

图书基本信息

书名：<<营养专家推荐的宝宝常见病预防调理食谱>>

13位ISBN编号：9787229003296

10位ISBN编号：7229003296

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

字数：70000

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：<http://www.tushu007.com>

前言

随着社会的进步和特质生活水平的提高，人们开始从“吃饱”向“吃好”转变。

想要吃得可口，又要兼顾营养，则需要对烹饪技术有所掌握。

面对中国历史悠久、博大精深的饮食文化，以及全国各大菜系浩如烟海的食谱，我们究竟从何处学起呢？

如果您经常为每天做什么菜而烦恼，为不知如何搭配营养而困惑，不妨看看这套由美食营养专家精心指导及推荐的《健康餐桌》系列丛书。

《健康餐桌》系列丛书，精选的菜谱很有特色，一是所选多为全国普及率最高、深受大众喜爱的菜肴；二是将最简单易行的烹饪技巧与最经济营养的食材组合起来，适合普通老百姓居家使用；三是美味与营养结合紧密，既满足味蕾又有益健康。

特别注重介绍实用的基本饮食保健常识，面向大众的同时，也是照到了孕产妇、婴幼儿，高血压、高血脂、高血糖等特定人群。

书中精挑细选数百例家常菜肴，且特色鲜明。

老菜新做，新菜巧做，南北皆宜，图文并茂，简单易学，经典实用。

内容概要

宝宝生病，是父母最为头疼的事情。

一旦宝宝生病了，该给他吃什么才能让宝宝摆脱疾病的折磨呢？

营养专家在这本书里为父母解答宝宝生病中的食疗问题，让父母从饮食上轻松帮助宝宝战胜疾病。

本书分为宝宝常见病症食疗、常见营养病症食疗和常见心理病症食疗等几大部分，针对宝宝不同的常见疾病，介绍了近300多道菜品，并特别设置专题：宝宝防病抗病必吃的10种食物，让家长防患于未然。

。

书籍目录

Part 01 宝宝常见病食疗 做宝宝最好的保健师 感冒 萝卜生姜汁/豆腐葱花汤 黄瓜豆腐汤/香菜豆腐鱼头汤/白菜绿豆汤 葱白粥/桑叶薄荷竹饮/香菜绿豆芽 鹅口疮 薄荷牛蒡子粥/香梨去热粥/清热荷叶粥 苦瓜汁/萝卜橄榄汁/荷叶冬瓜汤 扁扁桃体炎 番茄糯米粥/莲子绿豆粥/柿饼粥 煎丝瓜饮 清热西瓜皮水/牛蒡消炎饮 苹果油菜汁/肉末炒豆芽/糖渍海带丝 川贝炖母鸭肉/绿豆炖老鸡/蒲公英粥 咳嗽 核桃生姜饮/梨藕二汁饮/荸荠百合羹 橘皮粥/猪肺薏米粥/百合银耳粥 自汗、盗汗 羊肚糯米枣/泥鳅汤/小麦红枣桂圆饮/核桃莲子山药羹 糯米小麦粥/红枣大米粥/海参粥/胡萝卜炒腰花 便秘 莴笋橘子汁/莲子豆腐汤/核桃银耳汤 菠菜泥奶油汤/首乌蜂蜜饮/蜜奶芝麻羹 芝麻杏仁糊/红薯粥 果仁橘皮粥/烤椰汁软糕/核桃仁散/蛋丝拌韭菜 腹泻 胡萝卜泥/白扁豆瘦肉汤/栗子山药姜枣粥/乌梅粥 莲藕粥/栗子粥/莲子锅巴粥/白果蛋 丝瓜花炒鸡蛋/番茄虾仁/三椒鸡片 胡萝卜烩豆角/南瓜豆腐饼 蛔虫病 香椿竹笋/冰糖话梅/南瓜蜜百合 使君子蒸猪瘦肉/凤眼果煲猪瘦肉/荸荠瘦肉丸 贫血 乌鸡汤/猪皮红枣羹/当归羊肉羹 猪肝黄豆煲/黑芝麻糊/红枣花生粥 消化不良 海蜇荸荠汤/胡萝卜汤/粟米山药粥 雪梨山楂粥/鸡内金粥/清煮嫩豆腐 宝宝防病抗病必吃的10种食物Part 02 宝宝常见营养病症食疗 做宝宝最好的营养师 钙缺乏症 牛奶白菜汤/奶油鱼丸汤 牛奶蛋黄青菜泥/牛奶土豆泥/排骨黄豆粥 鲜蘑核桃仁/上汤娃娃菜/虾皮韭菜炒鸡蛋/清蒸虾块 芥菜香菜苹果汁/清炒全蟹Part 03 宝宝常见心理疾病食疗 做宝宝最好的心理师Part 01 宝宝常见病食疗Part 02 宝宝常见营养病症食疗Part 03 宝宝常见心理疾病食疗

章节摘录

插图：

编辑推荐

《健康餐桌21:营养专家推荐的宝宝常见病预防调理食谱》：中国烹饪协会美食营养专业委员会推荐。宝宝生病时最贴心的食物抚慰，妈妈护理时最科学的配餐指南。

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:<http://www.tushu007.com>