

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

## 图书基本信息

书名：《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

13位ISBN编号：9787515802725

10位ISBN编号：7515802723

出版时间：2012-10

出版社：中华工商联合出版社

页数：91

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)

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

## 内容概要

《0-5岁宝宝营养配餐制作大全(超值珍藏版)》600幅精美彩图，制作过程实景再现！超详细制作一学就会！营养单菜营养套餐荤素、性味配比科学，满足不同年龄段宝宝的营养需求。营养专家审定推荐，最完美的营养搭配方案，绝妙的食物组合。

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

## 书籍目录

### Part 1 3~6个月

番茄汁  
西瓜汁  
生菜苹果汁  
黄瓜胡萝卜汁  
苹果葡萄汁  
苹果米糊  
红枣蛋黄泥  
南瓜小米糊  
南瓜粥

### Part 2 6~12个月

蛋黄菠菜泥  
鸡蓉玉米羹  
葡萄干土豆泥  
鲜虾肉泥  
番茄鱼  
什锦猪肉菜末  
腊肠番茄糊  
虾肉西兰花  
肉末菜粥

### Part 3 1~2岁

鱼肉糊  
温拌彩泥  
黄瓜沙拉  
韭菜炒肉丝  
奶汁煨豆腐  
三色肉丸  
茄汁虾球  
鸡血豆腐汤  
虾皮紫菜蛋汤  
肉蓉粥  
肉末面条

### Part 4 2~3岁

拌芹菜  
海米香菇油菜  
太阳肉  
肉丸汤  
山药胡萝卜排骨汤  
裙带菜鸭血汤  
番茄蔬菜汤  
芙蓉肉片  
生菜肉卷  
葱油虾仁面  
香菇鸡丝粥  
滑蛋肉粥  
肉末软饭

### Part 5 3~4岁

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

鸡肉沙拉

鸡蛋炒莴笋

肉末蒸鸡蛋

香菇烧白菜

胡萝卜煲牛腩

虾仁丸子汤

茄汁猪排

莲藕薏米排骨汤

鸡蛋面饼

山药三明治

南瓜玉米粥

南瓜拌饭

花样炒饭

Part 6 4~5岁

胡萝卜拌莴笋

五彩鸡米

炒三色肉丁

土豆炖牛肉

番茄玉米排骨汤

胡萝卜饼

寿司卷

豆芽拌面

葡萄番茄三明治

牛肉炒面

苹果火腿炒饭

Part 7 特别营养套餐

海带炒肉丝+胡萝卜炒鸡蛋+火腿土豆饼

卷心菜炒香肠+蔬菜排骨汤+玉米粒炒饭

土豆火腿沙拉+彩椒炒山药+皮蛋瘦肉粥

鸡肉烩时蔬+虾皮冬瓜汤+鸡蛋鱼肉饼

番茄炒鸡蛋+青椒炒肝丝+黄瓜虾仁面

水果沙拉+珍珠丸子+麻酱花卷

胡萝卜炒肉丝+鸡蛋猕猴桃汉堡+大米肉菜粥

香甜南瓜+关东煮+番茄饭卷

青红椒炒鸡蛋+黑木耳清蒸鱼+鸡汤煲萝卜+馒头

更多套餐组合

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

## 章节摘录

版权页：插图：黄瓜胡萝卜汁 黄瓜、胡萝卜各100克。1.将黄瓜洗净，切丁。2.胡萝卜去皮，洗净。3.将胡萝卜切丁。4.将黄瓜、胡萝卜放入榨汁机内，加入适量纯净水榨汁。5.放入锅内煮熟，过滤，装杯即成。黄瓜富含维生素和膳食纤维，胡萝卜含膳食纤维、胡萝卜素，有助于宝宝的新陈代谢和视力，丰富的维生素可以提高宝宝的免疫力。南瓜小米糊 南瓜、小米各50克，鸡蛋1个。1.将南瓜洗净，去皮、瓤，切片，放入锅内蒸熟。2.将鸡蛋煮熟，取蛋黄切碎。3.小米淘洗干净，放入锅内，添入适量水煮稀粥。4.小米粥、熟南瓜、熟蛋黄放榨汁机内搅打成糊。5.装碗，搅拌均匀即成。南瓜小米糊富含蛋白质、脂肪、维生素、卵磷脂和矿物质等，营养丰富，易于消化，能润肠通便、健脑益智。给宝宝添加鸡蛋时，一定要保证蛋黄煮至全熟。

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

## 编辑推荐

《0-5岁宝宝营养配餐制作大全(超值珍藏版)》图文并茂，内容丰富，提供免费网络视频教学。

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

## 精彩短评

- 1、可以教会好多妈妈煮美味又有营养菜\*
- 2、媳妇让买的，包装物流非常好
- 3、给宝宝更好的成长环境 吃的好长的快
- 4、书送的非常快，完好无损，收到后非常欣喜。

# 《0-5岁宝宝营养配餐制作大全》

## 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)