

《胃口大开的儿童营养餐》

图书基本信息

书名：《胃口大开的儿童营养餐》

13位ISBN编号：9787807539032

10位ISBN编号：7807539038

出版时间：2010-1

出版社：哈尔滨出版社

作者：风中彩虹

页数：201

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

《胃口大开的儿童营养餐》

内容概要

《胃口大开的儿童营养餐》的作者是新浪网美食名博主，她的“风中彩虹的美味情缘”博客点击率超过270万，在网络上有很大的影响力。她在《胃口大开的儿童营养餐》中所选择的菜式都是其博客中最受网友欢迎的，以致于《胃口大开的儿童营养餐》更贴近大众，更贴近生活。这种以网络博客为宣传载体，对于作品本身极具有宣传效应。《胃口大开的儿童营养餐》中介绍的食谱，做起来方便简单，所用的材料都是超市里容易买到的食材和家庭厨具，而且每一道菜中都注明了其营养成分和含量，让家长做得轻轻松松，明明白白。在书中除了现成的食谱外，还对儿童营养知识作了详细的介绍，解决了家长们不会为宝宝做营养配餐的烦恼。

《胃口大开的儿童营养餐》

作者简介

风中彩虹，现居北京，新浪网美食名博主，开博一年访问量超过270万；曾为《风尚周报》《家有大厨》《商旅185》《型格》等多家美食杂志撰稿；热爱下厨，迷恋于这种充满人间烟火的生活艺术；喜欢在厨房中用简单的材料，变化出无尽的营养美味，饱腹的同时，也让生活充满情趣与快

《胃口大开的儿童营养餐》

书籍目录

正餐类 翡翠凉面 扁豆焖面 糙米南瓜拌饭 炒馒头 蛋包饭 豆沙年糕 疙瘩汤 蝴蝶卷 韭菜豆渣饼 咖喱牛肉饭 腊肠糙米饭 肉松饭团 三丝糊塌子 什锦炒饭 双色豆沙卷 紫菜小馄饨 玉米发糕 杂粮茄子炒饭 鱼香茄子 菜花土豆泥 青菜蒸豆腐 豆豉辣酱 豆腐丸子 西红柿炒鸡蛋 蜜汁小萝卜 蛋塌豆腐 蒜蓉麻酱拌豇豆 白花吐艳 菌菇滑蛋 胡萝卜豆腐羹 翠玉锦囊 红烧烤麸 菠菜粉丝塔 番茄冻豆腐 孜然土豆丁 双茄烩 麻酱凉粉 凉拌海带丝 鱼香烘蛋 赛螃蟹 虾仁蛋羹 翡翠蛋羹 珠玉豆腐 玛瑙蛋 太阳蛋 魔鬼蛋 肉松 爆炒鸡胗 红纱鲑鱼 扁豆炖排骨 芙蓉虾 宫保鸡丁 黄瓜炒猪肝 鸡蛋鲜虾卷 鸡肉串 鸡丝蕨根粉 鲫鱼豆腐汤 金针牛肉卷 茄子炒肉 清炖牛肉 蔬菜肉皮冻 双色豆腐汤 虾汁西兰花 鲜虾白菜包 香菇鸡翅 香烤琵琶腿 香辣宫灯虾 鱼香肝尖 猪肉脯饮品类 豆浆南瓜羹 青瓜玉露 黑芝麻糊 香蕉奶昔 双圆甜汤 腐竹鸡蛋糖水 桂花酸梅汤 绿豆银耳羹 香菇鱼片粥 玉米牛肉羹

《胃口大开的儿童营养餐》

编辑推荐

人生中只有一个阶段是不能自己主动选择食物的，这就是儿童阶段。父母给孩子什么，孩子就吃什么。孩子成长所需要的一切，都要靠父母的精心哺育。当初为父母的你，不知用什么食物喂养娇嫩的宝宝的时候；当你面对挑食的宝宝，不知所措、无可奈何的时候；当你面对五花八门的食材，不知如何选择的时候；当你期盼孩子茁壮成长，却担心营养与美味产生矛盾的时候……

希望这本书，在为你提供儿童餐的做法和营养搭配知识的同时，还能带给你一些启发和灵感，使你做的每一道儿童餐都美味、营养而又充满创意。风中彩虹用最科学、最健康的方法教您做儿童营养餐，让您的宝宝胃口大开，吃饭香香，身体棒棒。希望这本书，在为你提供儿童餐的做法和营养搭配知识的同时，还能带给你一些启发和灵感，使你做的每一道儿童餐都美味、营养而又充满创意。

《胃口大开的儿童营养餐》

精彩短评

- 1、书的内容不错，不会做菜的妈妈可以跟着作者好好学学。只是这本书的编辑太浪费了，一个菜肴（主食）占了两页的篇幅，其实有的菜肴一页就够了。作者的博客里有那么多的好内容，为什么不多选编一些进去呢。
- 2、内容不错，里面的菜式多和鱼虾有关，可惜我孩子不爱吃带鱼虾的菜。
- 3、喜欢，算是买对了
- 4、如题，孩子的餐食，首要的还是引起他们的兴趣，当然营养也需要搭配好不过书里的餐食挺普通的
- 5、书还算精美，图文并茂。
但里面的菜偏北方菜系，且主食偏多，炒菜偏少。
- 6、很实用的一本书，宝妈必备呀
- 7、没什么特色的儿童餐。小孩不喜欢。
- 8、书皮开胶了，已经掉了下来，但是配送方面还是挺令人满意的！
- 9、能做几个菜也是有用的!
- 10、太简单，照猫画虎反类犬！
- 11、用来指导小朋友，让他们自己动手作点心，很容易。
- 12、我这个从来不会做菜的人照着这本书如法炮制,一步一步来,最后的成品出人间外的好吃,宝宝也很喜欢,推荐,非常好.
- 13、合适大一点的孩子，1、2岁的并不是很适合。但我看了作者的博客，特别好，真的要好好推荐一下。
- 14、可以适当的做参考哦！
- 15、很有用，特别适合挑食的宝宝
- 16、还是挺实用的，而且原料很简单。我觉得适合三岁以上的宝宝。值得购买
- 17、感觉没宣传的那么好，不过书的印刷不错，书里面很多甜食制作，不太适合我家孩子的口味
- 18、书不错，快递比以前慢了几天
- 19、基本上是豆腐餐比较多,有很多东西小孩子不能吃的,也写在上面
- 20、此书不错，多彩的页面，所需食材也很容易找到，而且菜的颜色很鲜艳，让人感觉很有食欲，不是有句话“色香味俱全”，可见先是“色”，然后才是其它...总而言之，对此书比较满意。
- 21、给儿子买的，呵呵！还没实践了
- 22、很好，做的菜宝宝很喜欢！
- 23、图文并茂，正好给不会厨艺的我很大的一个展示空间，非常喜欢
- 24、这本书是我买来送给我亲爱的老师的，我觉得里面的东西很适合我老师的小孙子，哪天见了我老师问问这本书咋样？
- 25、很方便啊！有时间可以做做饭
- 26、很喜欢这本书 看起来美味又营养 希望不好好吃饭的女儿能喜欢吃
- 27、真是很不错的一本书，照着上面的做，大部分的菜孩子都很爱吃，我也相当有成就感哦
- 28、很实用的菜谱，食材和工具都是日常生活中常用的，很容易实现。也给了我很多给宝宝做饭的启发（有些菜不完全按照菜谱来做）
- 29、有的菜做起来很简单又好吃，孩子有口福了。
- 30、纸的质量好，菜式也多，面点也有。可惜面粉类是我的弱项，看来得好好学习了！
- 31、买书很少评论，但刚才翻了一下这本书，实在觉得是太差劲了，忍不住想要吐槽一下，什么营养餐啊，光是配料那一项，什么白糖，香辛料都加，烤制品，煎炸，这怎么可能是适合孩子吃的。太不健康营养了。强烈建议后来者不要购买。谁需要的，出个快递费我送给你
- 32、如题，非常生气
- 33、今天拿到书看就迫不及待的打开看了，图片很漂亮看着就有食欲，而且菜的制作都很简单易学，原材料也很好找，今天晚上我就学着做两道待尝尝，希望我宝宝会喜欢！
- 34、书收到后很喜欢，很漂亮，很有食欲！准备给孩子做，希望能好吃！
- 35、这本书里的菜品用料都是大众化的，在市场很容易买到，很多都是家里必备的。菜品也比较简单

《胃口大开的儿童营养餐》

易做，孩子很爱吃，值得购买哟。补充一下我家宝今年21个月。

36、书还可以，给孩子做饭可以看看。

37、做了几道菜，不是很理想。有些技术性的菜指导不太仔细，如凉粉，只按书做肯定做不成功。孜然土豆还不错。作者思路很开阔。

《胃口大开的儿童营养餐》

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