

《好妈妈都是厨房超人》

图书基本信息

书名：《好妈妈都是厨房超人》

13位ISBN编号：9787807697377

出版时间：2014-9

作者：黄艳萍

页数：208

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

《好妈妈都是厨房超人》

内容概要

当清晨的第一缕阳光穿过大街小巷，照进了似乎刚刚睡醒的房屋，而此时，已经有人在厨房里忙碌开了。是蒸一笼可爱的豆沙包，还是烙一张麻酱千层饼？亦或者煮一小锅皮蛋瘦肉粥？厨房里的“超人”犹豫了。一日三餐不仅要好吃，更要结合宝贝身体发育的特点，结合不同时令和月份的优质食材，设计和汇集有助孩子健康成长的营养餐呀。

真香啊。当宝贝在清晨的召唤中慢慢睁开眼，闻到了一阵又一阵食物的香味儿，心也雀跃起来。美好的一天也在厨房超人妈妈做的美食中拉开了充满爱的序幕……

《好妈妈都是厨房超人》

作者简介

黄艳萍，著名育儿营养师。曾任南方电视台美食类栏目编剧，知名育儿网站“宝宝树”驻站营养指导。擅长养生、食谱、育儿类文章写作，文章常见于全国各大媒体报端。因其文章大多针对80后父母而写，因此，被读者誉为“最体贴80后父母”的营养专家。

书籍目录

- 第一章：三月，让初春的温暖菜式带孩子活力
 - 第一周：蔬菜的搭配可是一门大学问
 - 第二周：海洋里的鲜香滋味儿
 - 第三周：增强宝贝免疫力的餐桌搭配法
 - 第四周：坚果也能做出新花样
- 第二章：四月，大地回春的暖色点缀宝贝的食欲
 - 第一周，面类主打歌
 - 第二周，芝士的健康小秘密
 - 第三周，萝卜里的好味道
 - 第四周，绿色菠菜四月天
- 第三章：五月，孩子喜爱的缤纷滋味不仅仅在餐桌上
 - 第二周，古早味大锅菜
 - 第三周，粗粮“新煮意”
 - 第四周，鲜嫩豆腐忘不了
- 第四章：六月，夏天的味道提振孩子打蔫的食欲
 - 第一周，让美味零食“飞”
 - 第二周，南瓜饼里的初夏
 - 第三周，爱上新鲜蔬菜
 - 第四周，酸酸甜甜的排骨
- 第五章：九月，开学季的蔬菜可是非常美味哦
 - 第一周，早餐“蝴蝶翩翩”
 - 第二周，糊里糊涂的花生糊糊
 - 第三周，素食也能超级美味
 - 第四周，让鲜虾与味蕾过招
- 第六章：十月，在丰收的季节里带着宝贝感受大自然的馈赠
 - 第二周，秋意里的秋味儿菌菇
 - 第三周，最有爱的不过是妈妈做的蛋炒饭
 - 第四周，一碗清香百合粥
- 第七章：十一月，用美食滋养孩子脆弱的心肺
 - 第一周，温暖的粥驱散寒冷
 - 第二周，蛋黄羹，有新招
 - 第三周，咬一口营养三明治
 - 第四周，超级创意的米饭布丁
- 第八章：十二月，餐桌上给孩子更多的营养与创意
 - 第一周，最有“料”的八宝粥
 - 第二周，荤食也有新花样
 - 第三周，南瓜粥，有点儿甜头
 - 第四周，小馄饨的华丽变身
- 第九章：二月，简单温补的饮食让孩子度过冬季
 - 第一周，煎蛋的“前世今生”
 - 第二周，和香蕉一起凑热闹
 - 第三周，大白菜的家常美味
 - 第四周，今天，你吃粗粮了吗
- 第十章：好妈妈都应知道的健康成长小常识
 - 热量是生命的根本，你知道怎样帮助宝贝摄取热量吗？
 - 水的重要性——孩子每天需要摄取多少水分？
 - 哪些富含蛋白质的食物一定要认准？

《好妈妈都是厨房超人》

为什么要在孩子的食谱中加入适当脂肪成分？

最好的维生素来自哪儿？

矿物质的究竟有多重要？

妈妈们都应该知道的食物营养表

《好妈妈都是厨房超人》

精彩短评

- 1、方便简单，实用性强
- 2、只有营养搭配，厨艺太差

《好妈妈都是厨房超人》

精彩书评

《好妈妈都是厨房超人》

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