

<<瑜伽食谱>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽食谱>>

13位ISBN编号：9787800799853

10位ISBN编号：7800799859

出版时间：2004-6-1

出版时间：中国人口出版社

作者：金海豚营养美食课题组

页数：71

字数：100000

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>

<<瑜伽食谱>>

内容概要

宝宝的出生不知带给妈妈多少快乐，但成长只有一次，错过就不可能回头，所以需要在小时候就建立良好的根基。

本书针对宝宝断奶时期的成长需要，介绍了准备期、初期、中期、后期不同食物的做法，以及在断奶时期宝宝的饮食原则。

本书图文并茂，易学易做，充满人性化关怀，为新手父母解决了燃眉之急。

<<瑜伽食谱>>

书籍目录

准备期(4个月) 断奶食品为何是必要的 可开始断奶的讯号 宝宝进食的方法 适合断奶食物的食品分类 烹调换算表 果汁的制作方法 初期(4—6个月) 宝宝初期喂食 应注意事项 初期一天的进食时间表 10倍粥 高汤 苹果泥 黄豆泥 鸭梨泥 胡萝卜拌牛奶 鸡肉拌牛奶 南瓜牛奶汤 豆腐粥 菠菜鱼泥 土豆泥 白菜奶油浓汤 乌龙面 中期(7—9个月) 宝宝中期喂食应注意事项 中期一天的进食时间表 蛋黄粥 牛奶蔬菜糊 西红柿牛肉糊 豆腐煮西红柿 碎肉煮菠菜 鸡肉煮白菜 蒸蛋 牛奶泡饼干 鸡汁面 西红柿面包 美奶拌双花 南瓜布丁 菠菜拌芝麻 豆腐炖牛肉 芋头拌芝麻 花瓣汤 黑白棋子三明治 音符通心粉 豌豆蒸蛋 蝴蝶飞鱼 鲜果沙拉后期(10—12个月)

<<瑜伽食谱>>

章节摘录

插图

<<瑜伽食谱>>

编辑推荐

瑜伽就是像是现在代社会中的“文明病”的紧箍咒，为时尚男女们寻得一片纯纯净的天空。

练习瑜伽成效的高低自然与饮食密不可分。

本书根据瑜伽功的特性，设计出最具养生功效的食谱。

书中有清晰的图片和浅显的文字，即使第一次下厨也能得心应手。

<<瑜伽食谱>>

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>