

妈妈这样做，宝宝最爱吃



[妈妈这样做，宝宝最爱吃 下载链接1](#)

著者:薄灰

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787553720548

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，谁能给我个靠谱儿的食补方子？

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。

书里边，薄灰和她的小女儿，以及女儿的那一大帮小伙伴们反复试做试吃；真正从孩子的胃口和需求出发，在上千道菜品中精选出小孩儿们最爱的口味。

从孩子们都热爱的酸甜口味，千变万化的面条到各种肉肉，各种菜菜，各种豆豆，各种甜头儿……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，您就变身孩子眼中的神奇大厨妈妈。

再说了，您这一刻手里每一份饭菜的味道，都将会是您的孩子未来记忆中最甘甜的童年味道……

您不想来得再美味些吗？

作者介绍:

江南女子，80后妈妈；有女一枚，爱宠无边。

新浪美食著名博主，新浪微访谈嘉宾。摇篮网亲子美食访谈嘉宾。

美食天下网站专属专栏美食作家。

《聪明宝宝》《妈妈帮》……主流育儿杂志特约美食作家，亲子美食畅销书作家。

爱孩子，爱老公，爱家，爱做饭，爱摄影，爱晒；也就是传说中的六热爱妈妈。

相信付出爱是让自己幸福的最好方式，喜欢用新手做的食物表达爱。认真地写这本书分享心水菜谱，是希望天下每一个女人（妈妈）都可以找到自己爱爱的人和最舒服的爱的付出方式。

从此爱和被爱着，一直。

目录:扉页

推荐序

自序

轰炸页

目录

第1章 最爱的味儿：酸酸甜甜丁点儿咸……

番茄肉酱意大利面

糖醋小排

蓝莓山药

糖醋里脊

蛋包饭

菠萝咕肉

第2章 面条，十个孩子九个爱！

三丝炒面

虾仁汤面

什锦鲜虾面

芝麻酱拌面

鸡汤香菇面

彩色手擀面

海鲜芝士千层面

第3章 就是爱吃肉

太阳肉

萝卜红烧肉

茄香焖牛肉

土豆胡萝卜炖牛肉

珍珠丸子

粉蒸排骨

可乐鸡翅

酱烤鸡翅

翡翠鸡蓉

豆腐泡酿肉

第4章 吃鱼吃虾长智慧

清蒸鲈鱼

香菇蒸鳕鱼

玉米鲜虾球

椒盐虾

滑蛋虾仁

盐水虾

昂刺鱼豆腐汤

银鱼蔬菜煎蛋饼&简易蛋饼三明治

蛤蜊蒸蛋

家常烧平鱼

五谷虾球

第5章 爱上蔬菜有办法

荷塘小炒

蚝油草菇

黑椒杏鲍菇

烤胡萝卜

土豆丝饼

三丝春卷

青菜海米烫饭

香菇青菜包

韭菜盒子

西蓝花肉丸粥

奶酪蘑菇粥

锅塌菠菜

酸甜樱桃萝卜

第6章 鸡蛋哥哥变变变

牛奶炖蛋

五香鹌鹑蛋

金针菇炒鸡蛋

鸡蛋蒸丸子

蛋皮鱼卷

日式厚蛋烧

煎火腿奶酪蛋饼

鸡蛋炒馒头

蛋黄豆腐
第7章 豆豆，豆豆总动员
五彩豆腐
大煮干丝
香菇豆腐饼
五香毛豆
奶香青豆泥
第8章 主食玩儿花样
葱香蛋饼
萨拉米披萨
红豆大米饭
咖喱炒饭
鲜肉白菜锅贴
营养虾仁鲜肉小馄饨
鲜虾鱼肉水饺
香蕉花生酱吐司三明治
肉龙
卤肉饭
蛋炒饭
第9章 来点儿甜头
芝麻薯球&红薯饼
炸鲜奶
花生酱西多士
奶油爆米花
奶香曲奇
玛格丽特饼干
蔓越莓司康
迷你小汉堡
面包布丁
第10章 有挑战，也绝对值得做
糯米鸡肉卷
肉夹馍
蛋饺
小猪豆沙包
西洋香菜鲜奶面包
全蛋吐司
奶油泡芙
小绵羊面包
• • • • • ([收起](#))

[妈妈这样做，宝宝最爱吃](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

美食

营养美食

育儿亲子

成长

宝宝食谱

学习生活

厨艺

评论

还不错哦 都不难的菜谱 有空试试

挺不错

[妈妈这样做，宝宝最爱吃 下载链接1](#)

书评

[妈妈这样做，宝宝最爱吃 下载链接1](#)