

《给孩子变着花样做早餐》

图书基本信息

书名：《给孩子变着花样做早餐》

13位ISBN编号：9787506455657

10位ISBN编号：750645565X

出版时间：2009-5

出版社：中国纺织出版社

作者：侯清恒

页数：248

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

《给孩子变着花样做早餐》

内容概要

《给孩子变着花样做早餐》会帮助我们成为为人父母者所掌握的养育儿女的艺术的最高境界！联合国教科文组织公认的健康概念：“健康是身体上、心理上和社会上的良好状态。”就父母而言，给孩子一个健康的身体，这是不可避免的责任也是心甘情愿的义务。这早是共识，然而这并不全面，真正的健康是全方位的，从身体到心灵的全面健康才是真正的健康，唯一的健康。不仅要给孩子培养出一个好身体，也要给孩子塑造一颗阳光般的心灵，做好成就孩子一生的准备，满足未来社会的需要。努力提高下一代的全面素质，才是为人父母者所掌握的养育儿女的艺术的最高境界！

《给孩子变着花样做早餐》

书籍目录

- 1 牛奶早餐，营养丰富的液体蛋白质
- 1.奶蕉酱
- 2.牛奶蛋羹
- 3.牛奶蛋黄泥
- 4.牛奶香菇麦片粥
5. 蜜奶芝麻羹
- 2 水果早餐，低热量健康食品
- 1.果味荷包蛋
- 2.杏仁苹果豆腐羹
- 3.果仁果酱盒
- 4.香蕉糊
- 5.桂圆汤
- 6.水果蔬菜沙拉
- 3 蔬菜早餐，维生素的仓库
- 1.菠菜肉丝粥
- 2.白菜奶汁
- 3.菜粥
4. 瓜菜代饭
- 5.青红玉米
- 6.拌菠菜松
- 7.素炒白菜
- 8.萝卜姜蜜粥
- 9.芹叶饼
- 10.小白菜鸡肉面
- 11.萝卜丝鸡蛋饼
- 12.香炸薯饼
- 4 豆类早餐，优良的植物蛋白
- 1.八宝粥
- 2.花生奶露
- 3.咸豆浆
- 4.百合绿豆汤
- 5.苦瓜绿豆汤
- 6.豆腐葱花汤
- 7.白扁豆瘦肉汤
- 8.豆腐鸡血汤
- 5 面粉早餐，最基本的营养来源
- 1.荷叶烙饼
- 2.鸡汤挂面
- 3.猫耳朵汤
- 4.红果包
- 5.海绵蛋糕
- 6.面茶
- 7.佛手豆包
- 8.鸡蛋肉松牛角包
- 9.鸡蛋灌饼
- 10.荠菜馄饨
- 6 大米早餐，五谷之首为我们提供主食
- 1.红绿米饼
- 2.素糯米卷
- 3.芝麻汤圆
- 4.米粉汤
- 5.米乳
- 6.麦冬粥
- 7.苦瓜粥
- 7 海带味早餐，生长智慧的绝佳食谱
- 1.凉拌海带
- 2.海带蒜粥
- 3.凉拌三丝
- 4.紫菜海带汤
- 5.海带烧木耳
- 8 蛋类早餐，蛋白质和维生素的双重提供者
- 1.蛋清白糖水
- 2.酸奶蛋黄糊
- 3.伊府面
- 4.蘑菇炒鸡蛋
- 5.豆腐炒鸡蛋
- 6.鸡蛋饺子
- 7.番茄荷包蛋
- 9 肉类早餐，为身体提供坚实保障
- 1.桂林糯米饭团
- 2.美味肉羹
- 3.土豆肉饼
- 4.鸡肉三明治
- 5.鸡汁土豆泥
- 6.火腿鸡蛋饼
- 7.炒米粉
- 8.淮扬炒饭
- 9.武汉热干面

《给孩子变着花样做早餐》

章节摘录

1牛奶早餐，营养丰富的液体蛋白质3.牛奶蛋黄泥给孩子的精神加餐【心灵晨语】曾经听朋友讲述过这样一个关于她自己小时候的故事：我是一个独生女，父母从小就对我十分严厉。虽然他们在生活上从不亏待我一点儿，但是在思想上却很少和我交流，在学习上更是高压管制，从不放松。我十分孤独。所以从开始学习写作文起，我就养成了写日记的习惯。我考上了我们市的重点高中。我每天早上都带着午餐去上学。带午餐的同学挺多，大家免不了会在一起“交流”，要是觉得哪位同学带的什么菜好吃，我就会在日记里提上一笔。开始还没留意，后来，我慢慢发现，凡是在我日记里记过的那些味道不错的：好菜，隔上一两天，妈妈就会让它们出现在我的饭盒里。莫非他们偷看了我的日记？我不愿意相信。他们一个是工程师，一个是编辑，那么温文尔雅，风度翩翩，他们怎么会这么做呢？但是，我不愿意看到的事情还是发生了。我发现日记里的书签好几次被换了地方。可是我还是没有贸然出击，我想出了一个花招儿。那天晚上，我在日记里写道：“中午，大家在教室里吃各自带的盒饭，张伟丽带的是土豆丝，是用青椒丝和肉丝拌着炒的，脆脆的，麻麻的，真香！张伟丽的妈妈真好！张伟丽真幸福！”第三天早上上学前，我打开饭盒，扑人眼帘的便是青椒丝和肉丝拌着炒出来的香喷喷的土豆丝。我愤怒极了，当即就把盒饭扣到了地上。妈妈吓愣了，呆呆地看着我。我冷冷地说：“你们是不是偷看了我的日记？”我叫道：“你们知不知道你们这种行为有多么不道德！多么卑鄙！”说完我就冲出了门，在大街上逛了一天。那是我第一次逃学。我忽然发现这个世界实在是令我失望：连父母都不值得信任，生命还有什么意义？往后的事情愈发不可收拾：我成了那个时候少有的“问题少女”，被学校建议休学一年。我就那么守在家里，和父母几乎不搭腔。他们想和我说话，我也不理他们，只是把自己关在房间里胡思乱想，有几次甚至差点儿割腕自杀，只是因为勇气不足而临阵退却了。过了一段时间，爸爸给我办了一张图书馆的借书证，我就开始去外面看书。就这样，我熬过了漫长的一年。这之后，我又到一所普通高中复读，高中毕业又上了大学，大学毕业后顺理成章地参加了工作。不知不觉间，我的生活又步入了正轨。

《给孩子变着花样做早餐》

编辑推荐

常看看《给孩子变着花样做早餐》，困扰你的营养全面、制作简便、品味适合这经常遇到的三大难题就会迎刃而解。就着健康和快乐长大，父母在给孩子的物质早餐的同时，还要给孩子一份心灵早餐，早餐吃好身体才棒！心灵早餐，物质早餐。

《给孩子变着花样做早餐》

精彩短评

- 1、感觉每一道菜就是把营养价值高的给掺和到一起，也不管是否美味，是否让人看了有食欲。有的我像一下，就觉得做出来的东西会看上去很恶心，或口感很别扭。看了几页就把它仍一边了
- 2、这本书，我女儿很喜欢看，每篇菜谱后面的故事很吸引她。
- 3、全书没有图片，只有理论的东西，很不好看，后悔买了
- 4、读来挺新颖，但太花哨不实用。食谱偏油偏高脂，挑来选去我一个也没给孩子做。
- 5、不实用，，，
- 6、我家女儿还早呢,买的时候没看仔细呵!不过好像还不错,还有故事的.
- 7、以为可以对孩子的早餐有一点帮助，拿到手后发觉非常不值得购买，书上没有明确的菜谱，只是一个个单列的一些在我们的早餐上很少吃到的一些配菜、或其他杂七杂八的组合。而且，加入了一些所谓的精神食粮，一些在哪儿都能看到的小道理。总而言之，这是我买的最不值的一本书，如果事前翻到过实物的话，那是绝对不会买的。

《给孩子变着花样做早餐》

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