

# 《宝宝常见病预防调养食谱》

## 图书基本信息

书名：《宝宝常见病预防调养食谱》

13位ISBN编号：9787802039025

10位ISBN编号：7802039029

出版时间：2010-1

出版社：中国妇女

作者：Rayman妈妈

页数：114

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](http://www.tushu111.com)

# 《宝宝常见病预防调养食谱》

## 前言

有一次给新手父母们讲营养，讲到宝宝冬天从寒冷干燥的室外进入温暖的室内后，可以烤个橘子给宝宝吃，预防风寒咳嗽，很多父母恍然大悟：“我妈小时候也给我烤过，就是不知道做什么用的。”其实，这些生活细节谁都经历过，只是我们很少记得而已。我的父母对生活常识的教育更甚于他人。母亲是个感情丰富、好奇心重、动手能力极强的知识女性，会用高压锅做酸奶；会自己生白生生的嫩豆芽；春天会领着姐弟几个去挖野菜做饺子；端午的清晨踩着露珠摘来艾叶，晾干给我们洗澡用；入伏会煮酸甜爽口的乌梅汤、解暑的绿豆汤；初秋会用新鲜的桂花做桂花酱，放在难以下咽的粗粮里；冬天会把红薯扔进火炉烤得香喷喷、软呼呼的……虽没系统地学习过中医食疗和西方营养学，但什么时候该做什么、吃什么、怎么搭配、遇见各种情况怎么处理，对于母亲来说都是从容淡定、游刃有余的。回首那个物质不甚丰富的年代，是那些味蕾与生活上小小的细节成就了一个色彩斑斓、回味悠长的童年。而我与先生和知心好友，多数也是因为从母亲那里学来的小小本领才得以相知、相惜、相交。心情不好的时候，几棵菜、几片肉、手边随便几种食材搭配组合一下，变成一款色香味俱全的美食，便觉得一切还在掌握之中，心中的惶恐和不安全感也随之灰飞湮灭了。这，便是母亲给予我的生存本领之一。我们出生的年代，物质极度贫乏的时代已经过去，生存转为生活。我们的孩子，物质极大丰富，却渐渐失去掌控生活质量的目标和能力。我们的目标是在日复一日的生活中让子女掌握基本的健康常识和掌控未来生活的技能和信心。本书写作过程中正是全球甲流肆虐的时期，现代人将人的独立性、主观能动性强调过了头，出现了种种违背客观规律的“人定胜天”，随意盲目性的“改造自然”，以至于破坏了人类居住的自然环境，使得地球环境日趋恶劣，今日地球上的人类尝到了人天分离的苦果，客观规律性必然导致自然对人类的大洗牌。物竞天择，适者生存。Rayman爸爸说：“要想生存下去，只有在尊重客观规律、认识掌握规律的基础上发挥人的主观能动性，同时保护自然、保护生态平衡，才能让人类在自然中生存得更好、发展得更好。”本书没有别出心裁的理论和方法，只是一位攻读营养学的母亲理论应用于实践，并把自己的实践与年轻父母分享的一种努力而已，很多实例都是在养育孩子的过程中实际发生过的、最最基础的生活常识。仅以此书献给与孩子一起成长的母亲们，同时向为本书的出版给予无私帮助的中国妇女出版社表示诚挚的谢意！

# 《宝宝常见病预防调养食谱》

## 内容概要

《宝宝常见病预防调养食谱》融合传统中医与现代营养学的精华理念，为生病的宝宝提供最安全、有效的调养方法。感冒、发烧、拉肚子、便秘、不好好吃饭……宝宝生病，妈妈最着急！输液、打针、吃药，恨不得宝宝一夜之间就好起来。别忘了：是药三分毒！亚洲营养协会儿童营养中心理事Royman妈妈告诉您：食物是最好的医药，饮食调养可以让宝宝拥有自己的免疫力！

# 《宝宝常见病预防调养食谱》

## 作者简介

Rayman妈妈，出身于中医世家，Rayman妈妈俱乐部（国际母婴营养自助中心）创始人，同时是两个淘气孩子的时尚妈妈。曾在德国、新加坡、挪威等国居住，了解世界各地的先进营养饮食观念，并将其与中医理论结合，指导实际的育儿生活。国际注册营养师（新加坡），亚洲营养协会儿童营养中心理事。中国关爱成长行动组委会国际交流中心婴幼儿营养顾问，中国关心下一代工作委员会教育发展中心婴幼工作部讲师。中国妇女出版社母婴营养专家作者，摇篮网专家顾问团成员。

## 书籍目录

第1章 宝宝健康基本守则 第1节 了解孩子的体质 适合的才是最好的 孩子的6种不同体质 1.健康型 2.寒型 3.热型 4.虚型 5.湿型 6.特禀型 第2节 给孩子激发自身免疫力的机会 人的身体是一个精密的系统 不要把孩子的健康全部交给医生 第3节 让孩子老老实实吃饭 食物是最好的医药 营养剂并不能给孩子带来健康 第4节 请坚持写宝宝食疗日记 宝宝的体质不是一成不变的 食疗日记记些什么 第5节 亲自动手为宝宝制作辅食 自己做的才是最安全的 为宝宝选择最健康的食物第2章 宝宝常见问题预防调养食谱 第1节 缺钙 给宝宝补钙吸收是关键 选择钙剂的3项基本原则 推荐食疗方 1.虾皮西葫芦饼 2.五仁粉 3.骨头汤 第2节 缺铁 妈妈、宝宝都要注意补铁 含铁食物推荐 推荐食疗方 1.木耳红枣酱 2.红枣桂圆小米粥 3.鸭血豆腐汤 4.小米红糖粥 5.红枣银耳粥 6.紫米红豆红枣粥 7.核桃姜汁粥 8.八宝粥 第3节 缺锌 哪些孩子容易缺锌 含锌食物推荐 推荐食疗方 1.西蓝花拌肝泥 2.酸梅汤 3.牛肉海带汤 第4节 铅中毒 铅中毒的危害 让孩子远离铅污染 铅中毒都有哪些症状 推荐食疗方 1.山楂糕 2.排铅套餐 3.木耳(银耳)羹 第5节 打预防针前后 孩子的身体状况很关键 打预防针前后最需要水 接种水痘疫苗饮食宜忌 推荐食疗方 1.小白菜香菇粥 2.阴米粥 第6节 肥胖 儿童肥胖的危害 导致孩子肥胖的主要原因 推荐食疗方 1.五谷豆浆 2.玉米白菜干海带汤 3.凉拌百合芹菜 第7节 免疫力低下 6个月~3岁是宝宝免疫力不全期 增强宝宝免疫力的科学方法 推荐食疗方 1.鳝鱼(泥鳅)羹 2.益生菌 3.紫河车(胎盘) 4.香菇小米(菱角、薏米粥 第8节 出牙不适 影响宝宝出牙早晚的主要原因 怎样应对宝宝出牙不适 推荐食疗方 1.小米粥油 2.大蒜粥 3.香菇粥 第9节 受惊 受惊的主要表现 推荐食疗方 1.酸枣仁水 2.清蒸黄花鱼 3.桑葚枸杞膏 4.山药桂圆粥 5.杏仁糯米粥 第10节 脾胃不和 吃得好还要吸收好 果蔬素粥是养胃佳品 推荐食疗方 1.奶香麦片 2.山药薏米粥 3.山药萝卜粥 4.嫩莲子粥 5.茴香菜粥 6.桂圆栗子粥 7.饭豇豆(芸豆)粥 8.白菜粥 9.石榴西米粥 10.砂仁粥 11.红豆(红枣)糯米粥 第11节 益智健脑 健脑食物大盘点 推荐食疗方 1.牛骨髓粥 2.牛肉海带汤 3.枸杞核桃粥 4.清蒸三文鱼 第12节 睡眠问题 睡不好多因为有心火 清心平肝科学调理 降火食物推荐 推荐食疗方 1.清心平肝凉茶 2.草莓绿豆粥 3.百合绿豆汤 4.白糖拌西红柿 5.荸荠白萝卜粥 第13节 厌奶 宝宝为什么会厌奶 捏积疗法 应对宝宝厌奶的小妙招 第14节 厌食 食欲不好 厌食 宝宝为什么会厌食 宝宝厌食怎么办 推荐食疗方 1.山楂鸡肫皮 2.荞麦芝麻粉粥 3.蚕豆红糖饮 第15节 尿床(尿频) 推荐调理方法 1.生葱白敷肚脐 2.茴香花椒海盐包第3章 宝宝常见病食疗及护理 第1节 感冒 内热体质的孩子容易感冒 小感冒完全可以不吃药 推荐护理方法 推荐食疗方 1.小米红枣粥 2.香菇(大蒜)粥 3.白果莲子粥 第2节 发热 发热是身体的一种自我保护 推荐护理方法 推荐食疗方 1.风寒发热食疗方 2.风热发热食疗方 第3节 咳嗽 咳嗽用药要对症 风寒咳嗽食疗方 1.生姜红糖大蒜水 2.烤橘子 3.麻油姜末炒鸡蛋 风热咳嗽食疗方 1.川贝冰糖雪梨 2.荸荠水 3.胡萝卜香菜粥 4.冰糖 第4节 咽喉红肿 饮食宜忌 推荐食疗方 1.蜂蜜、醋、香油饮 2.甘蔗萝卜饮 3.薄荷粥 第5节 腹泻 应对腹泻6原则 预防腹泻4要点 菌痢型腹泻食疗方 1.大蒜粥 2.炒米煮粥 非菌痢型腹泻食疗方 1.胡萝卜山楂煎汁 2.米仁鸡金粥 3.荠菜水 4.苹果水 有些腹泻与孩子的体质有关 推荐护理方法 第6节 便秘 儿童便秘害处多 儿童便秘常见原因 推荐护理方法 推荐食疗方 1.甜杏仁粥 2.松仁芝麻粥 3.自制酸奶 第7节 湿疹 湿疹因何而来 推荐护理方法 推荐食疗方 1.薏米红豆煎 2.马齿苋煎 3.冬瓜汤 4.黄瓜煎 5.绿豆海带粥 第8节 过敏体质 食物是引发过敏的重要因素 致敏食物黑名单 推荐食疗方 1.三黑汁 2.糖醋姜汤 3.辛夷花蛋 4.三子芝核粥 第9节 口腔溃疡 中医、西医视角不同 预防很重要 推荐食疗方 1.鸡蛋绿豆水 2.西瓜汁 3.核桃壳水附录 0-3岁宝宝首选食物 最佳蔬菜 最佳肉食 最佳水果 最佳健脑食物 每周必须摄入的食物 应该坚决远离的食物 食物四性表(0~3岁) 五味对应表

### 章节摘录

插图：第3节 让孩子老老实实吃饭食物是最好的医药这句话是我最想对新手父母说的。古代医圣孙思邈说过：药食同源，药食一体，食药同功。中国的饮食文化是食物和药不分家的，不去研究成分，只告诉你它可以解决什么问题，而不告诉你它的具体成分是什么。一把草、几根干扁的根、一小捏土... 提倡人权自由的老外是万万不敢在研究不清楚、没有实验数据支持的情况下就给自己扣上个侵犯人权的大帽子的，即使出了问题也会拿数据说话。几千年形成的思维定式让他们觉得中医食疗很神奇，解释不通却又认可其效果。欧美发达国家没办法，就在食物和药物中间弄了一个功能性食品，根根叶叶、土块、瓦块全划归了那里面，还起了个很洋气的名字，叫做“顺势疗法”。说到底：中华食疗重在均衡全面的预防，西方营养重在生病以后的研究和补充；西医是治人生的“病”，中医治的是生病的“人”。现代中医把中药分为3个品级：上品级中药为无毒、无副作用的中药，可久服、常服；中品级中药为微毒，有病时偶服；下品级中药为剧毒，应慎用。市场上卖的粮食、瓜果、蔬菜、菌类、发酵食品就是中药中的上品级。之所以不注册为药更能说明它的安全性，给0~3岁的小宝宝食用是上上之选，“是药三分毒”的道理父母们要深刻理解。营养剂并不能给孩子带来健康另一个尖锐的问题就是现在市场上泛滥的高单位营养剂。商家为了自己的利益，片面宣传补充高单位营养剂的益处。许多父母认为，给孩子吃了营养剂，孩子所需要的各种营养就都有了，饭吃得好坏就不重要了。其实，每种营养素并不是独立存在的，比如钙需要维生素D和维生素A、维生素E、镁等促进吸收，铁和锌需要维生素C促进吸收，维生素C还需要维生素P促进吸收.....自然是一张神奇的网，健康不是摄入单一的高单位营养剂就能解决的问题。希望家长们想清楚这个道理。在德国，即使成人的维生素片剂也是要营养医师的处方的，更何况是孩子！孩子的各个脏器还很稚嫩，任何高单位的营养素，如果摄入量掌握不好，轻则导致营养失衡，重则导致器官不可逆性损伤。很多损伤都是慢慢积累，由量变到质变的，不良的营养结构所造成的健康问题甚至会在孩子成年后爆发。所以，要孩子健康的首要方法只能是先进厨房、后进药房。举一个例子：按照营养学上的精确计算，1岁以内的孩子每日喝800毫升的奶（配方奶）就足够孩子的钙质需要了，但是很多孩子还是缺钙，还有的孩子吃了钙片也补不上来。其实，导致缺钙的关键问题不是钙元素摄入不足，而是孩子的脾胃功能虚弱，导致吸收不好。钙是矿物质，无论提取自哪里，都是一种性质坚硬的食材。

# 《宝宝常见病预防调养食谱》

## 媒体关注与评论

我们的妈妈都很普通，不是美食专家，但她们关注营养，更关注我们的健康。生病的时候我们最怕打针、吃药，妈妈也说：“宝宝的身体还未发育完全，一生病就打吊针、吃药副作用太大，饮食调养既安全又经济。”所以，每当我们生病时，妈妈都会精心为我们安排食谱，妈妈做的营养餐不仅好吃，还能让我们的身体很快好起来。所有的宝宝都希望得到妈妈的疼爱，特别是生病的时候。喜欢妈妈抱着我们的感觉，喜欢妈妈做的每一道美味。祝愿我们的妈妈越来越年轻、美丽！也祝愿所有宝宝都能拥有妈妈香喷喷的爱！ ——萱萱天天

# 《宝宝常见病预防调养食谱》

## 编辑推荐

《宝宝常见病预防调养食谱》：妈咪厨房

## 《宝宝常见病预防调养食谱》

### 精彩短评

- 1、很实用的书，什么体制的宝宝适合什么样的食谱，呵呵，正好愁着给宝宝做饭，这样一举两得了！
- 2、看起来不错，最近选了不少宝宝的食谱，开发下思路，给宝宝做好吃的
- 3、我按照书中的做法做给宝宝吃宝宝很喜欢
- 4、说实话，本人虽然不是医生，但是也是很拒绝孩子生病时给抗生素的。基本上也是从食疗上给孩子调理，孩子少生病，我觉得如果家长有时间，多学点中医，比到时候给孩子打抗生素要强百倍，是真正从心里关心孩子的，因为中医讲究辨证，又复杂，很多人没有耐心观察孩子的一些细微的特征，但是我还是呼吁家长能够多多抽出时间给孩子做饭，孩子吃好了饭，真的会少生病。这本书简单易学，食材讲究，喜欢
- 5、能给妈妈一些帮助，一些指导
- 6、孩子的食谱挺实用的，也长了不少见识。
- 7、非常好的一本书，理论讲的一点都不枯燥，浅显易懂，辅食的制作都很简单，很实用。我认为好书就是能把复杂的道理讲的简单，让人信服和易懂易记，此书就是这样一本书，繁忙的妈妈很适合看。  
另外印刷也不错，值得一买！
- 8、内容不错，也不难做，如果更丰富些就更好了
- 9、还没仔细看，因为宝宝还没生病。准备生病的时候对症下药。
- 10、一直都喜欢R妈，因为她教了我们这些新妈妈很多育儿知识，最近知道R妈出书了，赶快买了一本，前两天收到了，赶紧看了看，果然不错，上面有很多营养食谱和食疗方法，以后宝宝生病了就可以少吃药，少去医院，真好，谢谢R妈！
- 11、书是帮人买的，收到后翻了翻，感觉不错，操作也简单，适合年轻妈妈们。
- 12、很好，对宝宝有帮助。
- 13、终于买到rayman妈妈的这本书了，看了以后，感觉真的很不错啊！
- 14、里面推荐的食谱便于操作。
- 15、对宝宝的饮食介绍的很详细啊！
- 16、很实用的一本书，俗话说药三分毒，宝宝生病了最好的方法还是食疗当然如果是必须去医院的还是要去的，平时多注意饮食还是很重要的
- 17、宝宝还小。囤货中
- 18、彩页书 质量很好 r妈妈对孩子的食疗很有见解 值得妈妈们一读
- 19、对新手妈妈帮助很大，可以对照了解孩子体质，科学喂养
- 20、无意中发现R妈的博客，从中学到了很多东西，还把很多资料都打印下来不时地看一看，然后发现R妈出书了，到当当网一搜，居然断货了，等了很久终于来了货，迫不及待买了一本，书跟博客的内容还是有区别的，操作性非常强，很实用，用R妈推荐的食疗法治疗宝宝的内热体质，已经有所好转了。
- 21、买了好几本了，送朋友，反映都不错。是宝宝食疗的好书。
- 22、在摇篮网认识了R妈，很幸运能够买到R妈的书，书一到手就迫不及待的看了起来，感觉R妈的书写得很详细，也很容易操作，是每个妈妈必备的一本好书！
- 23、书很漂亮,内容也很精细,是我在当当买的最合意的一本宝贝食谱.
- 24、感觉不错，挺实用。平时给宝宝做做，也好调养一下身体。
- 25、看过了，新手妈妈会多了解一些的
- 26、适用，正好拿来调理一下宝宝内热体质
- 27、书里有教家长判别宝宝是何种体质，也提供了很多营养食谱供大家参考，值得学习，有空要试试给宝宝做营养美味的辅食，给宝宝好好调理好身体。
- 28、已经借给好几位妈妈看过了。
- 29、感谢R妈!内容齐全,图文并茂.很实用!宝宝常见的问题它都有说到！太感谢了！
- 30、希望能做个好妈妈，自己做辅食更健康
- 31、很不错的一本宝宝食谱书，而且还是彩页的。

## 《宝宝常见病预防调养食谱》

- 32、这本书是很好的一本食物进化书，让你给宝宝最好的关爱。非常喜欢
- 33、宝宝年龄太小医生一般都不建议看病,要宝宝自己抵抗.这本书可以通过饮食调节宝宝疾病,帮助宝宝尽快恢复健康
- 34、宝宝生病了学会食物调养很重要！
- 35、女宝宝，1岁3个月。厌食、厌奶、咽喉肿痛食谱管用。
- 36、这套书真是买对了，对于新手妈妈来说，给小宝贝添加辅食可不是件容易的事情，但这套书上有很详细的介绍，特别是针对各类疾病的宝宝的特制食物，感觉很不错，值得推荐！
- 37、宝宝辅食添加的实用书，菜谱都是家常做法，简单易学
- 38、宝宝的东西全是当当买，神一样的当当。
- 39、好多食谱大人都很爱。朋友推荐
- 40、我家宝宝刚满4个月，以后能用的上
- 41、操作性很强，宝宝的食谱又能增加新内容了~
- 42、不错，自己看完收获很大，并推荐给喜欢做宝宝饭的姥姥也看了，她也说不错
- 43、买了在宝宝生病的时候看着做一点 不错 至少心情好一点
- 44、初为人母，不知道怎么带孩子，特别是宝宝不舒服的时候，更是摸不着头脑，买了这本书之后，看了，对自己帮助很大。
- 45、很好的一本食谱
- 46、书中针对孩子出现的各种病理 用饮食调理 我很喜欢
- 47、很实用的一本宝宝菜谱，
- 48、宝宝出生三个月大病了一场，住了半个月的医院，真是让我们家长心疼。接下来好好看看这本书，帮助宝宝提高免疫力，为他增强体质，减少得病的机率。
- 49、不用担心宝宝生病要吃药了。给他吃食物就好
- 50、刚刚收到当当网寄来的R妈《宝宝常见病预防调养食谱》，立刻打开看了起来，本书装帧精美，图文并茂，各种问题分类明确，与平日里看的那些教育宝宝的书相比，有耳目一新的感觉，对R妈的亲情力作表示感谢！希望各位亲们能从书中学到更多知识，为宝宝的健康成长奠定良好的身体基础！
- 51、给有些茫然的我一剂强心剂啊！宝宝的“药膳”，不错。
- 52、实用型的一本书，但是有些内容还是描述不够详细，很适合不会做饭的妈妈进行参考，若要是更加全面就更好了
- 53、我本人比较认同这本书里面的一些观点，而且冲着作者是中医世家的，内容还是不错的，也是很有科学依据的，只是自己太懒了，很少照着上面的配方来做，宝宝挑食还是蛮厉害的，所以吃饭还是个头疼的事情
- 54、第二次买了，送人一本，自己留一本备用，里面最难得的是介绍了宝宝出现什么状况应该补什么
- 55、不错的书，里面既有注意点又有怎么调养的食谱，对新手妈妈有帮助！
- 56、女儿1岁以后对饭菜的要求越来越挑剔，喜欢的就多吃不喜欢的就不吃，家里供暖以来还时不时地会上火，有时候真不知道该做什么给她吃好，这本书的食谱比较简单易做，而且有针对性，很不错！
- 57、里面的食材比较普通，很容易买到，方法也比较简单易学。根据孩子的不同情况有不同的食谱可以选择，非常实用！
- 58、很实用，自己根据宝宝的情况，来调节饮食。
- 59、内容很好，按需要照书做，操作很简单。
- 60、宝宝常见病预防调养食谱
- 61、这本书本来是带着买回来的,没想到看后比我想买的书还有实用价值!对常爱生病的孩子和新手妈妈,及讲究科学喂养的家庭来说是最好的选择！
- 62、妈咪厨房1和2我都买来看了，确实很不错，不过个人觉得相对来说妈咪厨房1更实用
- 63、看起来不错，就是有些东西感觉宝宝太小不确定是不是都可以吃
- 64、不错，对宝宝很有用哦！！
- 65、R妈这本书挺不错的,针对不同体制的宝宝制定的食疗,因为有了这本书,我还从书中学到学以致用呢。
- 66、非常哈好的书。应该把另一本食谱也买下
- 67、看完这本书以后，我似乎在慢慢母子成长路上看到光明！我会按照书上写的去做，然后在给大家

## 《宝宝常见病预防调养食谱》

反馈。书的内容写的通俗易懂，很适合新手妈妈！推荐，强烈推荐！

68、宝宝的饮食问题总算有所借鉴！

69、非常有用的一本书！家有宝宝必备！

70、喜欢，一直按这个做，实用呢。。。。。。。

71、这书很好，介绍很全，很喜欢！

72、终于等到R妈这本书啦，书很好，谢谢。R妈对调理小孩子饮食各方位有很独到的见解和方法，希望自己能通过这本书了解更多的营养食谱，让小宝宝更健康。。。

73、刚收到自己还没有看，就被同事拿去研究了一个中午，然后告诉我：“你买的书在哪儿买的啊？听好的啊，很实用呢！”哈，他先评论了.....

然后又转了几个人才轮到我看呢！

已经按照上面的介绍给宝宝作了几款美事了，宝贝都超级喜欢！自我感觉对新手妈妈帮助很大哦！

74、为了宝宝，动起手来做个BB健康食谱，益处多多。

75、书很好，有配图，里面教会很多很实用的宝宝膳食。

76、买了好几本书~这本是我最喜欢的一本了~以后宝宝不舒服了~就可以参考他的了~

77、只有妈妈亲手做给宝宝吃的，才是既营养又美味的

78、老公因为宝宝吃药的事情很生气，买个这样的书，食疗总是好的多！好评，内容里基本全是调理的粥汤做法

79、很好，适合家庭食谱，推荐大家

80、简单翻了下，对于我这样的厨房新手，很有用，准备好好地给宝宝做辅食

81、没有什么育儿经验，通过这几本书希望了解更多宝宝营养均衡方面的常识。

82、买这本书是有针对性的,宝宝最近比较烦躁,买来看看是否缺什么东西了,怎么调养,总比去医院打针吃药来的好哈

83、谢谢R妈这么细心哦!内容很齐,可说是图文并茂.对宝宝很实用哦!希望R妈能出更多的书,丰富大家的知识,共同为孩子的健康成长而努力!

84、宝宝前期的问题我都对照着书本来给她调理，觉得蛮好的一本书，也买了几本送给有宝宝的朋友，有些话受益甚深，求人还不如求自，让宝宝进病房之前先让孩子进厨房，我们家宝宝一直都是蛮健康的，希望天下的宝宝都能一样健健康康的！

85、又能给宝宝做美味，还能学习宝宝的护理，很好的书。

86、很好，喜欢的书籍！喜欢！

87、质量有保证，宝宝喜欢，大人高兴！

88、妈妈有多用心，宝宝就有多健康···这本书挺好的，我觉得食疗比打针吃药好多了，至少没有副作用···书里面的内容很好···

89、宝宝生病，重在调养，这本书很实用

90、收到了看了，感觉挺实用的，以后宝宝出现小毛病时，可以试试，应该有帮助的

91、送给妈妈的，看起来还不错，不知道是不是她想要的，嘿嘿.....

92、照着书慢慢做给宝宝吃，还挺好玩的

93、已买第二本，送给朋友的，这本书里面的食谱很简单实用，已经做了几种给宝宝吃了。就是书的折扣太少了，9折

94、认真的在看这本书，孩子发烧生病用了其中的食谱，孩子病情有所好转，是药三分毒，各位爱孩子的妈妈一起跟Rayman妈妈一起学习吧!推荐各位家长买哦!里面的内容很宝贵，食疗通俗易懂，是新手妈妈的好帮手。

95、对症下药，我喜欢，很好

96、对于宝宝的常见病 妈妈们都手脚无措的 有了这本书就好多了 毕竟我认为 食补胜于药补嘛

97、宝宝常见病食谱还是蛮有用的，上次宝宝腹泻就用蒸苹果的！

98、印刷很好，文图结合，介绍的也很详细，什么病怎么调理

99、一直有关注这本书的作者，今天看她的书，真是如获至宝。试着把书里推荐的方子煮了一下，效果很好。不但孩子喝，我们大人也喝的。

100、这本书看后感觉很实用.很直的买，很好。

101、上周买了本书，仔细看了看，感觉非常受用。Rayman妈妈以营养学家的身份，为我们现身说法

## 《宝宝常见病预防调养食谱》

, 特别是还附上了精美制作的美图, 我们就可以照样来操作。

# 《宝宝常见病预防调养食谱》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)