

可爱啊！辅食



[可爱啊！辅食 下载链接1](#)

著者:薄灰

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787553780078

越来越多的家长开始厘清一个观念：挑食不是孩子的错，提高妈妈的喂养智能很关键！辅食讲营养，营养餐更要玩花样。薄灰为自家宝宝做的近70道辅食、50多道营养餐全

部分分享给你！遵循全球喂养新观点，从安全低敏的食材，到精美造型，妈妈只要翻翻书，照着做就行。这些成就宝贝成长好营养的辅食方案，拥有超20年专业临床经验营养科主任左小霞医生看了都连连称赞。全书食谱由左老师亲自审定，以老师的专业知识为宝宝的健康护航。

喂孩子吃饭是件“压力山大”的事儿？养好两个乖宝的薄灰告诉你孩子不挑食的秘密：茄汁虾丸、红薯瘦肉糙米粥、瓢虫三明治……高颜值，巧搭配，就算是泥泥糊糊，当妈的能把做成小兔拔萝卜造型，做出海底世界的小丑鱼，宝贝一定会拿着小勺子，美滋滋地享用妈妈做的美食。

文艺靓妈的快门定格了一道道美食，人气插画师让百来种可爱的食材扭出各种各样的俏皮姿势，“手牵手”的小豆豆，“翻筋斗”的香菇，“深蹲”的冬瓜，“跳踢踏舞”的鸡蛋……原来，喂养经可以跟童话书一样精彩。

手指一动，就能全球购，但是亲妈做的辅食总是“金不换”！成长只有一次，珍惜宝贝给妈妈的成长机会。跟着薄灰做营养辅食，亲子营养餐，会吃的宝贝，从小就懂得快乐！

作者介绍：

薄灰

本名王庆庆，江南女子，80后妈妈，有儿有女，宠爱无边。

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。

喜欢用美食表达爱，相信付出爱是让自己幸福的最好方式。

已出版：《好胃口宝宝这样养》《妈妈这样做，宝宝*吃》《Hello！烤箱》《薄灰：四季食鲜》……

目录：辅食制作全攻略

我家宝宝从6个月开始添加辅食/12

让宝宝慢慢适应/13

6个月的宝宝能吃蛋黄吗/14

辅食中盐、糖要不要加/14

用什么油做辅食最好/15

.....

6个月 初体验，舔舔小嘴开动啦

猪肝泥/20

鳕鱼泥/22

葡萄汁/24

橙汁/25

草莓泥/26

.....

7个月 来点混合泥泥

香米糊/34

玉米鸡肉泥/36

胡萝卜山药泥/38

红豆米糊/39

胡萝卜米糊/40

苹果米糊 / 41

.....

8~9个月 粥和汤，好好喝

鸡胸肉软粥/60

西蓝花蛋黄汤/62

胡萝卜小米粥/64

菠菜鸡肉粥/65

红枣莲子米糊/66

南瓜糙米糊/67

.....

1岁后 碗里更有童话味道

尼莫鱼南瓜/100

香橙蒸蛋/102

橙汁冬瓜/103

小兔胡萝卜南瓜/104

焗番茄奶酪饭/106

瓢虫三明治/108

.....

2岁啦 肉肉肉，一口一个香

凤梨虾球/126

香菇酿肉/128

丝瓜烩虾球/130

豌豆彩椒虾仁/131

胡萝卜鸡肉丸子/32

柠檬鸡片/134

.....

欢迎你，百变主食君

阿波饭团/154

小猪金枪鱼饭团/156

海绵宝宝蛋包饭/158

蛋包饭/160

南瓜杂粮软米饭/162

.....

妈妈的花样小零食

迷你一口华夫饼/190

番茄吐司小披萨/192

小熊口袋三明治/193

愤怒的小鸟吐司/194

.....

· · · · · (收起)

[可爱啊！辅食](#) [下载链接1](#)

标签

饮食

这个作者的书值得都看一遍

给孩子一双轻盈的翅膀

评论

[可爱啊！辅食](#) [下载链接1](#)

书评

[可爱啊！辅食](#) [下载链接1](#)