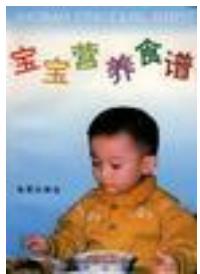


宝宝营养食谱



[宝宝营养食谱 下载链接1](#)

著者:郭致因

出版者:安徽科技

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787533746438

《宝宝营养食谱》详尽地介绍了婴儿由出生至入学前的饮食特征及注意事项，对每个阶段的饮食需要作出简要分析，并提供了逾50款容易烹制的健康食谱，让父母可以掌握照顾宝宝饮食的技巧、认识各种婴儿食品的特质，培养孩子良好的饮食习惯，让宝宝健康成长。

每个父母都为孩子的日常饮食而操心：怕他不肯吃，吃不够，没胃口，或是过胖、偏食、过瘦、不长肉……《宝宝营养食谱》出版的目的，正是为了使更多读者了解孩子的日常饮食需要和习惯，并提供实际可行的食谱，使育儿的道路变得充满色彩和喜悦。

作者介绍:

陈国宾Leslie

Chan注册营养师(英国)，毕业于香港中文大学食品及营养科学系，其后转往英国列斯都市大学进修医疗营养学，并考获基层健康护理硕士学位。返回香港后加入卫生署，负责长者膳食治疗及社区营养推广活动。其后加入香港幼儿教育及服务联会健康生活小组，积极参与社区健康推广活动。为《明报》《TVB周刊》等多家报刊撰写食谱专栏。现为《都市闲情》主持及《健康创库》嘉宾主持。亦担任香港中文大学公共医疗学院营养课程和食品及营养科学校外课程讲师、医管局健康资讯天地营养顾问及香港中文大学食品成分资料库成员。

郭致因(自然疗法医师)

郭致因早年曾做过护士、感化官、社工、医疗网络总经理等。及后于加拿大进修自然疗法，并考获自然疗法医生资格。现为草姬国际有限公司自然疗法顾问。

郭致因近年致力于健康教育推广工作，除应邀出席健康讲座活动外，亦替报纸和杂志撰写健康资讯专栏。曾撰写多本有关健康的作品，包括《迫切“性”问题》《孩子的黄金脑袋》《希希变快乐了》《宝宝的食谱》等。

专业资格

- 世界自然疗法医师专业协会认可医师
- 加拿大自然医学专业考核委员会认可医师
- 加拿大英属哥伦比亚大学护理系学士

目录: 宝宝初生的时候 健康成长由母乳开始 宝宝食物的营养价值

何时喂宝宝第一口固体食物? 饮食器具及消毒方法

宝宝食物的处理方法
宝宝4~5个月大的时候
宝宝对食物易产生过敏反应
4~5个月宝宝的餐单
宝宝食谱 宝宝米糊 宝宝麦糊 菜蓉 水果蓉
宝宝饮什么 果汁 粥或米汤 薏米水
开奶茶
宝宝5~6个月大的时候
宝宝的食物可否加调味料?
5~6个月宝宝的餐单
宝宝食谱
水果糊(甜瓜、苹果、鳄梨) 水果奶糊(香蕉、梨、草莓) 杂菜糊(胡萝卜、节瓜、西兰花)
杂菜糊(马铃薯、玉米、花菜) 鸡肉粥 鱼肉粥 宝宝饮什么 青豆汤 胡萝卜甘蔗水
南瓜
西红柿鸡肉汤
宝宝6~9个月大的时候
宝宝成长多变化
6~9个月宝宝的餐单
宝宝食谱 豆苗碎肉粥 鸭心菠菜红米粥 四季豆蛋黄鱼米糊 胡萝卜马铃薯洋葱鸡肉糊
宝宝饮什么 玉米蛋花碎肉汤 西红柿马铃薯牛肉汤
炖苹果雪梨
宝宝9~12个月大的时候
宝宝变得很自我，喜欢自己动手吃
9~12个月宝宝的餐单
宝宝食谱 白菜猪肉饺子 芝士西芹碎肉通心粉 西兰花火腿面
杂菜豆鸡蛋鸡肉饭
西红柿蘑菇胡萝卜牛肉饭 手指食物
宝宝饮什么 菠菜蛋花牛肉汤
木瓜
西红柿鱼汤
入学前的宝宝培养宝宝良好的饮食习惯
宝宝的早餐 宝宝早餐 鸡蛋帆船
水果麦饼 薄饼炒蛋 玉米牛肉粥 芝士香蕉三文治
金枪鱼小三文治 杂果麦片
玉米碎肉通心粉 南瓜香蕉麦皮
宝宝的汤
宝宝的午餐 宝宝午餐 冬菇胡萝卜滑鸡有味饭
冬菇荸荠蒸肉饼饭 三丝炒米粉 金枪鱼紫菜卷
杂果虾仁炒饭
杂菜鸡色拉 日式蒸蛋
菠菜碎肉乌冬 洋葱西红柿南瓜三文鱼通心粉
宝宝的晚餐 宝宝晚餐 芦笋火腿伊面 焖鸡腿
煽西红柿拌通心粉 煎银鳕鱼拌生菜蛋炒饭
冬菇蛙肉菜饭 玉米青豆鲜虾烩饭
菠菜牛肉末煎饼 芝士洋葱西兰花火腿蓉
意大利面 豆苗鱼蓉乌冬
菠菜牛肉末炒蛋
天使面
宝宝的甜品 宝宝甜品 鲜奶炖蛋
鲜奶豆腐南瓜糊
香蕉草莓奶昔
蓝莓香蕉苹果乳酪
宝宝病了，吃什么？
宝宝食谱 米汤、白粥 雪梨水 胡萝卜水
淮山药栗子糊 燕窝蛙肉红米粥

• • • • • (收起)

[宝宝营养食谱 下载链接1](#)

标签

评论

[宝宝营养食谱 下载链接1](#)

书评

[宝宝营养食谱 下载链接1](#)