

奠定一生的健康,从出生开始

如何让您的小孩在襁褓、儿童期摄取到均衡的营养,且养成正确的饮食习惯,发育的更健全,成长的更硕壮可爱

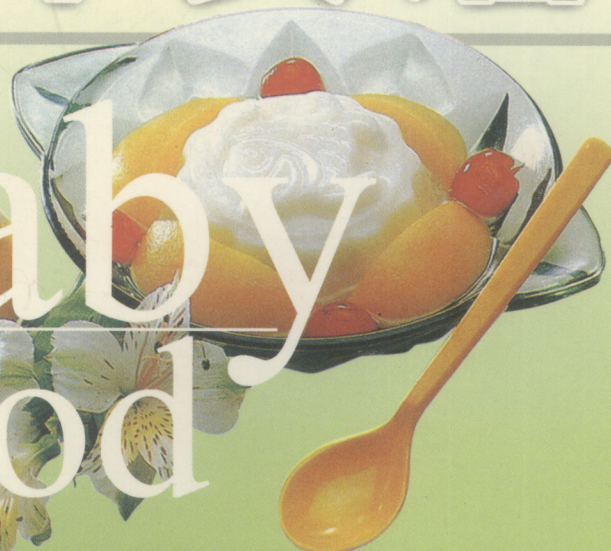
从出生
开始

婴幼儿 营养食谱

我们提供了一份16天的
循环菜单,让您在调配婴
幼儿的饮食时有所参考

白小良 著

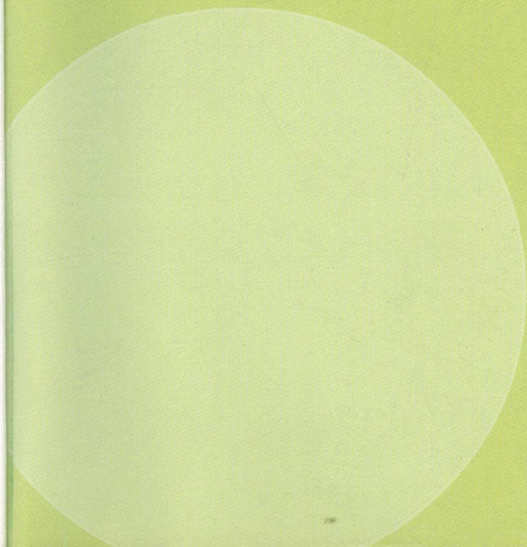
Baby Food



湖南科学技术出版社

R247.1
448

婴幼儿营养食谱



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱 / 白小良著. —长沙:湖南科学技术出版社, 2005. 8

ISBN 7-5357-4330-7

I. 婴… II. 白… III. 婴幼儿 - 食谱
IV. TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第088874号

本书由中国台湾汉光文化网络公司授权湖南科学技术出版社独家印行简体字版

著作权登记号: 18-2005-086

版权所有 不得翻译

婴幼儿营养食谱

著 者: 白小良

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南省长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路93号(芙蓉工业园)

邮 编: 410015

出版日期: 2005年8月第1版第1次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.5

书 号: ISBN 7-5357-4330-7/R · 982

定 价: 24.00元

(版权所有 · 翻印必究)

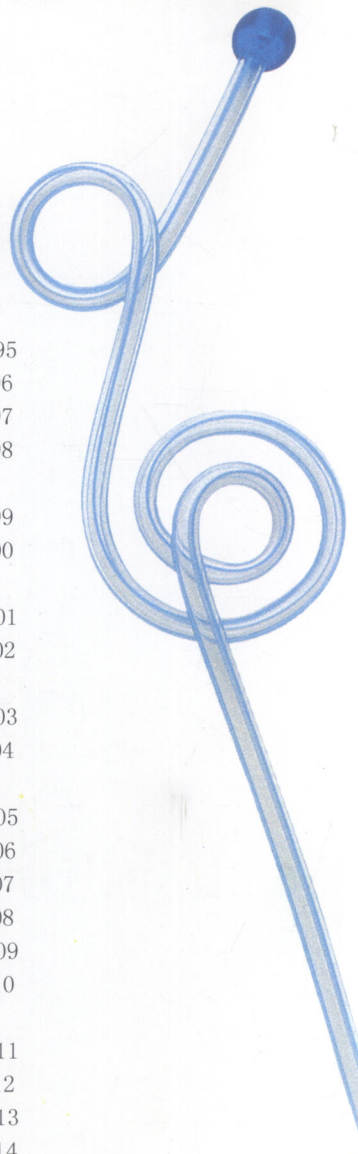
目录

婴幼儿营养食谱

序	1
前言	2
何谓“营养”	3
食物的五大类	5
第一类 五谷、淀粉及根茎类	6
第二类 奶、蛋、豆、鱼及肉类	8
第三类 油脂类	10
第四类 (甲) 浅色蔬菜类	12
(乙) 深绿、深黄色蔬菜类	14
第五类 水果类	16
简易食物等价代换表	18
一、主食类	18
二、蛋、豆、鱼、肉类	21
三、奶类	23
四、油脂类	24
五、蔬菜类	24
六、水果类	26
七、糖类	27
婴儿期的营养	29
婴儿期的营养概要	30
出生至周岁 (0~12个月) 婴儿饮食	
总表	32
1~2个月	34
奶瓶消毒法	36
调奶方法	37
3~4个月	38
果汁的做法	39
蔬菜汁做法	40
5个月	41

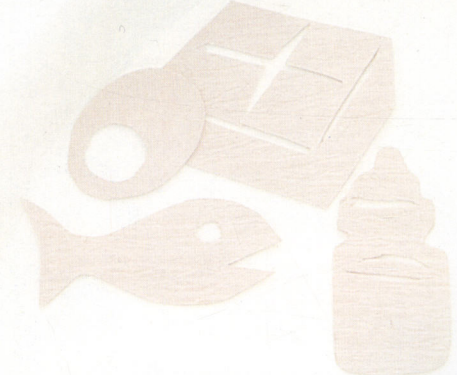
6个月	42
7~8个月	44
9个月	46
10~12个月	47
儿童期的饮食	50
养成儿童良好饮食习惯的原则	51
学龄前儿童一天的营养需要量	52
烹调原则	52
16天循环菜单	53
第1天 早餐: 法国土司、牛奶燕麦片	54
午餐: 三色面、凤凰巢	55
点心: 椰奶西谷米	56
晚餐: 黄绿饭团、豆腐羹	57
第2天 早餐: 绿豆粥、蛋黄肉、	
甜芝麻小鱼干	58
午餐: 虾肉馄饨、榨酱面	59
点心: 木瓜牛乳	60
晚餐: 佛手茄子饭、炒双花	61
第3天 早餐: 综合小西点、营养粥	62
午餐: 黄豆饭、红烧彩球	63
点心: 法式沙拉面包	64
晚餐: 鱼片珊瑚面、凤梨肉	65
第4天 早餐: 海鲜沙拉、中式米花牛乳	66
午餐: 香瓠瓜面线、小参船	67
点心: 西瓜雪泥	68
晚餐: 鱼蒸饭、大理石蛋豆腐、	
黄豆芽排骨汤	69
第5天 早餐: 小米粥、肉松、海带双丝、	
洋葱炒蛋	70

contents



	午餐: 玩偶饭团、五彩营养豆腐.....71
	点心: 杏仁豆腐.....72
	晚餐: 蛋黄面、双色蔬菜卷73
第6天	早餐: 手卷三明治、水果奶74
	午餐: 蔬菜饭派、可爱小动物75
	点心: 各式水果冻76
	晚餐: 五彩通心粉、香鱼糕77
第7天	早餐: 中式饭团、花生奶露78
	午餐: 肉丸翡翠面、碧绿三丝、 素炒黄金瓜79
	点心: 乳酪松饼80
	晚餐: 蛤蜊饭、水晶鸡冻、番茄 蛋花汤81
第8天	早餐: 马铃薯沙拉面包82
	午餐: 牛肉串烧、三菇汤83
	点心: 烧卖84
	晚餐: 蛋包米粉、肉末茄子85
第9天	早餐: 水果面包、五谷酥加牛奶.....86
	午餐: 甜玉米烩饭、青椒肉丝、 高丽菜素炒胡萝卜片87
	点心: 四宝木耳汤88
	晚餐: 什锦萝卜糕、西洋菜肉蚬 汤、羊角沙拉89
第10天	早餐: 汉堡、麦片羹90
	午餐: 虾仁蛋炒饭、镶萝卜91
	点心: 咸豆腐脑92
	晚餐: 三色蒸饺、萝卜丝鱼汤93
第11天	早餐: 清粥、鱼松、胡萝卜炒 蛋、木耳豌豆荚94

	午餐: 生菜肉丝粥、纸包什锦.....95
	点心: 面包布丁96
	晚餐: 罗宋牛肉、沙河粉.....97
第12天	早餐: 肉酱馒头、豆浆.....98
	午餐: 饭镶海賊、镶番茄、 冬瓜紫菜汤99
	点心: 水果沙拉100
	晚餐: 台式米苔目、莲蓬肉、 凉拌小黄瓜101
第13天	早餐: 双色面包、乳酸牛奶102
	午餐: 意大利肉酱面、彩色绣 球、芦笋玉米蛋花汤103
	点心: 芝麻糊104
	晚餐: 翡翠叶饭、香菇肉羹、茭 白笋炒肉丝、香甜昆布.....105
第14天	早餐: 鱼三明治、草莓奶昔106
	午餐: 咖哩鸡丁烩饭、香瓜盅 ...107
	点心: 蚵仔面线108
	晚餐: 乌龙面、蛋卷109
第15天	早餐: 八宝粥110
	午餐: 地瓜饭、什锦荷包蛋、 龙须菜111
	点心: 水果派112
	晚餐: 炒面、烤鳕鱼113
第16天	早餐: 蔬菜三明治、西式浓汤.....114
	午餐: 中式比萨、彩色虾球串.....115
	点心: 碗粿116
	晚餐: 银鱼粥、日月紫菜卷117



序

学者专家们说：“三岁决定一生。”大家都深切了解最初3年的幼儿教养是一生的关键时期，因此，婴幼儿的饮食及营养就成了家长们最需注意、最不可忽略的一环。

研究报告指出：近年来儿童营养已有长足进步，但由于营养摄取的不均匀，使得儿童营养问题仍有待改善。除了母乳、牛奶外，您如何让您的初生儿获得均衡的营养？孩子周岁后，又应该给孩子吃些什么？这些问题都足以影响宝宝一生的健康，也是每一位关心孩子、爱护孩子的家长不可不注意的问题。

我们为了帮助妈妈及准妈妈们了解孩子的饮食及营养，进而获得充裕的营养知识，特别敦请营养师白小良女士将她多年来研究孩童饮食营养的心得及临床实践经验整理出来，编辑成书，提供给天下有爱心、关心孩子健康的家长们参考。

让每位父母更妥善地照顾您的孩子，是我们的心愿。我们期望这本书能对您有实际帮助。

前言



前言

人一生的成长，在先天上受着遗传基因及胎儿期健康状态的影响，一旦呱呱落地降临到这个世上，则受着心理、生理的发展、教育、家庭、学校、社会背景……种种错综复杂的人为因素所影响。这些因素与一个人对社会、国家的功能，有着密不可分的关系，但在这背后却有一个更重要的必备条件——健康。世界卫生组织对“健康”所下的定义是：“完全有效地发挥个人身心及社会功能的一种状态，不仅是没有疾病或虚弱而已。”换句话说，若是没有健康的体魄，对每个人所施与的种种教育投资也将是事倍功半。因此大家都有相同的体会认识——健康乃是人生奋斗的最大资本。

我们也相信普天下的父母们都会有相同的心愿，就是希望自己的儿女都有健全的体魄，成为人类世界中的俊才。而健康的奠定须由出生开始，在适当的营养滋养下，一点一滴的架构而成。“营养”是一门生物科学，更是一门生活的艺术。期盼在我们安和乐利的社会里，每一位女性都能将“营养”这门艺术科学，带进您与您的家人生活中，使每一位中国人从小就能吃得更正确，生活得更健康，成为一个真正懂得饮食的艺术的民族一分子。

这本书不仅希望做到让更多人得到较合理的婴幼儿营养常识，并且让宝宝们经由饮食的享乐得到更好的生理与心理成长，也希望能抛砖引玉，让更多的营养工作者，能为我们中国龙的传人研究、整理、评估出更好的、更有意义的营养资料，以弥补我个人才学疏浅以及书中不足与缺失之处。

在资料的收集、整理、修正过程中，万分感激马偕纪念医院小儿科李宏昌大夫和公共卫生欧美督导，在百忙之中给予许多的协助，也谢谢妇幼卫生研究所吴穗华女士的资料提供，一并在此致谢。

我虔诚地把这本书的微薄成果献给我的父母，衷心感谢他们无微不至的教育与养育，让我具备了一位营养师应具备的条件。

白小良



何谓“营养”

营养一词涵盖了将各种营养素，转变为体内组织及维持生命现象的一系列过程，而所谓“营养素”，是食物中所含而可供人体直接利用的成分，诸如：糖类（或称碳水化合物）、蛋白质、油脂、维生素、矿物质、水。

各种营养素的主要功能与食物来源

营养素的种类	功 能	主要的食物来源
蛋白质	1. 供给热量（每1克可供17千焦耳的热量） 2. 构成器官的主要成分 3. 建造身体组织 4. 合成荷尔蒙、酵素、抗体	奶、蛋、豆类、鱼、家禽、肉类
糖 类	1. 供给热量，为人体内热量的主要来源，每日所需热量的主要来源有58%~68%来自此一营养素（每1克可供17千焦耳的热量） 2. 形成血糖，适时供给脑部及身体营养 3. 形成肝糖，维持细胞恒定的生命现象	五谷、淀粉、根茎类、糖及水果
脂 类	1. 供给热量，每日所需热量的25%来自此一营养素（每1克可供37千焦耳的热量） 2. 形成皮下脂肪，维持体温恒定 3. 保护内脏器官 4. 维持皮肤的正常	食用油脂、黄油、核果类
维生素/矿物质	1. 促进上述各种营养素的新陈代谢 2. 调节生理机能	蔬菜、水果
水	1. 构成身体的主要成分，占人体体重50%~70% 2. 体内的润滑剂 3. 调节体温，即借着水分的排泄，使体温呈恒定状态 4. 参与代谢，且将部分代谢产物带出体外	

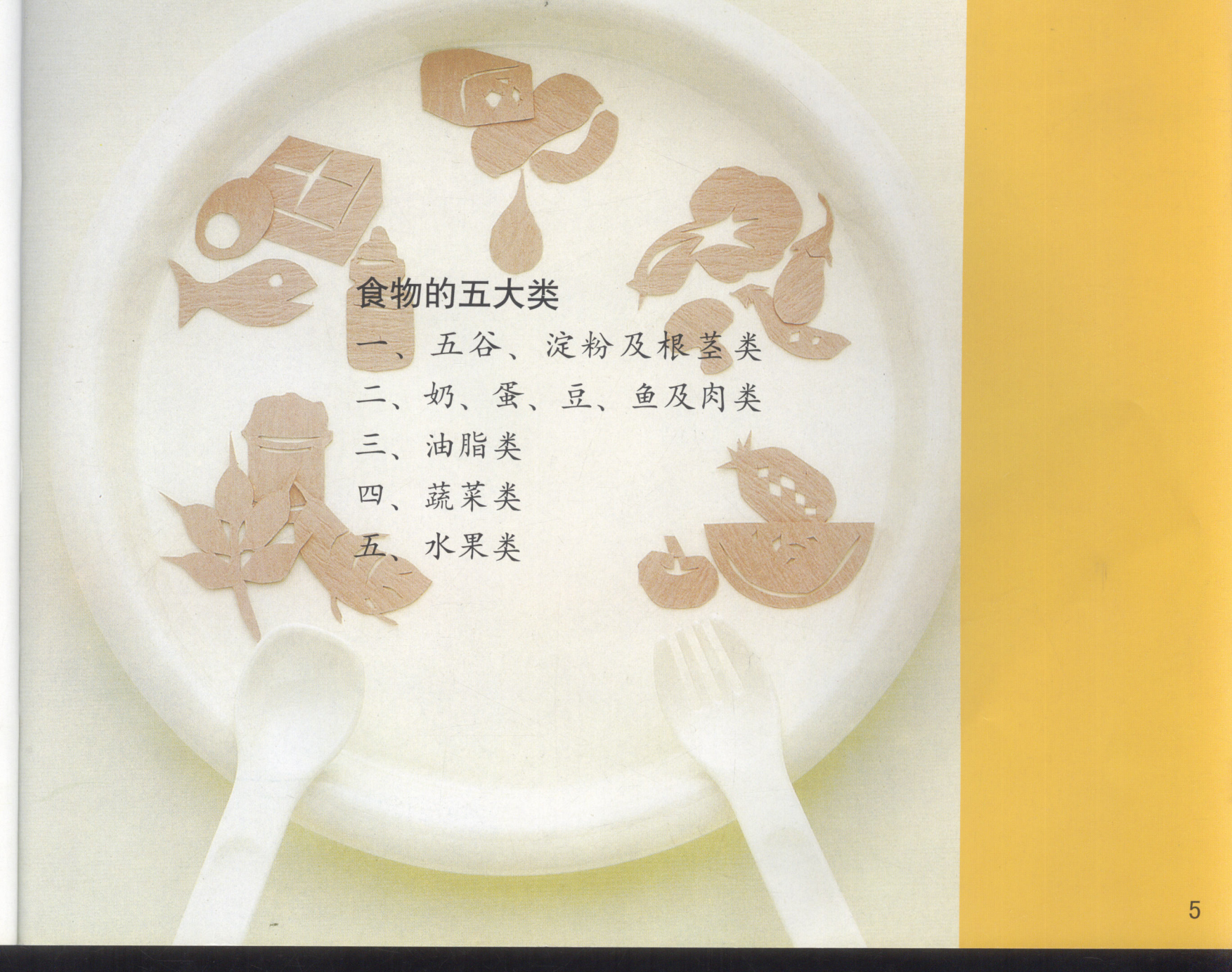
[注] 卡：为热量的单位，即英文 Calorie 译为卡路里，在营养学上所提到的“卡”，皆指大卡，即为“使1升的水，上升温度1℃所需的热量”（1大卡=4.1868千焦耳）
食物性纤维质——指的是下述两大部分：

（1）存在蔬菜、水果中的植物细胞壁即纤维质及半纤维素。（2）果胶、植物胶、黏胶及海藻类的黏液。而这些物质皆不能为人体消化道所消化吸收，因此无法供给热量，但在肠道的蠕动，与代谢废物的排泄上，占着极为重要的功能角色。

分 类	种 类	主要生理功能	食物来源
脂 溶 性 维 生 素	维生素 A	1. 维持眼底视网膜正常的视觉反应 2. 维持表皮黏膜细胞的正常形态与功能 3. 维持正常的骨骼牙齿发育	鱼肝油、肝脏、牛奶、黄油、蛋、深绿色和深黄色蔬菜、水果，例如：胡萝卜、菠菜、芥菜、青椒、油菜、番薯叶、芒果、红柿、木瓜、柑橘等
	维生素 D	活化的维生素D，可促进钙质的吸收，进而使骨质钙化，维持正常的骨骼与牙齿结构	鱼肝油、肝脏、蛋黄、牛奶
	维生素 E	1. 与生殖作用有关 2. 在身体内具有良好的抗氧化性，即保护细胞膜组织，降低细胞老化 3. 维持红血球及循环系统之正常功能	糙米、胚芽米、小麦胚芽油、米糠油及各种植物油
	维生素 K	与血液的凝固，有密切关系	绿色蔬菜、糖蜜、酵母乳
水 溶 性 维 生 素	维生素 C	1. 促进“胶原”的形成，胶原乃是填充在细胞之间，使细胞排列更为紧密。尤其，血管细胞因胶原的填充，更能确保其严密性、弹性，而不易出血即维持牙龈、皮肤和血管正常功能 2. 促进牙齿、骨骼生长，增强免疫系统能力，且促进荷尔蒙分泌，以及伤口愈合良好等功能	绿色蔬菜、枸橼类水果

分类	种类	主要生理功能		食物来源
水溶性维生素	复方维生素B	维生素B ₁	1. 在糖类的代谢过程中,扮演重要角色,故其摄取量应随热量的增加而增加,且具有增进食欲、促进生长之功效 2. 维持消化、心脏、神经系统之正常功用	糙米、瘦肉、牛奶、肝脏、腰子、酵母、豆类
		维生素B ₂ 及烟碱酸	1. 在体内氧化、还原之作用中,担任重要角色,其需要量亦随热量的增加而增加 2. 维持皮肤、神经系统和细胞的正常功能且可促进组织的复原 3. 形成抗体及红血球	牛奶、肝脏、腰子、心脏、蛋、猪肝、瘦肉、麦胚、黄豆、花生
		维生素B ₆	1. 与氨基酸(蛋白质的基本单位)的新陈代谢有关,故其需要量,依蛋白质摄入量的多少来决定 2. 维持血管及神经系统的正常功能	麦胚、牛奶、酵母、豆类、肉类,尤以肝脏与腰子中含丰富
		叶酸	1. 与红血球及组织细胞的形成有关 2. 维持生长和正常的肠道功能,亦和蛋白质代谢有关	绿叶蔬菜
		维生素B ₁₂	1. 与血红素的形成有关,且可促进生长 2. 维持神经系统的正常功能	动物性食品如肝脏、腰子、肉、奶品类
		1. 泛酸 2. 类脂酸	与蛋白质、糖类及油脂的生理代谢机能有关	1. 肝脏、腰子、酵母、豆类、麦胚 2. 广存于自然食物中
		生物素	与蛋白质、糖类及油脂的生理代谢机能有关,并有益于皮肤的循环	广存于动物、植物食品中

矿物质类	主要生理功能	食物来源
钙(Ca)	1. 为体内含量最多的矿物质,99%分布在骨骼与牙齿当中,为其主要成分 2. 与血液凝固有关 3. 控制神经感应性与肌肉的收缩 4. 控制细胞的透过性、酵素的活化	牛奶(为主要来源)、乳酪、肉类、小鱼、鱼干、金钩虾、虾、蛤、牡蛎以及豆腐、豆干等豆制品、紫菜、头发菜等海藻类
磷(P)	1. 85%~90%存在于骨骼、牙齿当中 2. 调节身体内的酸碱平衡 3. 与钙的新陈代谢有关,饮食当中钙与磷的摄取比例最好是1:1 4. 与细胞的成长、修护,肌肉收缩、神经肌肉的活性以及肾功能有关	牛奶、蛋黄、肉、家禽类、白米、面粉
钠(Na)	1. 调节细胞内酸碱平衡 2. 控制肌肉的感应性 3. 使体液有一定的渗透力,维持正常的水分含量	食盐、酱油、味精、番茄酱、各种加工食品和部分海产食物,如蚌、蛤、牡蛎等以及牛奶、乳酪
钾(K)	1. 与钠共同调节体液及血液的酸碱平衡、正常渗透压以及水分保留有关 2. 与神经的传导、心肌活动等功能有关	羊肉、鸡肉、牛肉、牛肝、杏、梨、香蕉、橘子汁、凤梨、枣子、葡萄干、桃子、葵花子、甘薯、马铃薯等
铁(Fe)	是血红素、细胞色素及肌血红素的主要成分,即参与细胞的呼吸作用,增进氧的运送且与酵素活性有关	肝脏、腰子、肉类、蛋黄、全谷、核果、黄豆、黑豆、豆皮,以及紫菜、海藻类、菠菜等
碘(I)	增进甲状腺激素的生成,调整细胞的氧化作用	海带、紫菜等,海藻类、海鱼、贝类及加碘食盐
氟(F)	防止蛀牙	牛奶、蛋黄、鱼、加氟水
镁(Mg)	1. 牙齿、骨骼的主要成分之一 2. 维持心脏、肌肉、神经的正常功能 3. 与糖类及热量的代谢有关 4. 与酵素活性、蛋白质的生成有关	五谷、核果类、豆类、肉类、海产类及牛奶

A white ceramic plate with a wooden spoon and fork. The plate is decorated with various food icons: a fish, a bottle, a box, a flower, a corn, a tomato, a leaf, and a fruit. The text "食物的五大类" is written in the center of the plate.

食物的五大类

一、 五谷、淀粉及根茎类

二、 奶、蛋、豆、鱼及肉类

三、 油脂类

四、 蔬菜类

五、 水果类

第一类

五谷、淀粉及根茎类

主要供给：碳水化合物（糖类）
且能供给一部分蛋白质



①法国面包

②油条

③玉米花

④烧饼

⑤天妇罗

⑥馒头

⑦白年糕

⑧碗粿

⑨猪血糕

⑩米果

⑪春卷皮

⑫意大利面

⑬通心粉

⑭面条

⑮面线

⑯棕色面线

⑰冬粉

⑱餐包

⑲土司面包

⑳玉米

㉑萝卜糕

㉒芋头糕

㉓芋头

㉔牛蒡

㉕番薯

㉖荸荠

㉗刈薯(豆薯)

㉘白饭

㉙花豆

㉚玉米粒

㉛黑豆

㉜西谷米

㉝碎玉米

㉞绿豆

㉟红豆

㊱糙米

㊲莲藕粉

㊳莲子

㊴豌豆

㊵苏打饼干

㊶馄饨皮

㊷饺子皮

㊸油面

㊹米粉



第二类 奶、蛋、豆、鱼及肉类

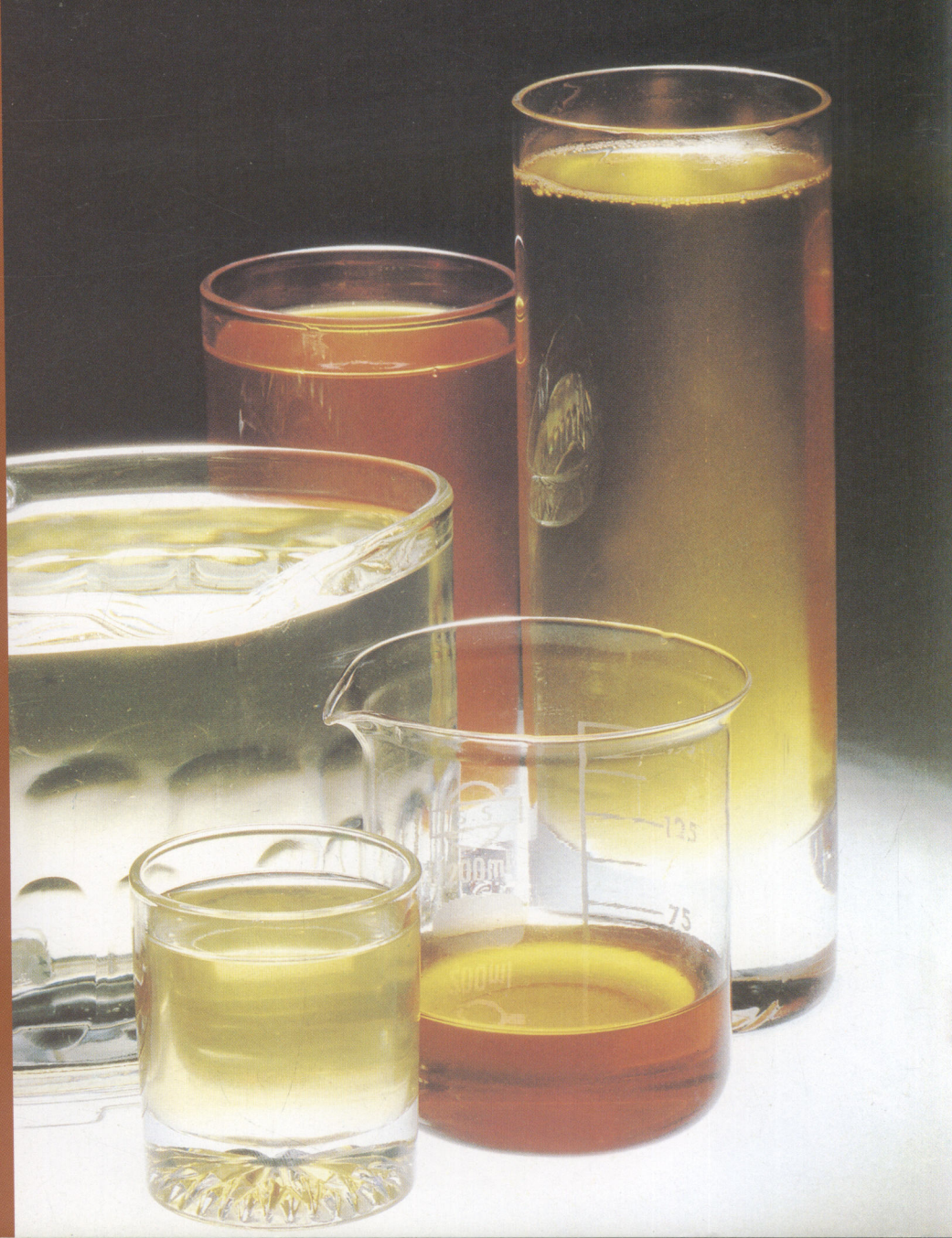
主要供给：蛋白质及复方维生素 B、
矿物质，脂质的含量也很丰富





第三类 油脂类

主要供给：脂质



- ① 麻油
- ② 猪油
- ③ 沙拉油
- ④ 葵花子油
- ⑤ 花生
- ⑥ 香肠
- ⑦ 核桃
- ⑧ 培根
- ⑨ 花生米
- ⑩ 芝麻
- ⑪ 蛋黄酱
- ⑫ 玛琪琳
- ⑬ 腰果
- ⑭ 杏仁



第四类（甲）

浅色蔬菜类

主要供给：纤维素及维生素A、维生素C，矿物质（钙、钾）

