

《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

出版社：吉林科学技术出版社

作者：金恩珠

页数：432

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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，真的对不起了。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

《100000名妈妈推荐的宝宝断乳食谱4000道》是针对妈妈们常担心的事情“今天又该吃什么呢？”的问题来努力编写的，内容包括了可应用在初期副食品、幼儿可食用的食谱，以及这些食物的烹饪方法。书中介绍了适合0~8岁宝宝的健康食谱，每道食谱都通过韩国专业营养师审定。

《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

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物的色感，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》

精彩短评

- 1、这个商品不错 很不错的一本书 推荐妈妈们入手！很详细 实用！
- 2、好厚好大的一本书，封面写着适合0-8岁，可以用很久，里面菜谱是按菜式分类的，所以哪些适合宝宝吃哪些暂时不能吃就要妈妈自己判断了，挺喜欢里面介绍的自制酱油那篇，挺好的
- 3、韩国料理不太适合中国的宝宝，有好多东西都买不到。
- 4、有韩国食谱，制作过程稍简单了。
- 5、值得各位妈妈参考 很全面
- 6、好几个里也没一个会做得，因为小县城，没那些原料
- 7、本书非常好，特别适合那些对即将断乳的宝宝手足无措、焦虑和担心的妈妈。手中的内容非常全面和详细，针对断乳宝宝的饮食健康，饮食营养和饮食安全等几方面问题，有效地解决了断乳宝妈的担心等问题。食谱众多，您将不再手足无措！
- 8、正是时候
- 9、可以变着法儿的给宝宝做东西吃了，还比较实用

《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:www.tushu111.com