

<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

图书基本信息

书名：<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

13位ISBN编号：9787535649270

10位ISBN编号：7535649270

出版时间：2012-4

出版时间：陈志田 湖南美术出版社 (2012-04出版)

作者：陈志田 编

页数：320

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>

<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

前言

1000道聪明宝宝必吃的菜饭粥点饮品超值精选，打造最科学的0-7岁儿童喂养计划，筑就成长基石。

<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

内容概要

1000道孩子最爱吃的营养美食超值精选，全面包括饮品、粥、点心、菜、汤……国际级保健医师与保健营养大师联手打造，用科学标准定量每一餐的营养，做到品种多样化，特别注重色、香、味、形的丰富多样，避免孩子因单调而产生偏食，让孩子均衡得吃，全面的补。

《0-7岁儿童佳肴一本通》1000道营养美食，根据各阶段孩子的发育特点与营养需求科学设计，注重荤素搭配，口味、色彩多样，让孩子每天都吃得开心、吃得营养。

本书将这些美食按营养功效分为健脑益智、开胃消食、增高助长、增强免疫力、保护视力等众多类别，方便新手父母快速检索。

本书更奉送数千条科学饮食育儿细节，给新手父母最贴心的指导，让你的孩子吃得更好，长得更快，变得更聪明。

<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师，中华名厨，国家高级烹调技师，国家高级营养配餐师，中国饭店业金牌大厨，亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

书籍目录

Part 1 儿童佳肴面面观如何给孩子补铁补锌如何给孩子补钙增高十一种最佳儿童健脑营养素增强免疫力的六种食物让孩子开胃四种方法如何让孩子拥有好视力如何让孩子拥有好睡眠Part 2 补铁补锌食谱0~1岁婴儿稀释草莓汁稀释苹果汁稀释葡萄汁苹果汁小白菜汁菠菜米汤猕猴桃柳橙酸奶香蕉柑橘奶昔稀释柳橙汁白梨糊姜汁南瓜糊红薯米糊花生米糊山药米糊玉米米糊莲子奶糊核桃藕粉糊百合西芹蛋花汤高汤玉米萝卜煲枸杞蛋包汤玉米鸡蛋羹紫菜蛋花汤金针鲤鱼汤冬瓜鲤鱼汤金针菇鱼头汤白果鲫鱼汤鱼头豆腐汤白汁鲤鱼娃娃菜大虾汤鸡肉金针菇木耳粥墨鱼粥鸡肝粥百合粥枸杞鱼片粥核桃仁粥状元及第粥红枣带鱼粥香菇西红柿面生菜鸡丝面火腿鸡丝面三鲜小馄饨玉米拌豆腐绿豆芽拌豆腐蟹黄豆花汉堡豆腐虾米芋丝蒸水蛋粉丝鲜虾煲芥蓝蒸鳕鱼水果虾青红椒炒虾仁沙拉金丝虾佳果五彩炒虾球泥鳅煮豆腐2~3岁幼儿包菜葡萄汁菠菜黑芝麻牛奶汁胡萝卜石榴包菜汁山药蜜汁强体橙汁杨桃酸奶汁牛奶胡萝卜汁南瓜米糊高钙豆浆花生芝麻糊腰果花生米糊胡萝卜米糊牛奶芝麻豆浆红薯豆浆绿豆红枣豆浆山药豆腐汤丝瓜木耳汤毛丹银耳汤胡萝卜芥菜汤莲藕碎肉粥鸡腿瘦肉粥香菇鸡粥糯米红枣红枣桂圆粥莲藕糯米甜粥鱼片大蒜粥花生鱼粥碧绿牛肝茵樱花虾上汤芦笋葱炒木耳蜜汁糖藕冬菇蚝油菜心菠菜西红柿炒蛋菠菜豆腐卷蜂蜜蒸南瓜香菇白菜炒蛋水蒸鸡胡萝卜炒猪肝.....Part 3 补钙增高食谱Part 4 健脑益智食谱Part 5 增强免疫食谱Part 6 开胃消食食谱Part 7 保护视力食谱Part 8 安神助眠食谱

<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

编辑推荐

良好的饮食习惯不仅关系着孩子的发育情况，还会影响孩子一生的健康，因此父母一定要扮演好“营养师”的角色。

在儿童饮食调配上，应做到品种多样化，特别要注意色、香、味、形丰富多样，避免宝宝因饮食单调而产生偏食，给宝宝最均衡的营养补充。

《0-7岁儿童佳肴一本通》精选1000道称职父母一定要学会做的儿童营养美食，根据各阶段宝宝的发育特点与营养需求科学设计，注重荤素搭配，做到品种多样化，让宝宝每餐都吃得开心、吃得营养。

本书将这些美食按营养功效分为健脑益智、开胃消食、增高助长、增强免疫力、保护视力等类别，方便爸爸妈妈们快速检索。

此外，本书还奉送数千条科学育儿知识，给爸爸妈妈们最贴心的指导，让你的孩子吃得更好、长得更快。

本书由国际烹饪大师陈志田主编。

<<0-7岁儿童佳肴一本通>>

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>