

好胃口宝宝这样养



[好胃口宝宝这样养_下载链接1](#)

著者:薄灰

出版者:江苏科技出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787553722894

我不擅做饭，更不知道该给孩子做点什么饭……

孩子不爱吃我做的饭，隔壁小明妈妈做的倒是吃得好香。我有点失落。

孩子不爱吃蔬菜，无论如何也劝不进去？

我就不爱做饭，所以就想学几个拿手菜，搞定孩子的胃口就好。

太爱吃肉，我该担心吧。

孩子有点小感冒，但又不需要去医院，我该给他做点啥调养？

补铁、补钙、补锌、排铅……网络信息海量，谁能给我个靠谱的食补方子？

上班太忙，能不能给我一些真的可以直接照做，孩子爱吃又不麻烦的菜谱？

打开这本书，亲子美食家薄灰和您一起下厨房，三五招下来，给孩子端出一餐光盘吮、指营养全面的家常美味，真心好简单。

在我们的这本《好胃口宝宝这样养》里，薄灰从孩子的营养需求出发，做辅食、补元素、调体质、对付小毛病、去郊游、小宴会、自制调味品……每道菜都极度容易上手；食材易得，步骤少叮嘱多，还有营养小贴士告诉你每道菜的营养价值。瞬间，您就变身一个强大的妈妈。您这一刻手里每一份饭菜的味道，都是您的孩子童年最美好的陪伴……

作者介绍:

目录: 扉页 1

推荐序 2

自序 4

轰炸页 6

孩子的成长秘密和饮食规则 6

目录 10

第一章 每个妈妈都用得上的调养菜单 16

调养菜单全力解决孩子成长中的14个难题 18

爱吃零食 食欲不振 20

菠萝饭 20

奶香玉米汁 23

山楂鸡肫皮 24

杂豆粥 25

很容易积食 26

• • • • • (收起)

[好胃口宝宝这样养 下载链接1](#)

标签

育儿

吃吃喝喝

饮食

营养美食

评论

[好胃口宝宝这样养 下载链接1](#)

书评

[好胃口宝宝这样养 下载链接1](#)