第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝宝营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝营养食谱>>

13位ISBN编号：9787503242229

10位ISBN编号：7503242221

出版时间：2011-9-11

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：高瑞珊

页数：256

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

第一图书网, tushu007.com

前言

宝宝的健康，妈妈的爱自从有了宝宝，才懂得了什么叫做无怨无悔的真心付出，什么叫做再累也是幸福的。
看着怀里这个肉嘟嘟的小人儿，心里不只一遍地对他说：只要你健康，只要你快乐，这就足够了。
是啊，作为父母，总是想给宝宝最好吃的、最健康的、最营养的食物，只要把这些食物进行合理的搭配，在宝宝不同的发育时期有侧重地摄入相应营养，你的宝宝就能成长得更聪明、更健康。
看着宝宝聪明快乐地成长是幸福的，看着宝宝大口大口地吃饭是幸福的，为宝宝制作美食、把自己的爱融进食物里，更是幸福的。
为了让宝宝吃得更安全、更放心，年轻的父母们心甘情愿地为宝宝从零学起。
亲手包揽从食材采购、清洗、加工、制作的全部过程。
只因为那纯朴的爱，只为心底那个期待:“我的宝宝能够健康聪明。
”这些顾虑我们都为你考虑到了，这本书手把手地介绍了0～3岁宝宝每个阶段最适合的营养断奶食谱，以及各阶段与断奶相关的所有知识。
有了我们的介绍和陪伴，制作辅食的过程会变得更从容、更简单，宝宝会成长得更聪明、更健康，父母们会从中收获更多的快乐，这不就是创造幸福的过程吗？
如何避免宝宝偏食、挑食的坏习惯？
怎样做才能让宝宝自己爱上吃饭？
如何建立宝宝好的饮食习惯？
如何锻炼宝宝的手指活动能力？
所有这些问题，我们在这本书里都为你考虑到了，并且有非常详细的说明和解答。
各种有益食材、均衡科学的饮食搭配、全面营养味道最好的菜谱，都能满足婴幼儿特殊时期全方位的营养需要，让你不用花很多心思就能让宝宝爱上吃饭，变得更聪明，长得更高，体格更棒。
同时从小让宝宝尝试营养均衡的食物，还会让宝宝养成不挑食的好习惯。
随着宝宝一天一天地成长，你重新回到职场。
繁忙的工作可能使得你没有那么充裕的 时间来单独为宝宝准备美食。
这些我们也都为你考虑到了，我们设计出了最新颖方便的菜单，让你在照顾宝宝的同时，还能满足全家人的胃。
爱的力量是无穷的，爱可以让人产生无限的创意和可能。
同样的食材经过爱的加工，可以变出两种味道需要：成人需要的好味道、好口感，以及适合宝宝特殊身体需要、软烂适口、味道轻的美味。
一菜两吃，让全家人坐在一起共同享受美食。
类似于这类的小窍门，我们在书中还介绍了许多，让你在繁忙的工作之余，还能兼顾宝宝的健康和全家的健康。
宝宝一点一滴的成长，融入了你全部的爱。
宝宝给了你快乐、给了你幸福，你给了宝宝妈妈的味道，并且会深深地印在他的心里一辈子，不论他以后走到那里，永远最深爱那份妈妈的味道，那份妈妈的爱！
我们由衷地希望你的宝宝更聪明、健康。
那么新妈妈们，我们现在就开始为你心爱的精灵宝贝制作美味、营养、健康的人生初体验-美味断奶餐吧。

第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝宝营养食谱>>

内容概要

本书依据现代科学的理论，结合美味和营养制作而成的。
从宝宝3个月添加辅食起至成长到3岁，本书对每一个发育过程宝宝的身体发育特点都有很详细的介绍，并根据该时期的身体特点设计了有针对性的营养食谱。
不仅如此，还介绍了每个时期需要注意的问题，循序渐进地培养宝宝良好的饮食习惯，让宝宝对食物产生浓厚的兴趣，合理均衡地进行营养膳食。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

高瑞珊
国家高级营养师、美食家、美食摄影师、美食造型师、教育工作者。
曾任《贝太厨房》图书编辑主任、图书主编。
现任《薇薇小厨》美食系列图书策划人和主编。
曾参与主编并制作了30余本国内最好的热销美食书籍，为众多知名品牌提供过广告策划、菜谱设计、美食拍摄、美食造型等优质服务。
她制作的图书长期在当当网和卓越网荣登榜首并畅销不衰，近几年来每年有6~8本美食图书进入当当和卓越TOP10畅销书排名。

为人和善的她创意无限，爱美食、爱艺术、爱生活、更爱孩子。
把最好吃菜谱最营养科学的菜谱推荐给读者是她努力工作的动力。

李惠红
儿科副主任医师，南方医科大学在职研究生。
在诊治儿童营养、生长发育性疾病及行为障碍方面有扎实的理论基础和丰富的临床经验。
并擅长儿童早期发展、儿童营养与喂养及行为矫正的咨询与指导。

第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝宝营养食谱>>

书籍目录

如何使用这本书
本书阅读指南
宝生长周期与食物进化阶梯
米粥的形态
食物的形态
不同月龄婴儿食谱举例
果汁、果泥、水果日添加参考量
宝宝蛋黄参考量
调料选择有讲究
爸妈动手课
掌握食材搭配的秘密
饮食宜忌——小食材，大学问！

3-12个月 小奶孩儿的美食前奏
3个月——体验鲜果生活
初食新鲜味道——黄瓜汁
水水嫩嫩——油菜汁
好丰富的营养——番茄汁
来口大力水手的最爱——菠菜汁
止咳润肺好帮手——梨汁
胃口大开——山楂汁
给点甜头尝尝——橘子汁
宝宝的最爱——西瓜汁
“果味儿”维C——猕猴桃汁
宝宝更健康，妈妈更漂亮——鲜橙胡萝卜汁
经典的混搭组合——胡萝卜苹果汁
4-6个月——咂摸人间滋味
来自妈妈的爱——自制米糊
我最百搭——10倍烂米粥
金黄小太阳——玉米泥
香甜软糯——南瓜泥
与泥泥的亲密接触——西蓝花泥
最家常的泥泥——苹果泥
豌豆公主驾到——豌豆泥
来自西域的味道——哈密瓜果泥
妈妈也来一口吧，会变美哦——木瓜果泥
妈妈，我还要——香蕉泥
宝宝的混搭风——什锦果泥
超人气蛋黄组合——双色蛋黄泥
土豆泥的华丽变身——鸡汁土豆泥
大自然的解暑良方——绿豆汤
给宝宝最全面的营养——蛋黄菠菜土豆泥
百变蛋黄——高汤蛋黄羹
平凡的香甜味道——玉米南瓜泥
7-8个月——露出小小嫩“牙”

第一图书网, tushu007.com

“薯”你最灿烂——薯泥
省事最营养——鸡蛋蒸豆腐
“钾”天下——香蕉芋头泥
香甜软糯——红薯芋头泥
丝滑口感——鸡肝泥
暖暖心意——红枣大米粥
加强宝宝胃动力——红枣小米粥
阳光翠绿——菠菜粥
给我力量吧——鸡蛋菠菜汤
肉香四溢——胡萝卜肉汁
酸甜浓郁——番茄肉汤
百变红薯——红薯稀粥
快手妈妈的好味汤——番茄鸡蛋豆腐汤
营养宝典——三宝羹
宝宝下午茶——西米凉糕
9-12个月——磨出美妙滋味
妈妈的味道——鸡蓉玉米拌面
一把抓个小尾巴鱼儿——炒面鱼儿
蓬松松的好味道——碎菜猪肉松粥
美味不可挡——鳕鱼三豆粥
暖暖的最贴心——番茄鸡蛋疙瘩汤
与妈妈齐分享——猪蹄黄瓜汤
溜进嘴里的滑嫩——蛋花豆腐羹
香嫩美滋味——鸡蓉玉米羹
小小美食家——奶酪蘑菇汤
把好味卷起来——鱼泥蛋皮卷
画个小圈圈——苹果酪
缤纷三色——面片汤
营养新花样——干酪面包糊
1-2岁淘气小魔头的吃喝盛宴
1岁-1岁半——小牙未齐
不是一般的鲜——海带豆腐汤
美味小菜园——焗西蓝花
光鲜亮丽俏宝宝——番茄炒百合
清爽前菜——番茄豆腐沙拉
卡哇伊——金针菇小馄饨
乖巧小肉饺——胡萝卜肉饺
酸酸甜甜我最爱——素制咕噜
清爽鲜香——肉末蒸冬瓜
全家齐分享——鸭腿嫩笋汤
冬季的暖意——西葫芦鸡蛋疙瘩汤
御寒美味粥——黑木耳番茄香粥
去火好帮手——蜂蜜柚子茶
最简单的好滋味——馒头夹肉松
躲在馍馍里的坚果粒——菠菜干果馍
果香十足——核桃果味发糕
香气扑鼻——核桃花生紫米粥

第一图书网, tushu007.com

蔬果小粒粒——酸奶果蔬沙拉
开胃小点——酸奶薯泥羹
拌着饭饭吃——咖喱牛肉饭
磨牙小点——麦麸饼干配酸奶
营养好味轻松做——金枪鱼全麦饼
1岁半-2岁——嚼劲十足
闪闪星光——灿烂西蓝花
QQ小丸子——菜心肉丸粥
降暑又开胃——丝瓜肉丝粥
深海的智慧——茄汁金枪鱼
绽放的小花——西蓝花鸡蛋沙拉
烹出清火好味道——绿豆苦瓜汤
营养蒸出来——茼蒿豆腐蒸菜
千“蕉”百媚——香蕉煎饼
阳光早餐——黄金火腿三明治
小蝴蝶大味道——什锦蝴蝶面
爱心满满——茄汁浇肝饼
超级下饭——芋头肉汤淋焦香牛肉丸
蔬菜肉肉齐登场——烤培根蔬菜卷
双重口感，多重滋味——香蕉培根卷
五彩缤纷——多彩荧白
家传美味——木樨肉
在口中融化的雪片——木瓜糯米糍
清雅鲜美——鲫鱼豆腐汤
清爽时蔬小炒——虾仁西芹百合
练习吃饭的好帮手——肉酱通心粉
老少皆宜的美味——东北炖粉条
可人宝贝，甜心美味——奶油紫米糕
蝴蝶飞飞——俏花卷
美味包不住——菠菜牛肉锅贴
好吃看得见——花样五彩炒饭
彩虹沙拉——奶酪果蔬沙拉
夏季的清凉——果味牛柳
更香一层楼——香干拌香椿
开心好胃口——海鲜通心粉
酥脆零嘴——果味小麻花
可口开胃餐——鲜虾银耳沙拉
没有刺的鱼——五彩鱼片
冬日暖身好汤——羊骨山药红枣汤
满满的营养，满满的温暖——石锅五彩饭
不加糖的——宝宝专属蛋挞
2-3岁 小大人的花样餐桌
一闪一闪亮晶晶——菜丁肉末卷
营养妙配——芝麻香豆腐
美味小花园——洋葱焗饭
吃出健康牙齿——蟹棒炝莴笋
采蘑菇的小姑娘——香爆草菇

第一图书网, tushu007.com

美味再升级——香橙炸鳕鱼
多彩蛋饼——鸡蛋蔬菜面饼
妈妈的巧心思——胡萝卜韭菜炒香干
一口一颗的樱桃小丸子——香米肉丸
浓汤细面——香菇鸡丝面
伴你过酷夏——绿豆百合
全家齐分享——香芹皮蛋瘦肉粥
天生绝配——冬瓜排骨汤
浓浓奶滋味——奶香娃娃菜
拿手早餐——肉末豆腐鸡蛋羹
童年的美味印记——番茄炒鸡蛋
美味不简单——香芹腐竹炒木耳
清淡鲜美，营养均衡——虾仁丝瓜
荤素一锅出——土豆茄子牛肉煲
迎风飞扬——炒三丁小船
宝宝小甜品——银耳红薯糖水
Q爽弹牙——双丝凉皮
去燥润心——百合香菇炒丝瓜
奶声奶气——奶香豌豆面
清凉淡爽——虾皮穿心莲
锦上添花——拌花生菠菜
翠绿中的一点红——菠菜鸡丝
活力四射的小宝宝——小炒猪肝
秋季润燥美味——芋头粉蒸排骨
咕噜咕噜——菠萝鸡肉
大口嚼海味——时蔬扇贝
吃到一滴不剩——黄瓜汆里脊
金灿灿的——奶酪南瓜羹
超Q甜点——木瓜红豆果冻
润滑甜点——红豆布丁
五彩香饭饭——水果拌饭
花样“豆腐”——猕猴桃汁冰豆腐
解馋营养两不误——双拼冰沙
给蛋饼加点料——肉松橙子蛋饼
裹住妈妈的爱——坚果酥
香香小团子——芝麻薯饼
量身打造的宝宝功能套餐
宝宝补钙餐
经典补钙餐——虾皮碎菜包
可爱的汉堡——迷你鱼肉汉堡
五彩补钙美味——虾仁紫菜拌面
宝宝消食餐
好味易消化的小丸子——鸡蓉豆腐球
健胃小加餐——牛奶苹果泥
甜甜滑滑又消食——红薯南瓜大米粥
宝宝防感冒餐
强壮宝宝的身体——豆腐什锦排骨汤

第一图书网, tushu007.com

不做小病猫——番茄海鲜汤
宝宝补锌餐
妈妈的爱“锌”餐——坚果碎苹果汁
暖“锌”海味——海鲜蔬菜粥
全“锌”全意——萝卜番茄牛肉汤
宝宝维生素餐
卷起美味和营养——时蔬寿司卷
维C新吃法——杏脯甜蛋羹
美味小果园——彩果煎蛋饼
宝宝长高餐
长高个的法宝——番茄牛肉羹
多吃水果也长个儿——木瓜草莓奶昔
鲜嫩至极——香菇虾仁蒸蛋
宝宝开胃餐
可爱诱人——水晶虾饺
酸酸甜甜胃口大开——番茄饭卷
好吃又开胃——果粒酸奶布丁
宝宝消暑餐
爽滑鲜嫩——鳕鱼丸
清爽过夏日——牛奶南瓜羹
水果大变身——果味点心
宝宝抵抗力餐
全能的豆腐——蛋黄白玉豆腐泥
增强抵抗力——鸡肝牛肉糊
谷物的力量——薏米红枣粥
秋天的主旋律——藕香炖排骨
宝宝养胃餐
滋养从小开始——木瓜水果泥
养人养胃——南瓜小米花生粥
薇薇小厨已出版图书介绍及团队介绍

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

后记

在科学喂养越来越受重视的今天，经过现代科学的研究，宝宝断奶餐的形式、内容以及不同时期所需要的不同营养重点摄入都有了很大的发展。
父母们都希望自己的宝宝聪明健康。
添加辅食是宝宝生长旅程中很重要的阶段，爸爸妈妈心中充满了喜悦和兴奋，同时面对小小的宝宝，是不是又不免有点紧张呢？
我们制作这本书的意愿就是希望爸爸妈妈把心态放轻松，科学合理地喂养宝宝，如果你遇到了什么问题，就联系我们吧：vivikitchen@hotmail.com，希望这本书能让你的宝宝吃出健康、安全，带给你和你的家庭幸福和快乐。
您的朋友：薇薇小厨

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《聪明宝宝营养食谱:让0-3岁宝宝变聪明的营养阶梯美食》是薇薇小厨妈咪宝贝系列。

第一图书网, tushu007.com

<<聪明宝宝营养食谱>>

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