

《育儿家常菜1000样》

图书基本信息

书名：《育儿家常菜1000样》

13位ISBN编号：9787538154580

10位ISBN编号：7538154582

出版时间：2008-7

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：夏琦

页数：255

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

《育儿家常菜1000样》

内容概要

《育儿家常菜1000样:孩子越吃越健康》分阶段介绍了0~1岁婴儿喂养食方、断奶期婴儿营养食方、1~3岁幼儿营养食方及3~6岁学龄前儿童营养食方,还详细地介绍了孩子补钙、补铁、补锌营养食方,以及孩子补脑益智、明目和补碘的营养食方。系统讲解了新生儿的科学喂养和婴幼儿营养的基本知识及一些相关的饮食搭配、调理等知识,同时还专门讲解如何纠正孩子偏食等实用知识。《育儿家常菜1000样:孩子越吃越健康》在编写过程中,力求做到文字通俗易懂,并专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片,科学性、可读性与实用性并重,是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。

书籍目录

第一章 0-1岁婴儿喂养食方

0-3个月：

5%糖水

西红柿汤

油菜汁

枣汁

胡萝卜汁

苋菜水

苹果水

鲜橘汁

4-6个月：

米汤

浓米油

胡萝卜蜜枣水

米糊

西瓜汁

黄瓜汁

水蜜桃汁

鲜葡萄汁

香蕉豆浆

鲜西红柿汁

苹果胡萝卜汁

苹果枣汁

胡萝卜山楂汁

蛋麦糊

苹果奶麦糊

香蕉乳酪糊

奶味果蔬糊

白萝卜拌牛奶

奶香红薯泥

蔬菜煮鱼肉

蛋黄泥

小白菜泥

鸡骨高汤

西红柿圆白菜汤

鲜鱼汤

双鲜烩肝泥

鱼肉果汁汤

黄瓜小白菜汤

蛋黄豌豆糊

胡萝卜鳕鱼粥

葡萄米糊

鸡汤蛋黄

南瓜面包粥

骨汤土豆泥

牛奶鲑鱼

菠菜拌鱼肉

《育儿家常菜1000样》

豆腐鸡蛋羹
奶香土豆泥
毛豆蛋黄粥
牛奶蛋黄粥
草莓牛奶燕麦粥
栗子菜粥
双色菜粥
浓香蛋黄粥
豌豆粥
猪肝泥
苹果汁拌鸡肉
水蜜桃米粉粥
7-9个月：
水果奶蛋羹
奶香胡萝卜泥
双色蛋奶
三鲜鸡汤
水果面包粥
土豆鸡肝米糊
糖水樱桃
哈密瓜奶
水果藕粉
火龙果葡萄泥
蛋黄果蔬泥
五彩菜泥
红枣泥
核桃豌豆泥
豌豆鳕鱼
葱萝拌牛肉
混合蔬菜米糊
核桃肉拌面
豌豆土豆泥
牛奶玉米片
米油豆腐泥
双色鸡汤豆腐
猪肝粥
水果蒸蛋
五彩蔬菜鱼肉粥
黄瓜鸡肉蛋花汤
百合粥
奶油鱼末
鱼肉粥
宝宝三鲜粥
蛋奶双鲜
豆腐鱼末
鲑鱼面条
菠菜肝泥蒸蛋黄
鲜味豆腐泥
双色蒸蛋黄

蛋黄南瓜通心粉
奶香双鲜拌黄瓜
蛋奶吐司
虾粥
海鱼粥
混合蔬菜鳕鱼粥
蔬果薯蓉
牛奶蔬菜粥
小白菜拌牛肉末
10-12个月：
菠菜牛肉面条
什锦豆腐
鸡肉青菜蛋黄粥
西红柿碎面
鸡肉馄饨
蔬菜粉丝鸡肉汤
牛奶蔬菜汤
胡萝卜西红柿汤
什锦蔬菜汤
猪血粥
土豆肉末饼
什锦蔬菜蛋
鲜味面疙瘩汤
蒸红薯奶糕
豆腐鸡蛋糊
牛奶小米粥
葱香鸡蓉粥
西兰花瘦肉粥
三鲜豆腐泥
玉米芋头粥
虾仁米粥

.....

第二章 断奶期婴儿营养食方
第三章 1-3岁幼儿营养食方
第四章 3-6岁学龄前儿童营养食方
第五章 孩子补钙营养食方
第六章 孩子补铁、补锌营养食方
第七章 孩子补脑益智食方
第八章 孩子明目和补碘营养食方
第九章 孩子偏食对症食方
第十章 考试期孩子营养食方

章节摘录

插图：第一章 0-1岁婴儿喂养食方5%糖水材料配制纯净开水100毫升，白砂糖5克。操作步骤1. 锅中烧开水，把奶瓶、奶嘴、汤匙等用开水煮一下消毒。2. 在奶瓶中加入5克白砂糖，再缓缓倒入100毫升开水。3. 拧紧瓶盖，注意手不要碰到奶嘴。轻轻摇匀，晾至温热喂食宝宝。妈妈育儿手记宝宝满1个月后至2个月时，可以少量增加润肠的辅食以预防便秘，如淡糖水、青菜水、橘子汁、红枣水、西红柿水、胡萝卜水等。做糖水时糖不能多放，糖水浓度过高易造成宝宝腹泻、消化不良或食欲不振等不良反应。

西红柿汤材料配制新鲜西红柿1个大。操作步骤1. 西红柿洗净，刀和砧板分别消毒，把西红柿切成大块。2. 锅烧适量开水，下西红柿块煮透，滤去西红柿渣，倒出汤水，装入奶瓶，晾温后即可给宝宝喂食。妈妈育儿手记在喂奶之前不宜给宝宝喝西红柿汤，否则可能会造成宝宝胃部不适或胀痛。

油菜汁材料配制嫩油菜150克。1. 油菜择洗干净，取嫩的部分切成小段。2. 锅内加水烧开，放入油菜段，菜与水的比例约为1：3，煮5～7分钟。3. 滤去油菜渣，倒出菜水，装入奶瓶。注意菜渣一定要过滤干净，可多过滤一次。妈妈育儿手记油菜的营养价值很高，其中钙、磷、钾等矿物质含量丰富，是绝对安全的食物，也不用担心过敏。给宝宝添加喂食适量菜水有利于其生长发育和肌肤的水嫩，特别是能帮助上皮组织的发育。

枣汁材料配制红枣15～20枚。操作步骤1. 红枣洗净，放入清水中泡1小时。2. 将泡好的枣捞出放入碗内，加少许水，放入蒸锅内上火蒸。待上汽后蒸15～20分钟，出锅滤取碗内的红枣汁喂食宝宝。

《育儿家常菜1000样》

编辑推荐

孩子补钙、补铁、补锌、补碘、补脑益智营养食方。著名儿科专家推荐，畅销全国大书城大超市便利店。《育儿家常菜1000样:孩子越吃越健康》特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家，赖致中，诚恳推荐的好书。

精彩短评

- 1、内容、图片、印刷都还不错，想不出做什么菜的时候随手翻一翻。
- 2、内容很丰富，只有没时间做给小孩吃。
- 3、作辅食初期还是有热情的，慢慢的也懒了，每个菜需要很多种原材料，做不到
- 4、对于小一点儿的小孩还是不太实用，不过挺简单的
- 5、很不错的读物.内容很好的
- 6、每一道菜都是用简洁的语言清楚地介绍了做法和营养搭配要点,再配以彩色的图片.不会做饭的妈妈看了这本书也能快速地做出吸引小宝贝的食物;会做饭的妈妈更能从中学到食物搭配与烹饪方法的技巧.除了对小宝贝实用,其实后面大宝宝的食谱成年人也适用.
- 7、不怎么好的书，有点粗制滥造的感觉
- 8、还不错的书，学到不少的煮法
- 9、已经买了一本，感觉不错。再买两本送给朋友一起分享
- 10、看着非常诱人的菜谱，买了这本书，但是还没有来得及做！
- 11、是一本实用的书.
- 12、我在朋友家看到的，就到网上来找了，比书店便宜！有时不知煮什么给小孩子的时候，翻下挺好的！
- 13、慢慢学吧，只要不怕麻烦
- 14、已经照着书给宝宝做好吃的了
- 15、也没有积分
- 16、现在还没有试着做过,但里面的东西真的蛮多.
- 17、书还是不错的，只是没时间看。
- 18、挺实用的一本书，对于不太会做宝宝餐的妈妈来说，帮助挺大的。
- 19、有很多可以用不过书不是万能的，在拼个桌子就可以当出版社的年代，这本书可用的还挺多的
- 20、内容比较多,有些很好上手,有些不太好上手,材料也买不到.不过可以选择自己能上手的,孩子爱吃的做.
- 21、都是家常菜
- 22、这本书很实用,书的质量也很好
- 23、让我知道怎样养育小孩子很有用很实在
- 24、不错....花样很多
- 25、内容很丰富,但是也没时间一样一样照做.全职妈妈可以买来看看.
- 26、书的质量很好，而且里面的菜式也多，就算是大人也适合吃，煮法也很详细，材料都是很容易买到的，操作简单。
- 27、因为听别人说起这本书，才想到去当当网看看，书送到以后，觉得十分实用，还想买一本送给朋友
- 28、挺好的，营养方面的很多，觉得还不错
- 29、自己不会做菜,订了这本书，我觉得有很多菜自己不会做的。对着书做了一道菜，我觉得书中的一些做法还需要写的在详细些，口感会更好。
- 30、品种较多,但宝宝太小,好多还不能吃,大点的宝宝比较好用
- 31、大致看了一下,感觉有不少材料不是那么容易找或不是经常用的那种,比较适合有心思做饭的人看!
- 32、还没看，但是翻了一下觉得书里图画很漂亮
- 33、这种书买一两本就足够了，想不起来给孩子吃什么时，随手翻翻挺好的。
- 34、很有用的一本书，对准妈妈们还有新妈妈们很好用的一本书哦。
- 35、书收到了，苦于自己不会做菜，对于孩子的照顾也没有做到无微不至。订购了这本书，我觉得有很多菜自己不会做的。对着书做了一道菜，还好，味道还好，自己做完，宝宝吃了一些，大多让我给吃了，我觉得书中的一些做法还需要写的在详细些，口感会更好。
- 36、我婆婆说这本书没白买。
书不错，彩页，才十几块。
重要的是比较实用！

37、给老婆买的，她很喜欢。

《育儿家常菜1000样》

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