

营养专家指导版>>>

最利于孩子成长的 1000^道营养餐

孙晶丹 主编

涵盖整个儿童成长期的配餐方案
解决儿童身体发育中的常见问题

营养专家精心配餐
聪明妈妈巧手烹制

中国纺织出版社

内 容 提 要

针对孩子不同阶段的生长发育特点及所需的营养,北京大学深圳医院营养医师孙晶丹精心主编本书,为家长们详细介绍了1000道营养餐。本书不仅介绍了0~1岁的婴儿喂养食方、1~3幼儿的营养食方、3~6岁学龄前儿童的营养食方,更特别开出了一些具有特效功能的营养食方,如儿童预防贫血的营养餐、儿童增高的营养餐、益智健脑的营养餐、预防肥胖和减肥的营养餐、提高免疫力的营养餐、护眼明目的营养餐、开胃防偏食的营养餐、备考期间的营养餐等。

本书能帮助家长了解儿童生长发育过程中的营养需求,并调整饮食,制订一套适合孩子的个体化营养配餐。各类科学营养的配餐,助您造就健康聪明的好宝宝!

图书在版编目(CIP)数据

最利于孩子成长的1000道营养餐/孙晶丹主编. —北京:中国纺织出版社,2010.5

ISBN 978-7-5064-6166-5

I. ①最… II. ①孙… III. ①儿童-保健-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221016号

策划编辑:曲小月

责任编辑:魏 萌

特约编辑:肖雅雯

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

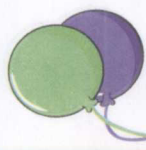
北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:300千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



营养专家指导版>>>

最利于孩子成长的 1000 道营养餐



前言



科学营养的配餐， 造就聪明健康好儿童



“生命的基础在于营养”，人只有依靠食物才能生存下去，而对于孩童来说，此时的营养膳食较成年人有着更重要的意义。如果营养供给不合理，就会发生营养缺乏问题，错过儿童最佳生长期，继而导致儿童健康受阻、智力受限，这对孩子的一生会是多大的伤害！诚然，在生活水平不断提高的今天，我们可以获得更加丰富的食品，但儿童的健康确实令人担忧，生病的孩子仍然很多。合理配餐，是父母们为孩子筑起的一道重要的保护墙。

饮食对于儿童如此重要，偏偏有许多年轻的父母或因工作繁忙，或因营养知识、烹饪知识的缺乏，不能为儿童提供科学合理、营养美味的饮食，当今的父母普遍只有一个孩子，这个孩子的身体健康、智力优良是每位父母的希望，也是祖国的希望。作为一名营养师，通过自己的努力普及科学营养知识，指导科学配餐，是一种职责和任务，也是一件非常有意义的事，所以，我动手编写了这本《最利于孩子成长的1000道营养餐》。

本书针对孩子不同阶段的生长发育特点以及所需营养，为家长们详细介绍了1000道营养餐。此书不仅按年龄分段介绍了0~1岁婴儿的喂养食方、1~3岁幼儿的营养食方、3~6岁学龄前儿童的营养食方，而且还列举了一些具有特效功能的食谱，如儿童健脑益智食谱、预防肥胖食谱、提高免疫力食谱、预防贫血食谱、护眼明目食谱、护齿健齿食谱、备考期间的食谱等。本书的目的就是给年轻的父母们提供一个实用、有效的指南，帮助大家了解儿童生长发育过程中的营养需求，以及如何调整饮食结构，制订一套适合孩子的个体化营养处方。本书力求做到理论和实践并重，通俗易懂，简单易学，还配备了大量精美的图片，家长们可现学现用。各类科学营养的配餐，是儿童健康成长的保障，不仅能提高儿童的身体抵抗力，还能促进大脑和体格的发育。希望此书能给予年轻的父母一些帮助，让您为家中宝宝烹饪出色、香、味俱佳且营养合理的美食，不仅丰富儿童的菜肴品种，更能从营养的角度维护家中宝宝的身体健康和智力发育，造就健康聪明的好宝宝！

2010年5月

Part 1 0~1岁婴儿 喂养食方

14 0~3个月的喂养方案

15 0~3个月的喂养食方

- 15 糖水
- 麦芽汁水
- 红枣水
- 纯米汤
- 16 苹果汁
- 山楂水
- 卷心菜汁

17 4~6个月的喂养方案

18 4~6个月的喂养食方

- 18 牛奶粥
- 烂米粥
- 面条汤
- 金银米汤
- 19 蔬菜汤
- 菠菜粥
- 苋菜米汤
- 卷心菜粥
- 20 南瓜粥
- 红薯粥
- 小米粥
- 蛋黄粥
- 21 鸡肝粥
- 苹果粥
- 鳕鱼粥
- 麦片蛋花粥
- 22 绿豆汤
- 水梨米汤
- 蛋黄糊
- 米粉糊
- 23 牛奶面包糊

青菜糊
牛奶香蕉糊
牛奶燕麦糊

- 24 西瓜汁
- 苹果藕粉
- 番茄汁
- 黄瓜汁
- 25 蜜桃汁
- 胡萝卜汁
- 猕猴桃汁
- 玉米汁
- 26 苹果泥
- 蜜枣苹果汁
- 香蕉泥
- 土豆泥
- 27 小白菜泥
- 土豆菜花泥
- 蛋黄羹
- 猪肝泥
- 28 苹果胡萝卜泥
- 猪血泥
- 红薯奶泥
- 南瓜土豆泥
- 29 鳕鱼酸奶汤
- 鱼肉泥
- 西红柿汤
- 牛肉米汤
- 30 鸡蛋牛奶
- 海鲈鱼菜汤
- 冬瓜汤
- 青菜颗粒面

31 7~9个月的喂养方案

32 7~9个月的喂养食方

- 32 瘦肉粥
- 小米红枣粥
- 鸡肉粥
- 胡萝卜粥
- 33 鳕鱼豆腐粥



目录 Contents





蔬菜粥

大米绿豆粥

鱼肉粥

34 豆腐肉末粥

苹果麦片粥

肉泥米粉

牛奶玉米粥

35 南瓜鸡肉粥

海米粥

红薯南瓜粥

牛肉蛋粥

36 番茄鱼肉粥

白梨蜜桃粥

菠菜泥

海苔粥

37 胡萝卜土豆泥

红枣泥

豆腐鱼肉泥

豆腐蛋黄泥

38 芋头芝麻泥

苹果土豆泥

玉米土豆泥

土豆蛋黄泥

39 虾肉泥

火龙果葡萄泥

桃泥

香蕉草莓泥

40 白梨糊

山药蛋黄泥

冬瓜肉末糊

牛奶芝麻糊

41 香蕉苹果牛奶糊

蔬菜糊

营养肉末蔬菜糊

胡萝卜米糊

42 鸡蛋羹

鸡肝蔬菜泥

肉末蛋羹

蔬菜鸡蛋羹

43 鸡蛋面片汤

肝泥蛋羹

猪肝菠菜烂面条

白菜烂面条

44 番茄肝末

肉末卷心菜

鲜橘汁

南瓜菜叶汤

45 苹果牛奶饮

活力番茄汁

鲜果时蔬汁

哈密瓜香蕉汁

46 卷心菜葡萄汁

胡萝卜草莓汁

草莓奶露

山竹奶露

47 10~12个月的喂养方案

48 10~12个月的喂养方案

48 豌豆蛋花粥

香菇鸡肉粥

牛肉芹菜粥

小米绿豆花生粥

49 山药糯米粥

香菇枸杞鱼片粥

菠菜肉末粥

芋头肉末粥

50 蔬菜玉米糊

芝麻糙米粥

冬瓜虾仁粥

枸杞猪肝粥

51 香蕉玉米羹

冰糖紫米粥

红豆大米粥

核桃仁芝麻糯米粥

52 营养水果粥

果仁芝麻麦片糊

水果玉米甜羹

鸡肉麦片糊

53 红豆燕麦糊

虾仁玉米糊

鸡蓉玉米粥

山药杏仁糊

54 核桃仁芝麻糊

鸡肉蔬菜软饭

香菇虾肉蛋羹

枣泥软饭

55 牛肉萝卜软饭

猪血菠菜软饭

百合银耳羹

鱼肉蔬菜蛋羹

56 鸡肝软饭

虾肉菜泥

鸡肉香菇软饭

鸡肉豆腐蛋黄泥

57 菠菜虾仁面

番茄土豆泥

番茄肉末鸡蛋面

牛肉蔬菜面

58 生菜鸡肉面

番茄鸡蛋汤

豆腐鱼肉汤

鸡肉苋菜面片

59 鲑鱼洋葱汤

鸡蛋鱼肉卷

什锦蔬菜面

香菇疙瘩汤

60 萝卜丝鸡蛋汤

胡萝卜猪肉丸

鱼肉饼

玉米排骨汤



- 61 猪肉蔬菜末
清蒸鳕鱼
鲜肉馄饨
- 62 虾肉水饺
卷心菜肉包
番茄鸡蛋软饼
豆沙包
- 63 红珠肉丸
猪肝豆腐
蛋包鳕鱼柳
洋葱萝卜炒牛肉
- 64 美味蛋皮菜饭卷
香菇木耳蛋片
油菜香菇炒虾仁
- 65 鱼肉番茄饭卷
猪血豆腐
什锦蔬菜杂炒
美味窝头
- 66 火龙果酸奶汁
桑葚奶昔
雪梨蛋黄布丁
杨桃酸奶汁
葡萄西芹奶汁

Part. 2 1~3岁幼儿营养食方

- 68 1~3岁幼儿的饮食特点
- 68 1~3岁幼儿的饮食指南
- 70 1~3岁幼儿的营养食方

- 70 栗子小米粥
山药鸡肉粥
苹果牛奶粥
杂粮米粥
- 71 香菇黑米粥
燕麦黑芝麻粥
龙眼小米粥



- 72 什锦珍果粥
蔬菜海鲜粥
奶香米饭
豆腐软饭
红薯百合粥
- 73 三文鱼饭
海带鸡肉粥
紫米腰果牛奶粥
火腿肉末软饭
- 74 骨头汤焖饭
蔬菜杂粮饭
猪肉蔬菜烩饭
莲藕碎肉粥
- 75 鸡肉胡萝卜烩饭
彩色饭团
红豆沙
猪肝烩饭
- 76 香菇西红柿面
彩色银针粉
芦笋肉丝面
什锦菠菜面
- 77 凉拌通心面
鸡肉香菇面
胡萝卜肉丝面
花菜肉片面线
- 78 冬瓜猪肉蒸饺
猪肝面
双色馄饨
胡萝卜面水饺
- 79 鸡肉白菜小馄饨
玉米水饺
上汤水饺
番茄水饺
- 80 三色蔬菜面疙瘩
鱼肉馄饨
胡萝卜鸡肉饺
蛋皮馄饨
- 81 绿豆饼
红薯芝麻软饼
菠萝包
玉米糊饼



- 82 炸香蕉
炸洋葱
鲜奶蛋饼
炸春卷
- 83 奶油焖虾仁
土豆虾球
猪肝拌土豆
白菜炒猪肝
- 84 彩椒鸡丝
软煎鸡肝
脆爆海带
番茄鸡肉
- 85 三文鱼排
菜花拌木耳
蔬菜烘蛋
茄子炖土豆
- 86 丝瓜肉片
菜心炒虾仁
燕麦鸡蛋奶
营养素杂烩
- 87 南瓜薏仁浓汤
黄瓜炒蛋
七彩营养蔬菜汤
海鲜浓汤
- 88 蘑菇奶油浓汤
蜜饯萝卜
荞麦粳
虾皮紫菜肉丸汤
- 89 花生酱蛋挞
山药虾皮饼
蔬菜油饭饼
西芹炒豆干





- 90 红薯煎饼
玉米煎饼
胡萝卜窝头
苹果虾球沙拉
- 91 红枣糕
三鲜蒸肉
玉米拌豆腐
拔丝红薯
- 92 葡萄干炖香蕉
黄金竹笋
水果奶酪
三鲜冬瓜盅
- 93 鸡肉菜花拌南瓜
玉米火腿拌油菜
青豆肉丝
香椿炒蛋
- 94 三鲜蛋羹
蓝莓山药
番茄炒鸡蛋
奶油冬瓜球
- 95 肉末小白菜
苋菜豆腐汤
芹菜银丝
芋头玉米羹
- 96 鱼肉豆腐蛋羹
大枣炖南瓜
奶油土豆
肉末木耳烩豆腐



- 97 松子鸡排
五彩拌香菇
枸杞菠菜
金瓜百合
黑糯米糕
金银馒头
烧卖
韭菜肉包
- 99 鸡蛋炒面
银芽油菜炒粉
双色丸子
香芋西米糕
萝卜酥
- 100 凉瓜汤圆
鸡丝菠汁面
糯米红豆圆子
羊肉包
- 101 猪肉韭菜蒸饺
翠玉蒸饺
荠菜馄饨
- 102 海鲜蔬菜炒饭
奶酪三明治
鲑鱼紫菜饭
西米猕猴桃粥
- 103 蘑菇海米豆腐
香炸土豆夹
蘑菇肉夹
冬瓜鲜虾羹
- 104 双菇猪肝汤
肉末炒菠菜
枸杞马蹄鹌鹑蛋
冬瓜肉丸球
- 105 生菜豆腐丁
海米平菇炒油菜
韭菜猪红汤
皮蛋海米牛奶羹
- 106 苹果萝卜炒牛肉
奶香哈密瓜
清蒸红薯
松仁玉米
- 107 哈密瓜柳橙奶汁



- 豆豉小葱爆鸡丁
海苔鱼肉卷
豆芽牛肉汤
卷心菜木瓜汁
牛奶炖木瓜
蜜桃果冻
胡萝卜山竹汁

Part 3 3~6岁学龄前儿童 营养食方

110 3~6岁学龄前儿童的饮食指南

112 3~6岁学龄前儿童的营养食方

- 112 糙米豌豆饭
什锦甜粥
三鲜拌饭
皮蛋瘦肉粥
墨鱼粥
- 113 营养美味八宝饭
过桥馄饨
虾米馄饨
- 114 红白萝卜鲜肉蒸饺
芒果鸡粒炒饭
家常打卤面
洋葱肉丝炒面
- 115 金瓜饭
西红柿炖牛肉
家常豆腐
美味寿司
- 116 洋葱炒芦笋
卤猪蹄龙须面
什锦荟素
香肠卷
- 117 肉桂蛋卷
豆芽冬笋炒虾仁
桑叶馒头
菠汁馒头



2016 International Conference on Applied Science and Technology

2016年应用科学与技术国际会议

武汉 2016年12月24-25日





- 144 西芹炒排骨
墨鱼饭
竹笋炒豆皮
胡萝卜香菇炖鸡腿
- 145 西芹炖南瓜
香浓粟米羹
南瓜饼
香麻饼
- 146 什锦蔬果沙拉
红椒拌豆皮
海带拌土豆丝
笋瓜炒鸡杂
- 147 青蔬油豆腐面
咸蛋香菇烩豆腐
火腿玉米炒圆椒
糯米红枣
- 148 黄花香菇炒肉丝
酸甜马蹄
炸胡萝卜丸子
彩色土豆丝
- 149 咸蛋黄炒玉米
虾肉酿豆腐
菜心肉丸粥
香菇拌豆角
- 150 香蕉薄饼
木耳炒口蘑
豆腐鲜果圆子
芹菜萝卜炒百合
- 151 菠菜炒蟹
五彩萝卜洋葱丝
煎藕饼
肉末煎茄子
- 152 蒜薹炒肉
蟹粉豆腐羹
脆皮豆腐
芙蓉番茄

- 153 冰糖莲子
金菇玉子豆腐
西芹密瓜桃汁
尖笋炒猪肝
- 154 芒果汁
西米木瓜奶露
香酸苹果西芹汁
木瓜火龙果汁

Part. 4 各种特殊功效 营养餐

156 预防贫血营养餐

156 预防贫血的饮食营养需求

157 预防贫血食物推荐

158 预防贫血的营养食方

- 158 番茄猪肝菠菜面
猪血黑木耳汤
鲤鱼补血汤
土豆炖羊肉
- 159 芹菜炒猪肝
猪肝炒菠菜
银耳蒸鹌鹑
芝麻豌豆羹
- 160 草菇丝排
韭菜花烧猪血
荠菜猪腰汤
松仁烧香菇
- 161 花生拌芹菜
玉竹瘦肉汤
黑木耳拌豆芽
番茄阿胶薏米粥
- 162 肝杞蒸蛋
花生米炒肉丁
双仁菠菜猪肝汤
西芹山药炒木瓜
- 163 豌豆猪肝汤
桂圆红枣养麦粥

- 豆皮菠菜卷
羊骨粥
- 164 酒酿小圆子
香蕉发糕
阿胶芝麻核桃羹
丝瓜木耳汤
- 165 沙锅豆腐
果汁白菜心
芝麻拌海带
蛋黄南瓜
- 166 蜜汁鸡肝
首乌鸡蛋汤
牛奶起士麦片粥
双莲粥
- 167 木耳羊肉汤
牛肉西红柿洋葱汤
金针三丝
苹果葡萄干奶露
- 168 蜜汁莲藕
红豆鲫鱼
龙眼果冻
虾肉小笼包
- 169 糖醋黄花鱼
荠菜豆腐羹
莲藕炖排骨
莲子红枣炖鸡
- 170 酿豆腐
葛根银鱼汤
木耳茭白
番茄金针猪肝汤

171 儿童增高营养餐

171 儿童增高的饮食营养需求

172 儿童增高食物推荐

173 儿童增高的营养食方

- 173 发菜银鱼羹
四色虾仁
牛蒡海带骨头汤
核桃花生煲猪骨



- 174 鸡丝拌海蜇
百合虾仁汤
麦仁银鱼粥
笋瓜香芹炒软骨
- 175 玉米油炒黑木耳
松子青豆炒香干
草菇虾仁
黑芝麻果仁粥
- 176 鹌鹑蛋煮鲫鱼
香菇炒豆芽
美味鲑鱼饭
清蒸大虾
- 177 双豆炒鸡片
木耳金针炒芹菜
枸杞蒸鳕鱼
蟹肉蒸蛋
- 178 菠菜蛋丝汤
粟米牛奶麦片
豆腐虾包
葡萄哈密瓜牛奶
- 179 青瓜虾肉卷
小番茄炒鸡丁
翠绿虾球
水晶红果冻
- 180 虾肉酿黄瓜
虾皮木耳炖豆腐
花生米拌芹菜
豆腐饼
- 181 油菜海米豆腐羹
五香卤肉包
木耳炒蛋
海鲜炒面
- 182 三宝虾仁
鸡丝拌银芽
三鲜烩饭
蘑菇油菜炒圣果
- 183 虾酿豆角
芝麻拌马铃薯
时蔬沙锅
酱香排骨
- 184 酱汁浇三丝

- 豌豆香菇粥
薄皮虾饺皇
奶油白菜
- 185 蜜汁枇杷饮
荷兰豆炒虾仁
青蒜炒鲜虾
卤香干炒茄子
- 186 炸肉丸
香瓜蔬果汁
椒盐鸡软骨
香芹鸡腿菇炒牛肉

187 益智健脑营养餐

187 益智健脑的饮食营养需求

188 益智健脑食物推荐

189 益智健脑的营养食方

- 189 松仁芝麻糊
鲫鱼汤
酥炸甜核桃
洋葱牛肉丝
- 190 玉米南瓜仁
腰果虾仁
八珍馄饨
西芹百合
- 191 南瓜子红枣饮
桂圆枸杞煲鸡腿
金针牛肉
番茄带鱼汤
- 192 胡萝卜排骨汤
鲜百合桂圆猪脑汤
萝卜丝煮鳊鱼
松仁玉米鸡丁
- 193 鱼丁生菜
牛奶银耳水果汤
毛豆浓汤
土豆烧肉
- 194 核桃烧鲫鱼
山药羊肉汤
香菇牛肉汤



- 金沙豆腐
金菇鱼头汤
- 195 营养什锦粥
香菇炖杏仁
天麻蒸猪脑
- 196 青椒木耳炒鸡肝
草鱼烧豆腐
牛奶炖花生
益智鱼头汤
- 197 美味鱼蛋饼
咸蛋黄炒南瓜片
鸡蓉玉米蘑菇汤
山药鲑鱼
- 198 桂圆山药红枣汤
三丝豆皮卷
雪菜毛豆
金针菇鱼肉汤
- 199 胡萝卜蒸糕
牛奶松仁玉米饼
八珍豆腐煲
果仁汤圆
- 200 香菇青豆肉末
红枣核桃仁枸杞汤
牛肉羹
地三鲜





- 201 金针蟹柳鸡蛋汤
茄汁鹌鹑蛋
蛋黄玉米饼
三菇百合汤
- 202 海带蛤蜊排骨汤
发菜香菇肉片汤
雪菜春笋
草菇腐竹烧肉
- 203 双菇鸭汤
鸡蛋蒸玉子豆腐
木瓜花生排骨汤
豆腐蒸鲑鱼

204 预防肥胖和减肥营养餐

- 204 预防肥胖和减肥的饮食营养需求
205 预防肥胖和减肥食物推荐

206 预防肥胖和减肥的营养食方

- 206 圣女芦笋
魔芋烧牛肉
山楂烧豆腐
红薯盖菜汤
- 207 雪菜豆腐汤
紫菜冬瓜肉片汤
冬瓜大骨汤
蒸红薯芋头
- 208 香菇肉碎酿青椒
仙人掌沙拉
姜汁黄瓜
麻酱冬瓜
- 209 鸡蛋蒸海带
紫菜蛋汤
什锦水果羹
香油蚕豆



- 210 营养炒饭
竹荪莲子汤
胡萝卜炖牛肉
什锦盖菜
- 211 鲑鱼炖茄子
西红柿牛肉炖白菜
胡萝卜梨汁
粉丝紫菜肉丝汤
- 212 蛤蜊炖蛋
黄豆芽炒大肠
莲子银耳汤
上汤窝蛋苋菜
- 213 糯皮兔
煎肉饼
桃片炒山药
双丝鲫鱼汤
- 214 火腿冬瓜夹
三菇冬瓜汤
山楂草莓汁
木瓜鸡爪炖银耳
- 215 洋葱汤
四季豆炒鸡蛋
金银豆腐
丝瓜青豆
- 216 干豆角烧肉
冬瓜田鸡汤
鹌鹑汤
红薯炖羊肉
- 217 土豆酿青椒
薯果沙拉
草菇双珠烧鸭肉
酸甜大白菜
- 218 玉米羊肉粥
葱爆兔肉
虾酱烧冬瓜
凉拌苦瓜
- 219 莲子银耳山药汤
红薯炖鸡腿
醋拌木耳
营养多宝粥
- 220 山药鸡汤



- 肉末炒冬瓜
杨桃香蕉汁
什锦炒笋丝
- 221 荷兰豆炒墨鱼
茭白肉片
柚梨汁
胡萝卜鲜菇炒西兰花
- 222 番茄柚汁
牛肉酿丝瓜
芥蓝炒冬瓜
咸豆浆

223 提高免疫力营养餐

- 223 提高免疫力的饮食营养需求
224 提高免疫力食物推荐

225 提高免疫力的营养食方

- 225 山药枸杞莲子汤
苦瓜酿肉
一品大白菜
五彩杂粮
- 226 西兰花炒鸡肉
荷叶蒸田鸡
豆浆南瓜
茶树菇煲排骨
- 227 莲子枸杞炖猪肚
银鱼白菜羹
蟹味菇炒蟹柳
红豆牛奶汤
- 228 拌双冬
草菇烩双丸
桂圆红枣炖乌鸡
生菜银鱼饭卷
- 229 海米烩白菜
上汤干丝
什锦蛋卷
清蒸丝瓜黄鱼
- 230 洋葱玉米炒火腿
紫菜豆苗烩猴头菇
鳕鱼番茄盖饭
薏米番茄炖鸡腿



231 茼蒿排骨汤
糖醋全鲤
海米冬瓜球
姜汁苋菜

232 双丝炒牛肉
驴肉炒竹笋
孜然羊肉
爆炒腰片

233 香菇豌豆炒牛肉末
党参红枣乌鸡汤
香芹笋瓜炒软骨
豉汁蒸茄子

234 菜花排骨
党参粳米粥
生菜蟹肉炒面
莲子山药甜汤

235 竹笋鲫鱼汤
香煎鸡块
洋葱胡萝卜烧鸡腿
香菇红枣鱼肉汤

236 蚝油鸡翅
营养海鲜丸子汤
百合煮香芋
香菇卷心炒山药

237 金针海参鸡汤
罗宋汤
青椒地瓜炒玉米
番茄炒米粉

238 党参丸子汤
香菇蛋羹
杂菌煮腰花
乌鸡糯米粥

239 蛋煎黄姑鱼
番茄豆芽排骨汤
芹菜炒羊肉
鲜汁浸白菜

240 杏鲍菇烧肉丸
毛丹番茄汁
春笋烧豆腐
蒜片木耳菜

241 蔬菜牛排汤

三色鸡丁
西兰花炒鲜鱿
松仁木耳烧豆腐

242 护眼明目营养餐

242 护眼明目的饮食营养需求

243 护眼明目食物推荐

244 护眼明目的营养食方

244 红豆花生乳鸽汤
木耳彩椒炒猪肝
枸杞叶肉丝汤
豆芽海带炖鲫鱼

245 沙滩鲫鱼
胡萝卜炒猪肝
鲜菇炖豆腐
什锦蔬菜

246 鲜菇蚝油菜心
枸杞大白菜
菊香肝片
猪肝苋菜

247 脆拌双笋
金菇鳝丝
油菜豆腐丸
油菜蛋饺

248 双菇炒丝瓜
菊花肉片
韭菜炒豆芽
白菜三味

249 红枣百合扣南瓜
海米苦瓜
茄汁里脊
玉米烩豆腐

250 胡萝卜炒蛋
芹菜炒蛤蜊肉
银耳椰汁鸡汤
茄子香煎饼

251 奶油猪肝汤
番茄冬笋炒肉片
紫菜双丸汤



252 海米菠菜
紫米馒头
双耳煲鸡块
鸽肉莲子红枣汤
木耳丝瓜煮鱼丸

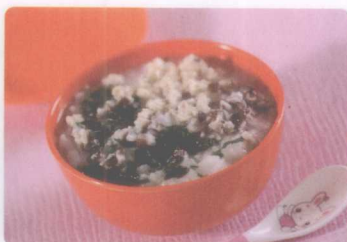
253 枸菊肝片汤
奶香蔬菜蛋盒
苦瓜炒牛肉
洋葱排骨

254 双菇扒油菜
荠菜豆皮卷
香油玉米
苹果百合瘦肉汤

255 双色米椰球
大蒜鳝段
五彩素菜
绿豆芽拌猪肝

256 西芹腰果炒鸡丁
猪肝摊鸡蛋
芹菜炒鳝鱼
红烧黄鱼

257 四宝青蔬
香菇烧白菜
紫菜豆芽肉末汤
扒奶汁白菜





258 开胃防偏食营养餐

258 开胃防偏食的饮食营养需求

259 开胃防偏食食物推荐

260 开胃防偏食的营养食方

- 260 梅子土豆饼
水果沙拉
蒜泥蒸肉
蒸鸡翅
- 261 菠萝羊肉片
荷叶白萝卜粥
豆腐丝拌黄瓜
谷芽面线汤
- 262 酸辣藕丁
糖醋萝卜
黄瓜烧咸蛋黄
苦瓜瘦肉汤
- 263 橘皮鱼片豆腐汤
缤纷水果饭团
鱼香肉丝
香橙骨
- 264 苹果鸡肉炒饭
香椿拌豆腐
松仁雪花粥
五彩椒盒
- 265 八宝蛋
鸳鸯蛋卷
蛋黄酿苦瓜
山药煎饼
- 266 青豆肉排
鱼肉水饺
芋头炒肉
菠萝西瓜汁
- 267 滑炒鳕鱼片



- 土豆豆沙糕
鸡蛋饼
猪肝肉末饼
- 268 酸白菜炒肉丝
卤蛋烧肉
牛肉豆腐羹
小芋头烧鸡
- 269 香菇菜心
一品豆腐锅
香菇炒莴笋
莲藕肉末丸
- 270 炸莴笋片
生菜包什锦
豌豆肉蛋饭
青蒜肉丝炒香干
- 271 茄汁肉饼
鲜蘑排骨奶汤
五彩冬瓜丝
银耳竹荪汤
- 272 豇豆海米肉末
雪菜烧豆腐
芒果肉饼
莴笋火腿拌海蜇
- 273 凉瓜炒蛋
芋艿金蛋
什锦炒饭
菜肉馄饨汤

274 备考期间营养餐

274 备考期间的饮食营养需求

275 备考期间食物推荐

276 备考期间的营养食方

- 276 核桃小米粥
蒜蓉海米娃娃菜
蘑菇蛤蜊煮豆腐
香麻翡翠饼
- 277 红烧日本豆腐
洋葱番茄炒蛤蜊
蒜蓉粉丝蒸扇贝



- 蛋黄包
278 黄金肉丸
鸡腿菇炒黄花菜
菠菜银雪鱼
黄花菜炖鸡块
- 279 沙姜菠菜
桂圆莲子粥
金菇鱼条
黄花菜炒牛肉
- 280 香蕉百合银耳汤
腐竹烧肉
花生鱼片糙米饭
豆豉蒸鳕鱼
- 281 菠菜猪肉片
玉米红枣瘦肉粥
蛤蜊牛奶饭
西芹炒鱼片
- 282 豆腐炒三素
鱼子炖豆腐
香蕉豆腐
莲子红枣糯米粥
- 283 香菇烩鸡翅
鲜菇鸡蓉粥
鳕鱼海带粥
安心养神粥
- 284 板栗烧鸡翅
卷心菜焖羊肉
松仁肉丁
韭菜花烧蛭蛄
- 285 豆芽粉丝炒鸡皇
香菇黄花炒素鸡
鱼丸烩豆腐
皮蛋鱼肉丁
- 286 香麻软煎饼
蛋黄肉
菠菜银鱼面
虾仁扒豆腐
- 287 核桃猪腰
冬珧田鸡煲
盖菜草菇烧肉丸
红枣花生羹





part.1

0~1岁



婴儿喂养食方

最利于孩子成长的1000道营养餐

孩子从出生到满1周岁被称为婴儿期，它是生长发育最为迅速的时期，如果此时不能提供给宝宝合理营养的喂养方案，不仅影响婴儿此时的生长发育和健康状况，对宝宝成年以后的体格、智力和心理发育也都有着重要影响！

在婴儿期，由于宝宝的快速成长，对热能和各种营养素都需求较多，但是由于此时宝宝的各器官功能并不成熟，所以要科学喂食，给予适合婴儿的合理辅食，才能让婴儿更好地吸收，以得到充足的营养。

婴儿的喂养食方需丰富、多样化，让婴儿有效补充发育所需的各类营养素，并锻炼咀嚼和吞咽能力，扩大味觉感受以防挑食。婴儿期需经过一个断奶期，这也是培养宝宝饮食习惯的重要时期，良好的饮食习惯能使孩子受益一生，因此，在婴儿期，对宝宝的营养供给和习惯培养都不能放松哦！



0~3个月

的喂养方案



宝宝在出生初期,应该以母乳喂养为主,母乳中的蛋白质比牛奶中的蛋白质易于消化。如果因特殊原因不能以母乳喂养,可以选择婴儿配方奶粉。婴儿3个月前还不能充分吸收牛奶中的蛋白质,吃得过多就会成为负担,所以如果选择奶粉,应按奶粉罐上标明的调配量和方法进行喂食,不可过量,否则,不仅增加消化器官的负担,还能使婴儿发胖。

在1个月时,婴儿每天喝奶量在700毫升左右,分6~7次进行喂食。1~2个月期间,喝800毫升左右正好,当然,这只是一个标准,食量因人而异。不过,无论婴儿多么能吃,3个月以内的婴儿每天总的奶量应限制在900毫升以下。在成长初期,父母要经常称量婴儿的体重,以便掌握婴儿的生长发育状况。

一般来说,婴儿在母体中就已吸收了多种维生素并且储存起来直到出生2个月都能维持婴儿体内的需要,但如果母亲偏食,就会影响到婴儿维生素缺乏,所以从预防的角度来说,应该及早给婴儿补充维生素,比如维生素D可预防佝偻病,维生素C可预防坏血病,维生素A对眼睛发育大有益处。对较小的婴儿来说,补充复合维生素液较适宜,复合维生素液除含有维生素A、维生素D、维生素C、维生素B₁外,还含有其他各种人体每天所需要的维生素。在婴儿出生15天后就可以开始补充复合维生素液了,但补充切不可过量。

婴儿在2个月左右可以试着喂一点果汁,既能补充维生素,还可以预防便秘,不过要特别注意清洁卫生,制作果汁时使用的器具要严格消毒,要严防细菌侵入伤害宝宝脆弱的身体。是饮用原汁还是稀释果汁,可灵活处理,一般是先稀释饮用,再慢慢过渡到原汁,让婴儿有个适应的过程。此时期在母乳和牛奶之外还不能添加太多的辅食,只可以给予糖水或麦芽汁水或温和的纯米汤等,而且喂食量也不宜多。

婴儿在3个月后会接触越来越多的辅食,并为断乳做准备,而断乳需要婴儿会用勺吃食物,所以应及早让婴儿练习用勺,此时就可将果汁分出一部分改成用勺喂,为婴儿能顺利断奶打下基础。





0~3个月的 喂养食方



糖水

◆原料◆ 温开水100毫升，白砂糖5克

做法

1. 将白砂糖放入温开水中，搅拌均匀，待其溶化；
2. 将备好的糖水倒入奶瓶中，至合适的温度即可喂食宝宝。



孙医师点评

可给1~2个月的婴儿加喂淡糖水，每次30~50毫升，视婴儿的食量而定。需注意，此时期婴儿食用糖水的浓度不宜过高，以免导致宝宝消化不良、腹泻等不良反应。

红枣水

◆原料◆ 红枣50克

做法

1. 将红枣洗净，泡发20分钟；
2. 将泡好的红枣一个个掰开，放入锅中，加适量水煮沸，改小火续煮半小时，滤取枣汁即可。



孙医师点评

红枣含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素以及部分矿物质钙、磷、铁等，有护肝、养血、安神之功效。掰开红枣可使其营养成分更好地溢入汁水中。

麦芽汁水

◆原料◆ 温开水20毫升，麦芽汁2~3毫升

做法

1. 将麦芽汁放入温开水中，搅拌均匀；
2. 将备好的麦芽汁水倒入奶瓶中即可喂食。



孙医师点评

此时期的婴儿常常会出现便秘，妈妈们不必紧张，此汁就有利便的功效。还可以往婴儿平常所喝的奶粉中加入2~3毫升的麦芽汁，或用果汁按1:1的比例稀释喂食，同样有此效果。

纯米汤

◆原料◆ 大米50克

做法

1. 大米淘净，加适量水浸泡半小时；
2. 将大米和水倒入锅中，大火煮沸后，转小火慢慢熬成粥；
3. 粥好后，关火焖5分钟，用勺子舀取上面不含饭粒的米汤，待温度适宜后即可给宝宝喂食。

