

<<学做宝宝辅食>>

图书基本信息

书名：<<学做宝宝辅食>>

13位ISBN编号：9787811209259

10位ISBN编号：781120925X

出版时间：2010-7

出版时间：汕头大学

作者：犀文资讯 编

页数：141

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>

<<学做宝宝辅食>>

前言

辅食，顾名思义是相对于宝宝的主食而言的，是宝宝餐的重要组成部分。

给宝宝添加辅食，可以补充和满足宝宝的营养所需，训练宝宝的咀嚼吞咽和肠消化能力，为日后转向成人饮食做准备。

专家研究表明，给宝宝添加辅食，会给宝宝丰富的刺激，进而达到启迪智力的目的。

虽然超市和商店有各类现成的辅食可以挑选，但都不如妈妈自己动手制作来得营养卫生，来得有创造感，还能尽情体味呵护宝宝成长的那份母爱的温馨。

然而当她们下厨为宝宝制作辅食时，知识的缺乏或厨艺欠精到，往往效果不佳不为宝宝笑纳，甚至有人会走进烹饪误区。

本书正是为年轻的妈妈们解决困惑和烦恼而特意编写的。

本书针对4个月至3岁宝宝不同成长阶段对营养不同的需求，从流质食物到半流质食物，分汁泥糊粥不同类别，精选120余款宝宝食谱，给妈妈们提供了极具操作性的各种辅食的制作指导，通俗易懂，一学就会。

本书内容科学，实用性强，是年轻妈妈、爷爷奶奶、医护人员、保育员做宝宝辅食的首选参考书。

<<学做宝宝辅食>>

内容概要

本书分别介绍了从4个月到3岁不同月龄的宝宝辅食的制作方法。按流质食物到固体食物的顺序，将辅食按不同的类别予以介绍。每道食谱都有详细的做法讲解，简单易学，是妈妈为宝宝做出美味营养辅食的好帮手。

<<学做宝宝辅食>>

书籍目录

辅食的学问(1)婴儿辅食不是越碎越好

辅食的学问(2)婴儿辅食别加盐和调味品

4~6个月宝宝辅食菜谱精选

一、液体食物

1、汁类

青菜汁

番茄汁

鲜橙汁

鲜柠檬汁

山楂水

红枣苹果汁

番茄苹果汁

2、汤类

米汤

豆腐汤

蛋黄肉汤

二、泥糊状食物

1、泥类

香蕉泥

土豆泥

南瓜泥

蛋黄泥

苹果泥

蔬菜泥

2、糊酱类

鲜玉米糊

香蕉奶糊

牛奶花生糊

蛋麦糊

乌龙面糊

番茄鱼糊

鱼菜米糊

蔬菜米糊

梨酱

辅食添加小知识(1)

6~8个月宝宝辅食菜谱精选

一、液体食物

1、汤类

蔬菜米汤

鸡肉汤

2、粥类

贝母粥

汤粥

什锦水果粥

蘑菇米粥

<<学做宝宝辅食>>

番茄鸡蛋粥

鱼肉松粥

虾仁豆腐豌豆泥粥

鱼泥豆腐苋菜粥

奶香麦片粥

二、泥糊状食物

1、泥类

双色泥

肝肉泥

猪骨胡萝卜泥

鸡汁土豆泥

2、羹类

莲子百合银耳羹

杏仁苹果豆腐羹

肝末鸡蛋羹

豆腐鱼蓉蔬菜羹

鸡蓉玉米羹

3、米粉类

牛奶米粉

西瓜汁米粉

银耳红枣米粉

骨汤蔬菜米粉

三、固体食物

1、面类

冬瓜肉末面条

虾仁菜汤面

2、其他

花豆腐

松仁豆腐

肉末蒸蛋

辅食添加小知识(2)

8~12个月宝宝辅食菜谱精选

一、液体食物

1、汤类

面粒汤

疙瘩汤

龙须挂面汤

杏仁奶露

豆腐葱花汤

白玉金银汤

2、粥类

绿豆粥

罗汉果粥

肝泥粥

火腿玉米粥

红萝卜瘦肉粥

核桃瘦肉紫米粥

<<学做宝宝辅食>>

二、泥糊状食物

1、泥类

红豆泥
蔬菜豆腐泥
猪肝泥

2、糊类

鱼肉糊
蜂蜜玉米粉

3、羹类

蒸什锦鸡蛋羹
三鲜蛋羹
番茄牛肉羹

三、固体食物

1、面类

奶油通心粉
大肉面
鲜虾云吞面

2、其他

牛奶蛋
清淡粳米粥
清蒸肝糊
香椿芽炒蛋
鱼蓉麦片
豆腐酿肉
营养鸡丝粥

辅食添加小知识(3)

1~3岁宝宝辅食菜谱精选

婴幼儿补钙方案

一、液体食物

1、汤、粥类

鸡血豆腐汤
牡蛎肉汤
虾皮紫菜蛋汤
猪肝菠菜汤
酿鲫鱼豆腐汤
草菇鱼片粥
扁豆粥
猪肝绿豆粥
葱白粳米粥
猪脾枣米粥
沙丁鱼粥
鸡蛋面片汤

2、糊类

腊肠番茄
鸡肝糊

3、泥、羹类

银耳豆腐羹

<<学做宝宝辅食>>

玉米青豆羹
紫菜豆腐羹
干贝冬瓜泥

<<学做宝宝辅食>>

章节摘录

插图：3个月以内的宝宝一般不应该添加辅食。

不足3个月的婴儿，其消化吸收系统还不能接受复杂的食物结构。

如果太早添加辅食，会引发宝宝消化不良，导致腹胀、腹泻，给发育不成熟的肾脏带来很大的压力，留下隐患。

少量试喂，逐样尝试。

即先加一种，小量开始，逐渐加量，由少到多，由稀到稠，由淡到浓，由细到粗，由一种到多种，习惯一种再加另一种，在孩子健康、消化功效正常时添加，出现反应暂停两天，恢复健康再进行。

让宝宝慢慢适应从奶到食物的过渡，相信宝宝一定会适应的。

宝宝吃了新添的食品后，妈妈要密切观察宝宝的消化情况，如果出现腹泻，或便里有较多黏液的情况，就要立即暂停添加该食品，等宝宝恢复正常后再重新少量添加。

宝宝在刚开始添加辅食时，大便可能会有些改变，如便色变深，呈暗褐色，或便里有尚未消化的残菜。

。

<<学做宝宝辅食>>

编辑推荐

《学做宝宝辅食》由汕头大学出版社出版。

虽然超市和商店有各类现成的辅食可以挑选，但都不如妈妈自己动手制作来得营养卫生，来得有创造感，还能尽情体味呵护宝宝成长的那份母爱的温馨。

然而当她们下厨为宝宝制作辅食时，知识的缺乏或厨艺欠精到，往往效果不佳不为宝宝笑纳，甚至有人会走进烹饪误区。

《学做宝宝辅食》正是为年轻的妈妈们解决困惑和烦恼而特意编写的。

《学做宝宝辅食》针对4个月至3岁宝宝不同成长阶段对营养不同的需求，从流质食物到半流质食物，分汁泥糊粥不同类别，精选120余款宝宝食谱，给妈妈们提供了极具操作性的各种辅食的制作指导，通俗易懂，一学就会。

《学做宝宝辅食》内容科学，实用性强，是年轻妈妈、爷爷奶奶、医护人员、保育员做宝宝辅食的首选参考书。

<<学做宝宝辅食>>

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:<http://www.tushu007.com>