

<<胃口大开的儿童营养餐>>

图书基本信息

书名：<<胃口大开的儿童营养餐>>

13位ISBN编号：9787807539032

10位ISBN编号：7807539038

出版时间：2010-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：风中彩虹

页数：201

字数：150000

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>

<<胃口大开的儿童营养餐>>

内容概要

《胃口大开的儿童营养餐》的作者是新浪网美食名博主，她的“风中彩虹的美味情缘”博客点击率超过270万，在网络上有很大的影响力。

她在《胃口大开的儿童营养餐》中所选择的菜式都是其博客中最受网友欢迎的，以致于本书更贴近大众，更贴近生活。

这种以网络博客为宣传载体，对于作品本身极具有宣传效应。

《胃口大开的儿童营养餐》中介绍的食谱，做起来方便简单，所用的材料都是超市里容易买到的食材和家庭厨具，而且每一道菜中都注明了其营养成分和含量，让家长做得轻轻松松，明明白白。

在书中除了现成的食谱外，还对儿童营养知识作了详细的介绍，解决了家长们不会为宝宝做营养配餐的烦恼。

本书中的每一道菜式都是作者按照宝宝的喜好和口味来设计的，它的形象可爱，让孩子看到它就会勾起吃饭欲望；它营养健康，作者按照孩子每个年龄段的身体成长特点而科学合理地为孩子做的营养搭配，能够让孩子吃得开心、健康；它易学易做，家长们看到书中的菜谱就能学会每道菜的做法，让做饭成为家长们的生活乐趣。

希望本书能成为家长的好助手，孩子的好朋友。

让你的孩子在美食的包裹下健健康康的成长。

<<胃口大开的儿童营养餐>>

作者简介

风中彩虹，现居北京，新浪网美食名博主，开博一年访问量超过270万；曾为《风尚周报》《家有大厨》《商旅185》《型格》等多家美食杂志撰稿；热爱下厨，迷恋于这种充满人间烟火的生活艺术；喜欢在厨房中用简单的材料，变化出无尽的营养美味，饱腹的同时，也让生活充满情趣与快

<<胃口大开的儿童营养餐>>

书籍目录

正餐类 翡翠凉面 扁豆焖面 糙米南瓜拌饭 炒馒头 蛋包饭 豆沙年糕 疙瘩汤 蝴蝶卷 韭菜豆渣饼 咖喱牛肉饭 腊肠糙米饭 肉松饭团 三丝糊塌子 什锦炒饭 双色豆沙卷 紫菜小馄饨 玉米发糕 杂粮茄子炒饭 鱼香茄子 菜花土豆泥 青菜蒸豆腐 豆豉辣酱 豆腐丸子 西红柿炒鸡蛋 蜜汁小萝卜 蛋塌豆腐 蒜蓉麻酱拌豇豆 白花吐艳 菌菇滑蛋 胡萝卜豆腐羹 翠玉锦囊 红烧烤麸 菠菜粉丝塔 番茄冻豆腐 孜然土豆丁 双茄烩 麻酱凉粉 凉拌海带丝 鱼香烘蛋 赛螃蟹 虾仁蛋羹 翡翠蛋羹 珠玉豆腐 玛瑙蛋 太阳蛋 魔鬼蛋 肉松 爆炒鸡胗 红纱鲑鱼 扁豆炖排骨 芙蓉虾 宫保鸡丁 黄瓜炒猪肝 鸡蛋鲜虾卷 鸡肉串 鸡丝蕨根粉 鲫鱼豆腐汤 金针牛肉卷 茄子炒肉 清炖牛肉 蔬菜肉皮冻 双色豆腐汤 虾汁西兰花 鲜虾白菜包 香菇鸡翅 香烤琵琶腿 香辣宫灯虾 鱼香肝尖 猪肉脯饮品类 豆浆南瓜羹 青瓜玉露 黑芝麻糊 香蕉奶昔 双圆甜汤 腐竹鸡蛋糖水 桂花酸梅汤 绿豆银耳羹 香菇鱼片粥 玉米牛肉羹

<<胃口大开的儿童营养餐>>

编辑推荐

人生中只有一个阶段是不能自己主动选择食物的，这就是儿童阶段。父母给孩子什么，孩子就吃什么。

孩子成长所需要的一切，都要靠父母的精心哺育。

当初为父母的你，不知用什么食物喂养娇嫩的宝宝的时候；当你面对挑食的宝宝，不知所措、无可奈何的时候；当你面对五花八门的食材，不知如何选择的时候；当你期盼孩子茁壮成长，却担心营养与美味产生矛盾的时候..... 希望这本书，在为你提供儿童餐的做法和营养搭配知识的同时，还能带给你一些启发和灵感，使你做的每一道儿童餐都美味、营养而又充满创意。

风中彩虹用最科学、最健康的方法教您做儿童营养餐，让您的宝宝胃口大开，吃饭香香，身体棒棒。

希望这本书，在为你提供儿童餐的做法和营养搭配知识的同时，还能带给你一些启发和灵感，使你做的每一道儿童餐都美味、营养而又充满创意。

<<胃口大开的儿童营养餐>>

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>