

<<我的宝宝爱吃饭>>

图书基本信息

书名：<<我的宝宝爱吃饭>>

13位ISBN编号：9787533163488

10位ISBN编号：7533163486

出版时间：2013-1

出版时间：山东科学技术出版社

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>

<<我的宝宝爱吃饭>>

作者简介

作者：（韩国）郑现美 译者：李立绪 潘丽丽 郑现美，是一位边养育两个孩子、边开设料理教室的超级妈妈。

她有一个4岁大的儿子和一个16个月大的女儿。

之前，在居住的小区，由于厨艺精湛，作者已经小有名气。

后来，很多妈妈都通过她的博客向其讨教，请教如何给自己的宝宝做饭、如何给宝宝制作断奶食物。

因此，作者开始更加有名了。

本书旨在结合宝宝的饮食习惯，保证宝宝获取所需的各种营养。

并且有一点是最基本的，那就是本书食谱不使用任何对宝宝身体不利的化学添加剂。

为了能引起宝宝的好奇心，让其对饭菜感兴趣，作者费尽心思变换饭菜的花样。

本书所包含的食谱均来源于她自身的生活经验。

通过与读者分享，作者真诚地希望宝宝们都能健康成长，也希望本书能对养育儿女的妈妈们的有所帮助。

<<我的宝宝爱吃饭>>

书籍目录

我的饭勺计量法 断奶食物专用机的使用 既健康又好吃的料理方法 增加幼儿饮食营养的美味汤 不辣且口味不重的儿童泡菜 早期断奶食物：出生后5~6个月大 中期断奶食物：出生后7~8个月大 后期断奶食物：出生后9~11个月大 12~15个月 断奶食物，要出点花样 1.适合宝宝的天然铁分海带小南瓜煮饭 2.无需调味的黑芝麻鸡肉饭 3.一点一点的新尝试栗子蘑菇饭 4.补充蛋白质和钙质的奶酪堤鱼饭 5.把蔬菜作为调味料的西兰花白肉鱼饭 6.宝宝不大爱吃饭时牛肉蘑菇大酱饭 7.从烂饭升级到下一阶段的地瓜加藕盖饭 8.口感不干硬的要点红烧炒饭 9.喜爱虾的味道西兰花虾拌炒饭 10.新味道！新的烹饪法蘑菇南瓜烩饭 11.排便效果满分香蕉沙司意大利面 15~18个月 杂粮像金子，在白米饭上时不时地搭配一种吧 1.用手拿着吃的虾肉土豆饼 2.集肉、蔬菜、水果于一盘的橙子沙司凉拌鸡脯肉 3.细嫩不成的炒白菇 4.以豆腐代替肉的糖醋豆腐 5.没有调味料也可香甜可口的核桃拌肉 6.迅速长个儿的酱肉制作 7.提高智能的凉拌鲢鱼蛋黄 8.用奶酪做成的圆圆的奶酪土豆球 18~21个月 准备两道小菜，米饭中可以适量加入地瓜、栗子或土豆 1.锻炼咀嚼功能的地瓜饭+鸡肉莲藕丸子+素炒金针菇 2.能够很好地吸收蛋白质的豌豆饭+西红柿炒鸡蛋+凉拌香蕉西兰花 3.一定要把鱼刺摘干净哦 黄豆饭+烤咖喱带鱼+炒明太鱼脯 4.红色菜椒是关键 玉米饭+豆腐牛肉小炒+豆芽炖青花鱼 5.治疗偏食的料理法甜 南瓜饭+奶酪豆腐饼+凉拌黄瓜绿豆芽 6.初次食用面食，真香 鸡肉卷+土豆西兰花羹+水果沙拉 7.挑战辣味 栗子饭+烤鲑鱼蘑菇+蒜苔炒腰果 8.脆脆的、甜甜的 豆芽饭+菠菜拌梨+奶酪鸡蛋卷 21~24个月 所有的营养要均衡摄取，吃饭的时间要有规律 1.使劲咀嚼吧 牛肉豆芽饭+萝卜汤+萝卜缨拌凤梨+炸虾丸 2.这种面还是第一次吃呢 鲜炸海鲜面+鲑鱼果子+水果沙拉+豆腐蘑菇饼 3.呵呵，一点儿也不羡慕老爸的饭菜 牛肉大蒜饭+白菜油腐汤+凉拌蕨菜豆腐+金枪鱼艾草饼 4.香、脆、爽的刺激 南瓜莲藕饭+蛤蜊清汤+红焖鸡脯肉+西兰花沙拉 5.可以吃泡菜了 黄豆芽泡菜饭+花蛤海带汤+炸藕盒+凉拌鲑鱼紫菜 6.为宝宝特别准备的 土豆番茄意大利面+草莓牛奶+炒年糕沙拉+酸甜甘蓝 7.像爸爸那样，来一句真爽口吧 胡萝卜蘑菇饭+清爽的细丝牛肉汤+鲢鱼豌豆炒饭+菠菜苹果饼 24~28个月 控制甜食，在预防婴儿肥、龋齿方面多花点心思 28~32个月 给宝宝准备各种美食，让他觉得吃饭的时间是最美好的 宝宝的零食 饭后请给宝宝准备些零食吧

<<我的宝宝爱吃饭>>

章节摘录

版权页：插图：给宝宝准备各种美食，让他觉得吃饭的时间是最美好的 这个阶段的饮食得从主食、3种小菜和汤构成的套餐开始。

如果你的宝宝能够消化大部分的饮食，而且在某种程度上偏食的毛病已得到纠正的话，那么只要让他均衡摄取五大营养素就可以了。

可以给宝宝多准备些有利于肌肉、骨骼形成的用鸡蛋、豆制品、肉等做成的小菜和汤，同时也准备些蔬菜和水果，因为这些东西可以补充宝宝所需的维生素和有机物。

大家都知道，不使用食盐、糖和化学调味剂来做菜的话更好！

必须要使用食盐和糖的时候，那就别放太多，白糖最多放1勺，酱油用少许来提味即可。

虽然丰盛，但不觉得负担！

炒饭蛋卷+鱿鱼萝卜汤+酱烤桔梗+鸡脯肉沙拉+豆芽泡菜饼 我家宝宝2周岁后，可能是因为没有胃口吧，一点饭也不肯吃。

怎样做才能把可口的饭菜给他喂下去呢？

这曾是那段时间一直困扰我的问题。

后来我终于找到了那个时期提升孩子胃口的一道菜，它便是炒饭蛋卷！

材料：米饭120克（1小碗），鸡蛋2个，洋葱10克（小洋葱的1/6），胡萝卜15克（直径为5厘米、厚度为0.7厘米的一块），青椒10克（小青椒的1/8），紫菜1张，盐一小撮，葡萄籽油适量。

做法 1把鸡蛋打散搅匀备用，将洋葱、胡萝卜、青椒切碎后倒入油锅里翻炒。

2待洋葱变透明后，倒入米饭一起炒，并加盐调味。

3将紫菜放在卷紫菜包饭用的竹帘上，然后将炒饭放在紫菜上，准备就绪后卷起即可。

4在平底锅里涂抹上油后，用纸巾轻轻擦去，然后摊好打散的鸡蛋。

5用小火将鸡蛋饼煎至半熟，将卷好的紫菜包饭的两头切去，然后放在摊好的鸡蛋饼上。

6在鸡蛋饼未熟之前，照着紫菜包饭的样子卷起。

这样炒饭蛋卷就完成了。

<<我的宝宝爱吃饭>>

编辑推荐

《我的宝宝爱吃饭:1-3岁宝宝营养食谱300例》将帮您顺利解决这些烦恼！
作者郑现美是一位边养育两个孩子、边开设料理教室的超级妈妈。
她有一个4岁大的儿子和一个16个月大的女儿。

<<我的宝宝爱吃饭>>

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>