

<<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

图书基本信息

书名：<<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食谱4000道>>

13位ISBN编号：9787538457919

10位ISBN编号：7538457917

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金恩珠

页数：432

字数：450000

译者：王泽良

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>

## <<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

### 前言

编写这本书的初始阶段，困难重重，一度打算放弃。

现在，我真的不知道该如何表达我的心情。

刚开始，因为这本书的内容丰富，真的很担心能不能完成它。

如今，终于如愿完成。

在即将出版之际，真的松了一口气，同时也有了一份不舍之情。

希望向那些给予我帮助的人们及相关出版人员表示感谢。

最后还要感谢艺成爸爸和艺成，在写作过程中，常因为疲惫而无缘无故地对他们发脾气，真的对不起。

非常感谢他们能在那么艰难的时期陪伴着我，给我力量，始终站在我这一边，我爱他们！

还有，虽然我有很多不足之处，但每次艺成投进我的怀抱里，跟我说“我爱你”的时候，所有劳累随风而逝，无限幸福涌上心头……妈妈在这个世界上也最爱艺成，我爱你！

！  
“

## <<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

### 内容概要

金恩珠专著的《100000名妈妈推荐的宝宝断乳食谱4000道》内容包括了可应用在视期副食品、幼儿可食用的食谱，以及这些食物的烹饪方法。

《100000名妈妈推荐的宝宝断乳食谱4000道》旨在帮助了那些初为人母的读者，而作系统的整理。另外，本书也介绍了相似的烹饪技巧和应用方法，所以可以用各种食材来制作更加丰富的营养食物，让你的孩子更健康。

<<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

作者简介

作者：（韩国）金恩珠 译者：王泽良

# <<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

## 书籍目录

### 第一章 断奶食谱表

#### 1 食物介绍

##### 01 5种颜色食物

##### 02 慢餐

##### 03 抗过敏食物

##### 04 健脑食物(促进大脑发育的饮食)

#### 2 计量方法

##### 01 大匙(以一般大人的汤匙为标准)

##### 02 杯子(以纸杯为基准)

#### 3 备用食材清理法

##### 01 食材清理法

##### 02 刀工

#### 4 食材保存法和制作法

##### 01 食材保存法

##### 02 节省时间制作法

#### 5 制作基础调味料

##### 01 制作纯天然调味料粉

##### 02 制作调味料汁

##### 03 制作高汤

#### 6 安全饮食法

##### 01 减少食品添加剂

##### 02 减少农药成分

##### 03 区分国产和进口产品

#### 7 烹调工具和为孩子准备用品

##### 01 将成为得力助手的工具

##### 02 令孩子感兴趣的烹调器具

##### 03 需要为孩子准备的育儿用品

#### 8 喂孩子吃换乳餐

##### 01 吃换乳餐的基本原则

##### 02 分阶段吃换乳餐

##### 03 换乳餐的代表材料在不同阶段的浓稠程度

##### 04 不同的时期、不同的成长发育阶段的营养要点

##### 05 不同的时期可以喂孩子吃的食品 and 需要避开的食品

#### 9 喂孩子吃幼儿食

##### 01 幼儿食的基本原则

#### 10 营养食也要对症下药

##### 01 有助于远离肥胖的食品

##### 02 改善身体虚弱的保健食品

##### 03 为厌食、偏食的孩子准备的食品

##### 04 生病时, 对身体有益的食品

##### 05 促进成长发育的食品

### 第二章 迷糊·粥·稀饭·米饭

### 第三章 米饭·米饭料理·面条料理

### 第四章 汤·砂锅·火锅·蒸

### 第五章 每天的菜肴

第六章 新奇食品·菜肴

第七章 新奇食品·零食

## <<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

### 章节摘录

版权页：插图：10 营养食也要对症下药 对于孩子肥胖、虚弱、偏食、生病、成长速度缓慢等各种症状，想一想应该准备哪一种料理。

处于婴幼儿时期的孩子，尤其需要根据自己的健康状况来进行饮食。

01有助于远离肥胖的食品 预防肥胖症状的食品可治疗便秘，还有助于排除宿便。

如裙带菜、海带等海藻类：有助于净化肝脏、排出毒素、排出宿便的胡萝卜；含有大量的果胶、防止便秘、缓解腹泻的马铃薯；有利尿作用的南瓜和红豆，有饱腹感的番茄等。

含丰富的葡萄糖—、降低血脂数值的大麦有助于促进消化，吃多了也不会出现腹胀症状，具有抑制脂肪囤积的作用，是预防治疗肥胖症的高手。

味噌也有抑制肥胖的功效。

大豆中的异黄酮成分对抑制肥胖有重要的作用。

用慢餐和五颜六色的材料给孩子做美食，可在一定程度上预防孩子的肥胖症。

02改善身体虚弱的保健食品 炎热的夏天，说到保健食品，首先想到的就是鸡汤。

从营养学的角度来看，鸡肉含有大量必需氨基酸，是名副其实的蛋白质食品，对孩子的身体发育有良好的作用，尤其是鸡翅和黏稠的部分含有大量的黏蛋白成分，可促进身体发育，增进运动功能，使身体吸收大量蛋白质。

为体质虚弱的孩子准备章鱼食品，不过多使用辛辣调味料，应用少许盐烤章鱼或用酱油调味汁来制作。

极佳的防暑材料是大豆、葱，用这些食材制作葱油饼、豆浆冷面，是一个不错的选择。

也可以用凉性食品来避暑。

最有代表性的就是荞麦，它含有蛋白质、维生素、矿物质、纤维质等丰富的成分，淀粉颗粒微细，有助于消化。

摄取时令水果中的维生素也是战胜炎热的方法之一。

因为时令水果和蔬菜都含有丰富的水分和维生素。

在秋季，蘑菇是首屈一指的保健食品。

它含热量少、维生素含量高，其中的铁和B族维生素具有强化骨骼的功效。

冬天的宝贝食品就是利用鲍鱼和牡蛎制作的美食，四季都可以食用的保健食品是牛肉汤、鸡肉汤等。

03为厌食、偏食的孩子准备的食物 大多数偏食的孩子是对食物的食用缺乏自信心。

导致孩子偏食的原因很多，其中最重要的原因是父母的不良饮食习惯。

咽不下食物不是嘴巴不接受，而是大脑不允许。

因此父母要帮助孩子排除食物不好吃的想象、有异味的想象，努力劝说孩子至少尝一口。

孩子们厌食的突破点是食品的色感，妈妈要把材料切得细腻一点，并调整烹调方法，重新装饰餐桌的气氛，以此激起孩子的好奇心。

<<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

编辑推荐

《100000名妈妈推荐的宝宝断乳食谱4000道》介绍了670道辅食和3500道营养餐，让妈妈们精心准备新鲜、营养的材料，根据孩子的口味和健康状况进行选择性的烹饪！

<<100000名妈妈推荐的宝宝断乳食>>

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>