

《像我这样做妈妈·儿童辅食看这里》

图书基本信息

书名：《像我这样做妈妈·儿童辅食看这里》

13位ISBN编号：9787117227656

出版时间：2016-6

作者：陈舒,欧茜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《像我这样做妈妈·儿童辅食看这里》

内容概要

《像我这样做妈妈——儿童辅食看这里》是陈舒、欧茜结合自己的育儿经历以及专业经验，参考国内外最新、最权威的儿童营养理念，为中国孩子特别设计的营养辅食食谱。食材常见、做法简单、营养均衡，满足孩子的生长发育所需，让妈妈爱上做辅食，让宝宝吃好每顿饭。

《像我这样做妈妈·儿童辅食看这里》

作者简介

陈舒，公共卫生博士，研究方向为儿童营养。目前在澳大利亚科廷大学从事儿童营养与健康研究。新浪超人气育儿博主@夏天的陈小舒。

欧茜，儿科医生，曾就职于广州市妇女儿童医疗中心，《像我这样做妈妈——儿科医生育儿记》作者，智培儿科创始人。新浪超人气育儿博主@医生妈妈欧茜。

书籍目录

1岁幼儿推荐食谱

草鱼卷心菜粥
鸡肉青菜粥
鲜蚝包菜面
羊肉冬瓜面
干贝鸡肉粥
紫菜三文鱼粥
红薯瘦肉糙米粥
南瓜肉末糙米粥
香菇肉末紫菜软饭
牛肉香菇油菜饭
红豆牛肉饭

1岁3个月幼儿推荐食谱

鲜肉馄饨
爽口茼蒿
鸡蛋船
起司蔬菜软饭
西兰花鸡肉通心粉
肉松虾仁稀饭
山药彩蔬丁
素烧豆腐
清蒸鱼饼
木耳韭黄炒肉丝
鸡丝拌银芽
茄汁鱼片
豆腐牛肉汤
双豆炖排骨汤
南瓜甜豆面片汤
原味松饼

1岁6个月幼儿推荐食谱

枸杞玉米五彩羹
鸡肉白菜饺
南瓜薄饼
姜丝炒木耳
蒜香杂锦菇
丝瓜炒百合
茶树菇炒青椒丝
碧波浓汤
肉圆白菜豆腐羹
日式玉子烧
鸡汁南豆腐
花菜小丸子
香浓鲜奶炖蛋
草菇豆腐竹笋汤

1岁9个月幼儿推荐食谱

蟹肉玉米羹
金澄澄胡萝卜面汤
胡萝卜煎蛋饼
奶酪炒蛋
香蕉栗子薄饼
荷包蛋饭
胡萝卜彩椒丝
和风彩豆腐
茄酱西葫芦
西芹茶树菇
泰式柚子虾沙拉
香菇鸡肉茸
鱼香蒸豆腐
杂蔬饼

2岁幼儿推荐食谱

香菇牛肉芹菜水饺
春笋青豆炒虾仁
洋葱炒蛋
小花寿司
日式炒拉面
虾仁蔬菜吐司卷
胡萝卜番茄饭卷
田园鲜虾粥
排骨蟹柳粥
小白菜炒香菇
腐竹香菇汤
鲜虾西兰花
杂菌汤
菠菜丸子汤

2岁6个月幼儿推荐食谱

多彩米饭团
米饭饺子
鳕鱼蔬菜饼
鲜虾蛋饺汤
胡萝卜玉米小蛋饼
上汤芥菜
茄汁豆腐小丸子
山药炒牛肉
番茄酱煎蛋
橙香小排
鸡肝肉饼
彩椒山药炒虾仁
缤纷五蔬汤
豌豆虾丸汤

3岁幼儿推荐食谱

鲜味锅贴
杂蔬乌冬面汤
杂蔬炒面
三文鱼菠萝炒饭
照烧鸡腿饭
丁丁炒乌冬面
鸡丝凉面
干蒸烧卖
脆脆煎鱼排
蒜蓉焗大虾
糖醋里脊
豆豉腐竹鱼煲
肉末卷心菜
双花蝴蝶虾

《像我这样做妈妈·儿童辅食看这里》

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：www.tushu111.com