

<<给孩子变着花样做早餐>>

图书基本信息

书名：<<给孩子变着花样做早餐>>

13位ISBN编号：9787506455657

10位ISBN编号：750645565X

出版时间：2009-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：侯清恒

页数：248

字数：210000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<给孩子变着花样做早餐>>

内容概要

联合国教科文组织公认的健康概念：“健康是身体上、心理上和社会上的良好状态。

”就父母而言，给孩子一个健康的身体，这是不可避免的责任也是心甘情愿的义务。

这早是共识，然而这并不全面，真正的健康是全方位的，从身体到心灵的全面健康才是真正的健康，唯一的健康。

不仅要给孩子培养出一个好身体，也要给孩子塑造一颗阳光般的心灵，做好成就孩子一生的准备，满足未来社会的需要。

努力提高下一代的全面素质，才是为人父母者所掌握的养育儿女的艺术的最高境界！

<<给孩子变着花样做早餐>>

书籍目录

- 1 牛奶早餐，营养丰富的液体蛋白质 1.奶蕉酱 2.牛奶蛋羹 3.牛奶蛋黄泥 4.牛奶香菇麦片粥 5. 蜜奶芝麻羹2 水果早餐，低热量健康食品 1.果味荷包蛋 2.杏仁苹果豆腐羹 3.果仁果酱盒 4.香蕉糊 5.桂圆汤 6.水果蔬菜沙拉3 蔬菜早餐，维生素的仓库 1.菠菜肉丝粥 2.白菜奶汁 3.菜粥 4. 瓜菜代饭 5.青红玉米 6.拌菠菜松 7.素炒白菜 8.萝卜姜蜜粥 9.芹叶饼 10.小白菜鸡肉面 11.萝卜丝鸡蛋饼 12.香炸薯饼4 豆类早餐，优良的植物蛋白 1.八宝粥 2.花生奶露 3.咸豆浆 4.百合绿豆汤 5.苦瓜绿豆汤 6.豆腐葱花汤 7.白扁豆瘦肉汤 8.豆腐鸡血汤5 面粉早餐，最基本的营养来源 1.荷叶烙饼 2.鸡汤挂面 3.猫耳朵汤 4.红果包 5.海绵蛋糕 6.面茶 7.佛手豆包 8.鸡蛋肉松牛角包 9.鸡蛋灌饼 10.荠菜馄饨6 大米早餐，五谷之首为我们提供主食 1.红绿米饼 2.素糯米卷 3.芝麻汤圆 4.米粉汤 5.米乳 6.麦冬粥 7.苦瓜粥7 海带味早餐，生长智慧的绝佳食谱 1.凉拌海带 2.海带蒜粥 3.凉拌三丝 4.紫菜海带汤 5.海带烧木耳8 蛋类早餐，蛋白质和维生素的双重提供者 1.蛋清白糖水 2.酸奶蛋黄糊 3.伊府面 4.蘑菇炒鸡蛋 5.豆腐炒鸡蛋 6.鸡蛋饺子 7.番茄荷包蛋9 肉类早餐，为身体提供坚实保障 1.桂林糯米饭团 2.美味肉羹 3.土豆肉饼 4.鸡肉三明治 5.鸡汁土豆泥 6.火腿鸡蛋饼 7.炒米粉 8.淮扬炒饭 9.武汉热干面

<<给孩子变着花样做早餐>>

章节摘录

1牛奶早餐，营养丰富的液体蛋白质3.牛奶蛋黄泥给孩子的精神加餐【心灵晨语】曾经听朋友讲述过这样一个关于她自己小时候的故事：我是一个独生女，父母从小就对我十分严厉。

虽然他们在生活上从不亏待我一点儿，但是在思想上却很少和我交流，在学习上更是高压管制，从不放松。

我十分孤独。

所以从开始学习写作文起，我就养成了写日记的习惯。

我考上了我们市的重点高中。

我每天早上都带着午餐去上学。

带午餐的同学挺多，大家免不了会在一起“交流”，要是觉得哪位同学带的什么菜好吃，我就会在日记里提上一笔。

开始还没留意，后来，我慢慢发现，凡是在我日记里记过的那些味道不错的：好菜，隔上一两天，妈妈就会让它们出现在我的饭盒里。

莫非他们偷看了我的日记？

我不愿意相信。

他们一个是工程师，一个是编辑，那么温文尔雅，风度翩翩，他们怎么会这么做呢？

但是，我不愿意看到的事情还是发生了。

我发现日记里的书签好几次被换了地方。

可是我还是没有贸然出击，我想出了一个花招儿。

那天晚上，我在日记里写道：“中午，大家在教室里吃各自带的盒饭，张伟丽带的是土豆丝，是用青椒丝和肉丝拌着炒的，脆脆的，麻麻的，真香！

张伟丽的妈妈真好！

张伟丽真幸福！

”第三天早上上学前，我打开饭盒，扑入眼帘的便是青椒丝和肉丝拌着炒出来的香喷喷的土豆丝。

我愤怒极了，当即就把盒饭扣到了地上。

妈妈吓愣了，呆呆地看着我。

我冷冷地说：“你们是不是偷看了我的日记？

”我叫道：“你们知不知道你们这种行为有多么不道德！

多么卑鄙！

”说完我就冲出了门，在大街上逛了一天。

那是我第一次逃学。

我忽然发现这个世界实在是令我失望：连父母都不值得信任，生命还有什么意义？

往后的事情愈发不可收拾：我成了那个时候少有的“问题少女”，被学校建议休学一年。

我就那么守在家里，和父母几乎不搭腔。

他们想和我说话，我也不理他们，只是把自己关在房间里胡思乱想，有几次甚至差点儿割腕自杀，只是因为勇气不足而临阵退却了。

过了一段时间，爸爸给我办了一张图书馆的借书证，我就开始去外面看书。

就这样，我熬过了漫长的一年。

这之后，我又到一所普通高中复读，高中毕业又上了大学，大学毕业后顺理成章地参加了工作。

不知不觉间，我的生活又步入了正轨。

<<给孩子变着花样做早餐>>

编辑推荐

常看看《给孩子变着花样做早餐》，困扰你的营养全面、制作简便、品味适合这经常遇到的三大难题就会迎刃而解。

就着健康和快乐长大，父母在给孩子的物质早餐的同时，还要给孩子一份心灵早餐，早餐吃好身体才棒！

心灵早餐，物质早餐。

<<给孩子变着花样做早餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>