果汁羹 软煎蛋饼 土豆鸡蛋饼 南瓜饼 水果豆腐 什锦豆腐 鱼肉豆腐 肝末汤 猪肉猪肝泥 番茄鳕鱼泥 牛肉软饭 肉末软饭 10 ~ 12个月断奶结束期的辅食食谱 苹果酸奶 红枣葡萄干土豆泥 西米水果奶露 胡萝卜牛肉粥 奶酪粥 南瓜通心粉糊 蔬菜肝粥 鳕鱼苹果糊 蛋花藕粉 银耳雪梨汤 奶油水果蛋羹 鲫鱼汤 清蒸鳕鱼 苹果蛋黄粥 双色条 西兰豆腐泥 红薯豆浆泥 时蔬沙拉 果汁豆腐 山药玉米羹 八宝粥 双色豆腐 豆干肉丁软饭 玲珑馒头 蛋黄肉糕 海带细丝 小肉圆 肉末鸡蛋饼 小笼包 虾茸小馄饨 鸡肉香菇面 鸡丝拌银芽 Chapter21 ~ 3岁宝宝健康食谱 Chapter33 ~ 6岁儿童助长食谱 Chapter4小学生营养食谱 Chapter5青春期孩子食谱 Chapter6小儿常见疾病食疗方 Chapter7食品安全要重视

章节摘录

版权页：插图：【原料】面粉和猪肉各500克，鸡汤100克，料酒、白糖、香油各10克，植物油、胡椒粉、葱姜水、味精、精盐各适量。

【做法】猪肉洗净后剁成茸，与精盐、料酒、白糖和胡椒粉等同放一盆内搅打上劲，加入葱姜水、鸡汤、味精、香油拌匀，即成馅料。

将面粉加适量沸水搅拌均匀，揉成光滑的面团，搓成长条后揪成面剂50个，擀成直径为8厘米左右的圆形面皮。

取面皮1张，抹入馅料15克左右，包捏成月牙饺。

平底锅置火上，倒少许油滑锅后摆入生饺子，先上火略煎，再加入半碗清水加盖焖煮，待水快干时淋入植物油50克，煎至饺底金黄即成。

【饮食一点通】在煎制过程中要喷洒适量的清水，特别注意喷洒有白点的皮面，这样就不会出现饺皮干硬的现象了。

荔枝鸭制作难度【原料】鸭肉300克，荔枝8枚，植物油、精盐、料酒、酱油各适量。

【做法】荔枝去壳、核，取肉待用；鸭肉洗净，放入精盐水锅煮至半熟，捞出晾干。

再将鸭肉切成薄片，用料酒、酱油腌渍10分钟左右。

锅中放油烧热，倒入鸭片，再倒入荔枝肉，倒入煮鸭子的原汤，烧沸后改为小火，炖至鸭肉熟烂即可。

【营养面面观】这道菜中糖、蛋白质和维生素含量较高，成菜色白味美，咸中透甜，正是一款色香味和营养俱美的菜肴。

【饮食一点通】料酒可以去除鸭肉的腥味。

<<孩子健康食谱1288>>

编辑推荐

《孩子健康食谱1288(超级畅销版)》孩子在成长之中，总免不了“衣食住行”四件大事，这“食”可谓其中的重中之重。

如何将众多食材做成美味佳肴，让正长身体的孩子吃得营养，吃得健康，吃得快乐，也算得上一件意义颇大的事情，而《孩子健康食谱1288(超级畅销版)》的推出正是为父母们解开孩子饮食方面的密码

。

<<孩子健康食谱1288>>

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>