

<<好爸爸都会做几个拿手菜>>

图书基本信息

书名：<<好爸爸都会做几个拿手菜>>

13位ISBN编号：9787807666875

10位ISBN编号：7807666870

出版时间：2013-11-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：TONY爸爸

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>

## <<好爸爸都会做几个拿手菜>>

### 内容概要

当一个家庭有了小孩，就意味着责任重了许多。这其中特别包括为小孩提供营养可口的饭菜。记得vincent刚出生，我就开始研究6个月后的辅食。到后来我俨然成了半个育儿专家，很多同事的孩子要添加辅食时，我会把经验与他们分享。

随着孩子慢慢长大，他们对食物也开始变得挑剔起来，你会发现婴儿时期做的很有营养的食物孩子渐渐不喜欢了，他们和大人一起吃饭后，尝到了加了盐和许多鲜美调料的菜肴，发觉这些食物远比以前吃的要美味多了。

他们开始抗拒吃以前的食物。

很多父母会后悔让孩子和大人一起吃饭，其实大人的做法没有错。

孩子慢慢长大，就不用专门再给他做菜，不要让孩子觉得自己和别人不一样。

如何把健康的食材做成美味的菜肴，这才是我们做父母的在孩子童年期饮食中要关注的重点。

很多父母特别在意菜肴的健康营养，这没有错。

但忽视了菜肴的卖相和美味其实也是失败的。

我则认为美味和健康同样重要，因为只有孩子喜欢，才能吃得下，美味是实现健康育儿的方法论。

很多父母觉得这样很难做到，我这里给大家一个诀窍。

没有人能抵挡鲜美的菜肴，可是很多人以为鲜美的口味一定要放鸡精或味精，其实根本用不着，而且大家也都知道过多食用味精或者鸡精多身体也没有好处，我的这本书里就有介绍如何在家里制作最天然的味精，用的就是最天然的香菇和虾米，你在做菜时甚至可以多放点这种天然的味精，不仅让菜更加鲜美，而且还给孩子补钙呢。

博客上的读者留言，总说我的菜肴非常特别，看上去没那么多条条框框的健康讲究，但总要自己出色的食材搭配，色香味俱全。

呵呵，“色香”大家都看到了，“味”可只有我家的Vincent和Cute Lady才知道。

本章是我挑选的10道独家特色菜，也是孩子最喜欢吃的10道菜，希望你的孩子也会喜欢。

## <<好爸爸都会做几个拿手菜>>

### 作者简介

#### TONY爸爸

浙江海宁人，美食专栏作家，过千万超人气美食名博的博主，省级重点高中高级英语老师，英语八级，兼职翻译。

他的新浪美食名博“Tony小屋”点击量过千万，以自制调料和独特的烹饪技法，广受追捧；为多家美食杂志和网站撰稿，兼酒店和杂志的美食摄影。

## <<好爸爸都会做几个拿手菜>>

### 书籍目录

独家秘籍，打造孩子最爱的10道特色菜  
自制干胡萝卜丝小炒  
鱼香豆腐  
香干咸菜炒毛豆  
卷心菜炒腊肉  
香肠蒸荔浦芋头  
红酒柠香银鳕鱼  
“佛跳墙”土鸡煲  
避风塘风味花蛤  
啤酒牛肉炖五香豆腐干  
香椿头千张卷  
    Tony的自制配菜酱料大公开  
极品鸡精 咖喱酱 番茄酱  
酸辣酱 芝麻酱 焦糖酱  
大蒜酱 腌萝卜  
微创意，让孩子百吃不腻的10道家常菜  
最经典鱼香茄子  
秘制银杏酱丁  
5分钟青椒肉丝  
大小番茄炒蛋  
酸辣土豆丝  
西芹杏仁炒百合  
荷兰豆炒香肠  
豉汁排骨焖苦瓜  
极品凉拌鸡丝  
完美家常红烧鱼  
    孩子特殊时期的周计划  
高考季18道营养午餐  
让考生经理充沛的26道面点  
高考期间，考生营养餐要注意的三大原则  
节后营养调节肠胃周计划  
鸡蛋&肉菜的美味秘诀  
鸡蛋  
最经典荷包蛋  
鲜嫩糖水鸡蛋  
完美蒸水蛋  
鲜嫩炒鸡蛋  
冰镇茶叶蛋  
鸡  
微辣子鸡  
软嫩鸡丁  
葱香白斩鸡  
香气四溢麻油鸡  
无水无油版鸡翅  
香辣薄荷烤翅

<<好爸爸都会做几个拿手菜>>

特级凤爪

虾

火龙果芦笋炒虾仁

水晶虾仁西兰花

江南版油焖虾

极品宴客干锅虾

鱼

咸菜春笋煮鱼片

香煎小黄鱼

红烧爆鱼

秘制长江鲥鱼

养生鲫鱼汤

说说新锅开锅前的123

新手入厨必须要知道的10个做菜小常识

六个绝招让你炒出一盘有滋有味的蔬菜

零失误速成全素餐

酱香小炒素三丁

清炒白芝麻蒜苗

南极海蓉筋炒双蔬

凉拌百合黄花菜

凉拌蓑衣黄瓜

茼蒿拌小番茄

凉拌黄秋葵

海鲜酱炒红菜苔

素炒海带结

干煸扁豆

浓香洋葱炒土豆块

星级速成懒人饭

经典蛋炒饭

香浓茼蒿菜饭

泡菜牛肉粒炒饭

免治窝蛋牛肉煲仔饭

普罗旺斯风情炒饭

美味芝士焗饭

私房面，“面面观”

原香炸酱面

龙利鱼柳春笋意大利面

爆鱼面

芝麻酱拌芝麻面

极品红烧牛肉面

凉拌花生碎南瓜面

油泼扯面

周末小餐桌

健康版红烧肉

红烧酥肉

叫花子鸡

卤牛肉

<<好爸爸都会做几个拿手菜>>

烤羊腿

香辣干锅牛蛙

开胃腐乳老鸭

5分钟切割一只鸭详解

梭子蟹炒年糕

做27道红烧大肉菜后总结出的7个秘诀

Tony家的私房面点

19层牛肉饼

高压锅金丝发面烙饼

黑芝麻核桃面饼

无油版椰香酸奶饼

黄金泡菜饼

荠菜猪肉煎饺

美味葱油饼

新疆吐鲁番剁肉饼

焦糖巧克力橄榄包

和面的常见问题解析

说说冷水和面与热水和面

<<好爸爸都会做几个拿手菜>>

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>