

# 《宝宝餐大人饭一起做》

## 图书基本信息

书名：《宝宝餐大人饭一起做》

13位ISBN编号：9787510116506

10位ISBN编号：7510116503

出版时间：2013-4

出版社：中国人口出版社

作者：高桥若奈

页数：144

译者：方佳刚

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《宝宝餐大人饭一起做》

## 内容概要

《宝宝餐大人饭一起做:宝宝健康断奶餐》以婴幼儿的妈妈为主体编辑，是一本与以往略显不同、“妈妈不用费心就能轻松应对”的宝宝断奶餐书籍。书中编辑整理了大量简单的小菜谱，妈妈们在做饭的同时，分出一部分给宝宝就可以了。妈妈们只要稍费一些功夫，将分出来的大人饭菜稍微加工一下，就可以方便宝宝进食了。尽量放松身体，轻松地看着宝宝度过断奶期。

# 《宝宝餐大人饭一起做》

## 作者简介

高桥若奈

食品调配师。除了在电视、杂志媒体等担任食品指导外，也为一些食品公司等提供菜谱建议。在喂养自己两个男宝宝的过程中，积累了宝宝营养餐领域大量的专业经验。

## 书籍目录

### 第一章 喂食断奶餐的须知——断奶餐的小窍门

- 宝宝断奶餐从大人的饭菜中分取
- 重新认识大人的饮食
- 做好汤菜，轻松应对宝宝断奶期
- 开始喂食断奶餐
- 判断宝宝开始断奶的标志
- 如何应对断奶餐不同阶段的状况
- 喂食断奶餐要根据宝宝的情况来进行
- 断奶餐与母乳、奶粉的关系
- 分取大人饭菜制作断奶餐的小技巧
- 分取制作的详细步骤
- 妈妈应该怎么办？
- 断奶餐 Q&A

### 第二章 给宝宝尝尝米的香味——断奶餐从喂食米粥开始

- 粥·米饭推进表
- 做饭的基础——米粥
- 煮粥做法大全
- 配菜粥
- 蔬菜粥
- 大人也喜欢的米粥
- 妈妈应该怎么办？
- 断奶餐 Q&A

### 第三章 断奶餐的大救星——汤菜

- 大人宝宝饭菜轻松做——汤菜
- 制作断奶餐，汤菜必不可少
- 基本汤汁——海带汤和鲣鱼海带汤
- 鱼干汤
- 香菇汤
- 鸡肉汤
- 蔬菜汤
- 酱汤
- 土豆卷心菜酱汤
- 蛤蜊酱汤
- 萝卜豆腐裙带菜酱汤
- 鱼肉豆腐清汤
- 猪肉酱汤
- 松肉汤
- 凉汤
- 纳豆汤
- 豆腐渣汤
- 粉丝汤
- 意大利蔬菜浓汤
- 蛤仔周打汤
- 法式浓汤
- 南瓜浓汤

土豆浓汤  
菠菜浓汤  
汤菜的分取方法

## 第四章 做个爱吃蔬菜的宝宝——蔬菜 宝宝适应米粥后，试着给他吃些蔬菜吧

蒸蔬菜  
浓味炖菜  
蘑菇酱汤与烤豆腐  
蘑菇酱汤  
烤豆腐  
肉松南瓜茄子泥  
蔬菜沙拉和盖饭  
肉松南瓜茄子泥  
西蓝花沙拉  
秋葵黏纳豆盖饭  
黄油胡萝卜猪肉饭  
土豆团子汤  
亲子盖饭  
微波番茄饭  
超简单的炒蔬菜  
羊栖菜豆腐沙拉  
妈妈该怎么办？  
断奶餐 Q&A

## 第五章 宝宝的力量之源——碳水化合物

碳水化合物是宝宝能量的主要来源

乌冬面  
沙丁鱼蔬菜调味饭  
红薯饭  
海鲜盖浇炒面  
韩式蔬菜煎饼  
蓬松煎饼  
日式酱汁意大利面  
莲藕乌冬面  
蔬菜煮面片  
蔬菜泥挂面  
妈妈应该怎么办？  
断奶餐 Q&A

## 第六章 蛋白质使宝宝精力更充沛——鱼、大豆、肉

逐渐适量加入蛋白质，充实宝宝的菜单

干烧鱼  
箱烤蔬菜大马哈鱼  
蘑菇鳕鱼烧  
猪肉锅  
韩式炖鸡翅  
猪肉炖萝卜  
红薯炖鸡肉

# 《宝宝餐大人饭一起做》

洋葱酱豆腐汉堡  
日式麻婆豆腐  
鸡肉花菜咖喱汤  
番茄炖肉丸  
日式牛肉锅  
妈妈应该该怎么办？  
断奶餐 Q&A

## 第七章 健康、简单随意做——自制手工

小零食  
一般在断奶后再开始喂宝宝吃零食  
小烧饼  
黄豆粉裹通心粉  
香蕉蒸糕  
苹果胡萝卜果冻  
苹果酸奶速食五谷  
烤红薯片  
红薯卷  
豆浆吐司  
哪些市场上的小零食值得推荐呢  
妈妈应该怎么办？  
断奶餐 Q&A

## 第八章 大人和孩子都期待的——节日饭

女孩节食谱  
什锦寿司  
文蛤汤  
儿童节食谱  
毛豆竹笋饭  
芦笋玉米粥  
鲤鱼豆腐汉堡  
圣诞节食谱  
日式煎锅烤鸡  
奶油浓汤  
新年食谱  
醋拌红白丝  
蔬菜炖鸡肉  
砂糖栗子泥  
杂煮  
生日食谱  
酸奶海绵蛋糕  
鸡肉多利亞饭  
番茄慕斯  
客人来访或家庭聚会时的食谱  
凤尾鱼蔬菜沙拉  
吐司比萨  
生春卷  
妈妈应该怎么办？  
断奶餐 Q&A

## 第九章 答疑解惑——断奶餐小知识

宝宝的牙齿与断奶餐

从宝宝长出第一颗牙开始，就坚持刷牙

食物过敏怎么办

容易引起过敏的三大过敏源食物

根据营养类别、喂食宝宝断奶餐的顺序

蔬菜

碳水化合物

蛋白质

如何使用市场上的婴儿食品度过宝宝断奶期

灵活使用食品冷冻保存法

制作、喂食断奶餐时需要的便利小工具

# 《宝宝餐大人饭一起做》

## 章节摘录

版权页：插图：日式煎锅烤鸡 鸡腿肉（带骨）2个 儿童酱油50ml 料酒50ml 醪糟50ml 蒜1片 洋葱（切片）1/2个 儿童酱油30ml 砂糖15g 黄油10g 小麦粉适量 土豆2个 水萝卜4~5个 橄榄油30ml 制作方法 1将A与鸡肉放入塑料袋中，放平。冰箱冷藏入味半天至一晚。2烤前30~40分钟，将1中腌渍的鸡肉取出，常温放置。3土豆洗净，带皮4等分，放入耐热容器，盖上保鲜膜，微波加热3~4分钟。4平底锅烧热，放入橄榄油，将2中的土豆烤出颜色，取出。5取出2中的鸡肉，均匀抹上小麦粉，去掉多余的面粉（浸渍汁和蔬菜不要扔掉）。在4中的平底锅中放入橄榄油，中火加热，烤5分钟，翻面，小火烤10~12分钟（可以盖上铝箔纸或锅盖）。6 5中的肉烤好后，盛出。在同一个锅中，放入5中的浸渍汁和蔬菜，煮沸、过滤，煮汁放回到锅中。加入调料，煮至黏稠，做成酱汁。7 盘子上盛入水萝卜、4中的土豆、5中烤好的鸡肉。奶油浓汤 材料 生鲑鱼（切块，容易入口的小块）2块 洋葱1/2个 大头菜（切块）2个 胡萝卜（切块）1/2个 土豆（切块）1个 色拉油10ml 黄油20g 小麦粉50g 牛奶500ml 水300ml 浓汤宝1个 盐、胡椒少许 制作方法 1锅中放色拉油，烧热，将鲑鱼表面煎一下，出锅备用。2在1的锅中放入黄油，中火加热，放入蔬菜，翻炒。洋葱炒熟后转成小火。将小麦粉均匀撒入，炒至面粉完全溶解。3缓慢放入牛奶，完全融合后，放入水和浓汤宝，盖盖儿（留有一点空隙），小火煮15分钟。4放入1中的鲑鱼，煮3分钟。放入盐、胡椒等调味。

# 《宝宝餐大人饭一起做》

## 编辑推荐

《宝宝餐大人饭一起做:宝宝健康断奶餐》是一本让妈妈最省时省事省心的宝宝断奶餐谱。

## 《宝宝餐大人饭一起做》

### 精彩短评

- 1、因为是日本人写的，所以不是特别适合中国妈妈。菜谱不太一样。
- 2、跟着学了几样菜了，宝贝很喜欢，经常在我看这本书的时候自己也看着书点菜呢，调味料自己做了少许变动，比较合他的胃口，继续学习。
- 3、有点创新菜，不过日韩风格较多，有些不适合中国家庭的口味，但是某些方法可以借鉴

# 《宝宝餐大人饭一起做》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)