

《婴幼儿营养食谱1688例》

图书基本信息

书名：《婴幼儿营养食谱1688例》

13位ISBN编号：9787534144196

10位ISBN编号：7534144191

出版时间：2012-5

出版社：浙江科学技术出版社

页数：247

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

《婴幼儿营养食谱1688例》

前言

中华传统饮食源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且形式多样。世易时移，中华饮食不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。如今中华美食不仅花样繁多，而且烹调方法简便。因此我们隆重推出了这一套高清版家常营养食谱，字体清晰，图文并茂，特别适合中老年人阅读。同时，作为一种情感的传递与责任的担当，科学、合理、健康的饮食不仅是长辈们关爱晚辈的一种表现，也可以是“煮”角们奉献给家人的一份心意。希望这个系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的烹饪高手。这套菜谱以家常菜为主体，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》和《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，汇集了东南西北的各种风味，融合了传统与创新的各种搭配，既家常美味又不失健康。由于婴幼儿的肠胃系统未发育完全，所以对饮食的要求极其严格；因此婴幼儿的“吃饭”问题一直是困扰新爸爸、新妈妈的一大难题。现在您所看到的这本书，是我们为宝宝茁壮成长而做出的努力与尝试。本书介绍了数百款适合于0~3岁婴幼儿的食物，不仅详细介绍了每款食物的做法，而且按照婴幼儿成长的不同阶段进行划分，力求能够陪伴每一位读者和您的小宝贝健康快乐地成长。

《婴幼儿营养食谱1688例》

内容概要

《婴幼儿营养食谱1688例(高清版)》根据婴幼儿生长发育的特点，全面系统地介绍了相关食谱的做法，先分为0~1岁宝宝营养食谱、1~2岁宝宝营养食谱、2~3岁宝宝营养食谱，再按品种分为家常菜类、粥粉面饭类、汤羹类等，内容丰富，科学实用，图文并茂，装帧精美，字号较大，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合中老年读者参考使用。

《婴幼儿营养食谱1688例》

作者简介

《婴幼儿营养食谱1688例》

书籍目录

0~1岁宝宝营养食谱

蔬果汁类

糊泥类

汤羹类

粥粉面饭类

家常菜

1~2岁宝宝营养食谱

家常菜

粥粉面饭类

汤羹类

点心类

2~3岁宝宝营养食谱

家常菜

粥粉面饭类

汤羹类

点心类

附录：宝宝补钙、铁、锌方案

章节摘录

版权页：插图：番茄肉末 主料：猪瘦肉50克，番茄150克。辅料：食用油、酱油、盐、糖、淀粉各适量。制作方法 1.将猪瘦肉洗净，剁成末，放入碗内入笼蒸熟；番茄去蒂，洗净，切成圆片，两面撒上干淀粉放入盘内。 2.将食用油倒入锅中烧热，放入粘匀干淀粉的番茄片，煎至两面呈金黄色，盛盘。 3.将炒锅置火上，加适量底油，放入煎好的番茄片，把熟肉末均匀撒在番茄片上，加入酱油、盐和糖，加盖改小火焖5分钟；把番茄片铲成泥，与肉末汤汁混在一起，盛入盘内即成。【营养功效】此菜含蛋白质、脂肪、钙、铁及维生素A、维生素B1、维生素C和烟酸等多种营养成分，对宝宝的健康生长非常有益；且番茄具有清热解毒、健胃消食的功效。小贴士 瘦肉中维生素B1含量相当高，但维生素A却很少，维生素C几乎没有。

蒸酿豆腐 主料：鱼肉末150克，肥肉35克，香菇15克，豆腐120克。辅料：虾米、糖、香油、淀粉、葱、陈皮、胡椒粉、盐各适量。制作方法 1.虾米、香菇均浸软切碎，肥肉切小粒状；鱼肉末加盐，搅至起胶，加入虾米、陈皮碎、香菇碎、肥肉及葱粒，搅匀。 2.豆腐切成长方块，中央挖一孔，撒少许淀粉，把鱼肉馅嵌进，上蒸笼蒸约10分钟。 3.锅烧热，加水和盐、糖、胡椒粉，烧开后，用水淀粉勾芡，加香油，取出淋在豆腐上，即可供食。【营养功效】陈皮性温、微苦，具有理气降逆、调中开胃之效。小贴士 搅鱼肉时，方向应保持一致。

《婴幼儿营养食谱1688例》

编辑推荐

《婴幼儿营养食谱1688例(高清版)》编辑推荐：800食谱+600个营养知识+288个专家提示；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养；大号字体、高清图片、方便阅读。

《婴幼儿营养食谱1688例》

精彩短评

- 1、一开始书还没收到就显示收货，还以为不会寄来了，就申请退货了，谁知道一会儿就收到了，难道不能取消退货吗？书是送人的，还没看到啊，应该不错的。好评
- 2、给宝宝做好吃的
- 3、清晰、易懂、好制作
- 4、食谱写得很详细。
- 5、图片清晰，比想象得好！
- 6、图片很漂亮，介绍很详细，适合学习。
- 7、送人，人家说很不错哦。
- 8、确实有用慢慢看，希望能够学以致用
- 9、看起来质量很好啊，图片清晰，做法简单
- 10、经常为给宝宝做辅食发愁，不知给她吃什么好，怎么做，有这本书做指导就好了，照做就是了。
- 11、好着哩
- 12、种类很多，慢慢做给宝宝吃
- 13、正在学着做
- 14、外包装都没有.纸张都粘在一起了像弄湿过一样.失望
- 15、适合宝宝，实用性强
- 16、如果还能够再将做的步骤写的详尽一些就好了，对于我这种新手菜鸟，还得好好研究研究
- 17、里面很多菜并不适合崽崽拿
- 18、书还可以，就是汤水类的菜谱比较多。
- 19、全是彩图，好看又实用。以后不再为宝宝的一日三餐发愁了。
- 20、全彩页哦，很实用
- 21、书.....
- 22、这下不愁宝宝吃饭的问题了，可以天天给她换着花样，不过觉得内容有些过于简单*
- 23、内容比较全面，而且图片很精美，看起来就有食欲哦！！
- 24、煮了几个菜，感觉还是可以的，不过可能自己的手艺有限，所以味觉一般
- 25、食谱还不错，不过好多食材偏南方那边
- 26、很不错的一本书，拿到手就迫不及待的学着做了起来
- 27、一直为孩子吃饭愁，这本书能解决我的很多烦恼
- 28、看完了，书本很实用，婆婆经常翻阅。
- 29、婴幼儿营养食谱1688例
- 30、因为老人家都不懂做宝宝吃的菜，自己没时间做，只能靠参考了，还不错的选择。
- 31、准备现在就开始做起来，大人们先吃着，等宝宝能吃时，就不会手忙脚乱了
- 32、还行吧，没什么出彩的，简单易学。
- 33、字体大，不错
- 34、主要是幼儿用的食谱，留着以后用。
- 35、孩子一天天长大，给她做什么吃，也变得越来越重要，这本书给了我们很多参考，挺实用的~
- 36、画面精美，内容丰富！
- 37、开始给宝宝做好吃的~
- 38、我家宝儿13个月，买来给带孩子的姥姥作为参考吧，省的不知道换什么花样给孩子吃 需要家长判断那些孩子能吃 因为孩子的差异比较大吧 能吃的食物也各不相同
- 39、书中有些地方不是很严谨.
- 40、很好，对小孩子非常有帮助，值得购买！
- 41、很丰富哦，就是粥类的多了点
- 42、全是彩页我很喜欢，里面的食谱很全，做法也很清楚。
- 43、还不错 买回来照着给宝宝做了几次 虽然没有菜谱上的颜色好看 但是味道还行
- 44、大概看了一下，内容比较简单，毕竟是给小孩子吃的。配的图片比较好看，可以按着书给宝宝做，不用费脑子向怎样给宝宝环花样了！里面的小提示不错，可以根据孩子的身体状况选择吃什么调理

《婴幼儿营养食谱1688例》

- 一下
- 45、就是一垃圾书
 - 46、内页看起来很舒服，要是按月份划分得再详细一点就好了。1岁之后的食谱就是些家常菜了，完全没用。。。
 - 47、我小孩以前不怎么喜欢吃饭我学着书上慢慢的做给他他现在越来越吃的多点了我感觉不错5分
 - 48、囤书，优惠券买的。还没来得及看
 - 49、书还行啦..可以当来参考.价格也比较合适.
 - 50、内容很丰富，条理清晰
 - 51、满实用的书，有了宝宝我就爱上看食谱了。
 - 52、菜式简单的做，有些值得学习
 - 53、帮朋友买的,听说还不错!
 - 54、里面介绍的是一些很简单的食谱，在家比较容易做，宝宝也比较喜欢吃，最要还是吃的健康。
 - 55、给宝宝的营养食谱很好用啊
 - 56、帮家人买的，说还不错。
 - 57、很实用，图文并茂。适合家庭配备
 - 58、书页的质量不错，彩图也很好，就是很多菜谱实际上是大人的菜谱。
 - 59、作为大人的食谱还是可以的，宝宝的话没什么意义
 - 60、这本书还不错，很容易懂
 - 61、一般般，慎重购买
 - 62、挺好的书，有时间一定照着给儿子做做
 - 63、字很大，图片清晰，简单易做，很适合老人照着操作。
 - 64、比较像教科书，配得起食谱二字。不过这样就有点乏味的感觉。
 - 65、终于不再怕给宝宝做饭了
 - 66、很实用，好多种食谱字迹清晰。正在学习中。
 - 67、比想像中要好，挺满意的。质量也不错
 - 68、帮同事买的，没看过。
 - 69、买回来第一天已经给宝宝照着做了，非常好
 - 70、快一岁的宝宝恋奶，真是很难喂饭，照着做效果也不大。
 - 71、真的高清，书拿在手里就有质感，而且图片逼真，很好
 - 72、对于每天纠结不知道给孩子弄什么吃而且又有很多空闲时间的妈妈来说比较实用的

《婴幼儿营养食谱1688例》

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