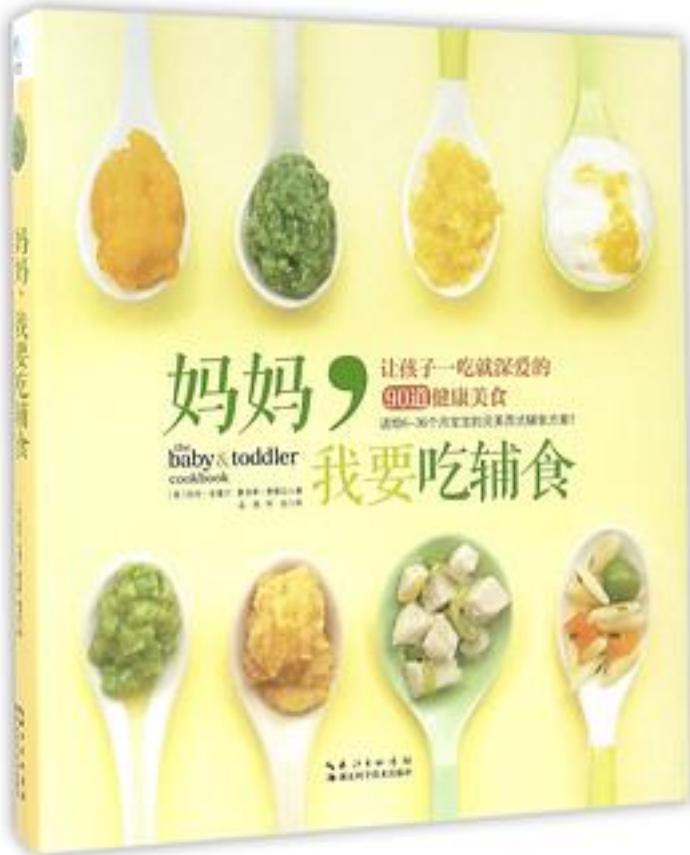


妈妈，我要吃辅食



[妈妈，我要吃辅食 下载链接1](#)

著者:[美] 凯伦·安塞尔

出版者:湖北科学技术出版社

出版时间:2016-7-1

装帧:精装

isbn:9787535285980

英国营养学及智力健康领域权威专家、伦敦脑生物学中心负责人帕特里克·霍尔福德告诉我们：我们吃下去的食物会对我们的大脑结构形成起着决定作用！

研究表明，在宝宝成长初期，最能促进其智力发育的5种营养包括：维生素和矿物质、必需脂肪酸、均衡血糖、氨基酸、磷脂。一般来说，当孩子长到6个月时，便可以开始

循序渐进地食用辅食了。本书作者凯伦·安塞尔为纽约大学营养学硕士，同时也是两个孩子的母亲，她以养育两个孩子的经验和扎实的营养学知识为宝宝研制了90道经典婴幼儿食谱，不仅营养，而且美味，让宝宝一吃就深爱。

作者介绍:

凯伦·安塞尔 (KarenAnsel) , 纽约大学临床营养学硕士、注册营养师、自由撰稿人，专门从事医疗、食品和营养领域的研究及写作。其作品经常发表在如《家庭天地》 (Family Circle) , 《全民健身》 (Fitness) , 《嘉人》 (Marie Claire) 等杂志上。此外凯伦还是纽约州饮食协会 (the New York State Dietetic Association) 的媒体发言人，《妇女节》杂志 (Woman's Day) 特约编辑。凯伦现居纽约长岛，和她的丈夫以及两个孩子一起。

夏洛蒂·费雷拉 (Charity Ferreira), 毕业于加利福尼亚烹饪学院，现为美食作家、糕点师，同时担任《美食》 (Gourmet) , 及《洛杉矶时报》 (the Los Angeles Times) 美食版编辑。夏洛蒂·费雷拉和她的家人居住在旧金山海湾地区。

目录: 做好准备

本章包含了从给宝宝添加第一份固体辅食开始，你需要了解的所有细节，包括自制食物的好处、烹调的小技巧、食用安全提示以及如何添加新的辅食

第一口食物 (6个月大的宝宝)

本章介绍如何为宝宝们准备单一成分的果泥、蔬菜泥和谷物。这些简单并且有助于宝宝健康成长的辅食能够帮助他们慢慢开始学会吃固体食物，而且学会了这些简单的食材搭配，将来你就能为宝宝做出变化多样的食物。

软软糯糯的混搭食物 (7-8个月大的宝宝)

混合在一起的味道能够更有效地激发宝宝的食欲。本章介绍的浓汤、炖煮食物以及米饭类辅食，用料更加厚重丰富，口味变化更加多样但同样简单容易操作。

好大个儿的块块儿 (9-11个月大的宝宝)

更大块的食物，包括我们常说的手指食物。它能够在吃饭过程中提升宝宝的技巧，让宝宝更愿意自己动手吃饭。现在，宝宝到了愿意尝试许多新食物的阶段。

做给大孩子吃的美味 (12-18个月大的宝宝)

你的宝宝已经进入到了学步阶段，她已经准备好开始尝试全家人都在吃的那些食物了。

本章介绍了一些美味的菜谱，例如：蔬菜咖喱和酥香三文鱼小煎饼。

吃饭是件有趣的事儿 (18个月到3岁的宝宝)

刚学会走路的孩子都很挑食，本章介绍了从聚会披萨、可以当正餐吃的早餐到奶酪焗马铃薯以及多种面条的制作方法，这些有趣的食物能够帮你赢得孩子的心。

· · · · · (收起)

[妈妈，我要吃辅食](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

辅食

菜谱

美食

非虚构类

生活

方法论

评论

制作方法都很简单，会一道等于会一百道，重要的是备齐烹饪厨具。

辅食的制备特征是大批量，保存时间较长。特别值得借鉴在上班族便当和正餐的辅菜沙拉、以及高汤保存、卫生控制中，可以有效加快做饭效率而且不影响味道。大概是一本其实不必当妈才买的书。

买来做便当参考的，不过翻了一遍觉得不太适合国内，而且目前厨具也不够，我觉得我不太适合读菜谱书

看的第一本辅食书。看完的想法是辅食这么困难的事还是交给婆婆吧。2333

不太适合中国家庭

对于在北美的妈妈来说这本书是福音，所有原料都唾手可取，图片也都很美，很能打开思路。国内的各种辅食书，不仅很多原料买不到，而且很多并不科学，很多高致敏食物也都给孩子吃。为了搞清楚各种南瓜（翻译实在是晕头，各种冬瓜倭瓜南瓜胖南瓜矮南瓜，都是什么鬼），特意去图书馆借了一本英文原版，对照着来买各种原料。

西式餐点，不太适合普通的中国家庭。

与国内同类书相比更注重营养学理论，食材挑选，食材保存，定量化烹饪方式以及喂养时的互动方式，但食物不太适合国内

西式餐点

[妈妈，我要吃辅食](#) [下载链接1](#)

书评

[妈妈，我要吃辅食](#) [下载链接1](#)