



玉米炒豌豆怎么做
扫一扫，跟着视频同步学



儿童饮食宜忌手册

《健康大讲堂》
编委会 | 主编

【小米】

鸡 蛋 相 宜
桂 圆 红 糖
杏 仁 相 忌
洋 葱 红 枣



【猪肝】

菠 菜 相 宜
洋 葱 蒜 薹
韭 菜 胡 萝 卜
相 忌
山 楂 鹤 鹑 芽 麦



153种必吃食物的1000余种相宜与相忌搭配
31种儿童常见病症 23种儿童必需营养素
67条儿童喂养宜忌 207例儿童美食

【黄瓜】

甲 鱼 相 宜
大 蒜 鱿 鱼
蜂 蜜 黄 花 菜

小 白 菜 相 忌
西 红 柿 柑 橘
花 生 香 蕉



四 红 柿 相 宜
牛 肉 豆 干
核 桃 红 枣

生 蚝 相 忌
螃 蟹 黄 瓜
兔 肉 蛤 蜊
甲 鱼

【芹菜】



【胡萝卜】

香 菜 相 宜
绿 豆 芽 菠 菜
牛 肉 猪 肉

白 萝 卜 相 忌
西 红 柿 酒
桃 子 山 楂
山 药



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

儿童饮食 宜忌手册

《健康大讲堂》编委会 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童饮食宜忌手册/《健康大讲堂》编委会主编
—乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5372-5380-2

I. ①儿… II. ①健… III. ①儿童—饮食营养学—手册②儿童—忌口—手册 IV. ①R153. 2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第292326号

儿童饮食宜忌手册

ERTONG YINSHI YIJI SHOUCHE

主 编 《健康大讲堂》编委会
出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社
电 话 汉文编辑部0991-2824446
地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
邮 编 830001
责任编辑 吴秋燕
封面设计 伍 丽
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711毫米×1016毫米 16开
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5372-5380-2
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



目录

CONTENTS



第一章

儿童常吃食物饮食宜忌

蔬 果 类

生菜	炆炒生菜.....	010
菠菜	菠菜拌胡萝卜.....	011
大白菜	紫菜凉拌白菜心.....	012
包菜	西红柿炒包菜.....	013
小白菜	小白菜拌牛肉末.....	014
空心菜	蒜蓉空心菜.....	015
苋菜	苋菜饼.....	016
芥蓝	枸杞拌芥蓝梗.....	017
油菜	木耳炒上海青.....	018
菜心	菜心炒鱼片.....	019
韭菜	山楂韭菜豆汤.....	020
芹菜	马蹄炒芹菜.....	021
芥菜	芥菜魔芋汤.....	022
雪里蕻	雪里蕻炒虾仁.....	023
茼蒿	杏仁芹菜拌茼蒿.....	024
香菜	香菜炒鸭肠.....	025
海带	海带拌彩椒.....	026
紫菜	红烧紫菜豆腐.....	027
蒜薹	蒜薹炒牛肉.....	028
芦笋	芦笋鱼片卷.....	029
茭白	茭白烧黄豆.....	030

莴笋	醋拌莴笋萝卜丝.....	031
竹笋	冬笋炒枸杞叶.....	032
白萝卜	蜜蒸白萝卜.....	033
胡萝卜	西瓜翠衣拌胡萝卜.....	034
百合	芦笋炒百合.....	035
马蹄	马蹄银耳汤.....	036
芋头	芋头玉米泥.....	037
土豆	黄瓜炒土豆丝.....	038
红薯	煎红薯.....	039
山药	丝瓜炒山药.....	040
莲藕	浇汁莲藕.....	041
洋葱	豆芽拌洋葱.....	042
冬瓜	果味冬瓜.....	043
苦瓜	香葱苦瓜圈.....	044
黄瓜	红椒黄瓜片.....	045
南瓜	鸡肉拌南瓜.....	046
丝瓜	丝瓜烧豆腐.....	047
西红柿	西红柿洋葱炒蛋.....	048
青椒	青椒炒莴笋.....	049
茄子	酱茄子.....	050
玉米	山楂玉米粒.....	051

黄花菜	炒黄花菜.....	052
花菜	火腿花菜.....	053
西蓝花	西蓝花鸡片汤.....	054
豇豆	麻酱豆角.....	055
四季豆	四季豆炒冬瓜.....	056
荷兰豆	马蹄炒荷兰豆.....	057
豌豆	玉米炒豌豆.....	058
蚕豆	蚕豆西葫芦鸡蛋汤.....	059
青豆	青豆烧茄子.....	060
黄豆	茄汁黄豆.....	061
黄豆芽	海蜇豆芽拌韭菜.....	062
豆腐	素烧豆腐.....	063
豆腐皮	黄瓜拌豆皮.....	064
豆干	茼蒿炒豆干.....	065
腐竹	洋葱拌腐竹.....	066
红豆	红豆年糕汤.....	067
绿豆	莲子百合绿豆甜汤.....	068
绿豆芽	山楂银芽.....	069
黑木耳	胡萝卜炒木耳.....	070
银耳	紫薯百合银耳汤.....	071
香菇	香菇蒸蛋羹.....	072
金针菇	腊八豆拌金针菇.....	073
草菇	草菇蒸鸡肉.....	074
平菇	凉拌手撕平菇.....	075
茶树菇	无花果茶树菇鸭汤.....	076
竹荪	竹荪煲鸡汤.....	077
猴头菇	猴头菇扒上海青.....	078
鸡腿菇	油辣鸡腿菇.....	079
杏鲍菇	杏鲍菇拌苹果.....	080
口蘑	口蘑焖豆腐.....	081
滑子菇	滑子菇乌鸡汤.....	082
苹果	熘苹果.....	083

梨	雪梨拌莲藕.....	084
草莓	酸奶草莓.....	085
香蕉	吉利香蕉虾枣.....	086
葡萄	百合葡萄糖水.....	087
西瓜	糖醋西瓜翠衣.....	088
荔枝	荔枝鸭片.....	089
柑橘	拔丝蜜橘.....	090
菠萝	番石榴雪梨菠萝沙拉.....	091
木瓜	凉拌木瓜.....	092
橙子	甜橙百香果酱.....	093
芒果	清甜三丁.....	094
柚子	蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....	095
柠檬	西瓜柠檬爽.....	096
哈密瓜	哈密瓜酸奶.....	097
蓝莓	蓝莓山药泥.....	098
红枣	红枣酿苦瓜.....	099
猕猴桃	猕猴桃银耳羹.....	100
山楂	山楂藕片.....	101
火龙果	石榴火龙果盅.....	102
桂圆	龙眼鸡片.....	103
白果	白果炒苦瓜.....	104
花生	肉酱拌花生米.....	105
莲子	红油莲子.....	106
核桃	蛋酥核桃仁.....	107
腰果	榛子腰果酸奶.....	108
榛子	榛子小米粥.....	109
松子	松子炒丝瓜.....	110
板栗	莴笋烧板栗.....	111

肉禽蛋奶类

猪肉	葱爆肉片.....	112
猪血	莴笋猪血豆腐汤.....	113
排骨	可乐排骨.....	114
猪蹄	冰糖炖蹄花.....	115
猪耳	蒜香猪耳.....	116
猪腰	彩椒炒猪腰.....	117
猪肠	猪小肠莲子枸杞汤.....	118
猪肺	猪肺冬瓜汤.....	119
猪肝	麻油猪肝.....	120
牛肉	韭菜炒牛肉.....	121
羊肉	当归生姜羊肉汤.....	122
兔肉	葱香拌兔丝.....	123
鸡肉	虾酱蒸鸡翅.....	124
鸭肉	滑炒鸭丝.....	125
鹅肉	小炒仔鹅.....	126
鸡蛋	胡萝卜炒蛋.....	127
鸭蛋	鸭蛋炒洋葱.....	128
皮蛋	皮蛋黄瓜汤.....	129
鹌鹑蛋	茄汁鹌鹑蛋.....	130
鸽蛋	鲜菇烩鸽蛋.....	131
牛奶	花生银耳牛奶.....	132
酸奶	酸奶水果沙拉.....	133

水产海鲜类

草鱼	菠菜炒鱼肉.....	134
鲤鱼	豉油蒸鲤鱼.....	135
福寿鱼	剁椒蒸福寿鱼.....	136

带鱼	葱香带鱼.....	137
鲫鱼	山药蒸鲫鱼.....	138
鲈鱼	清蒸开屏鲈鱼.....	139
鳊鱼	清蒸鳊鱼.....	140
鳕鱼	香菇蒸鳕鱼.....	141
鲢鱼	姜丝鲢鱼豆腐汤.....	142
鲑鱼	蒜香鲑鱼.....	143
黄鱼	虫草花黄鱼汤.....	144
武昌鱼	清蒸武昌鱼.....	145
鳙鱼	生蒸鳙鱼段.....	146
泥鳅	泥鳅拱豆腐.....	147
银鱼	银鱼干炒茼蒿.....	148
蟹	金沙蟹.....	149
虾	干焖大虾.....	150
蛤蜊	蛤蜊蒸蛋.....	151
鱿鱼	炸鱿鱼圈.....	152
墨鱼	姜丝炒墨鱼须.....	153

五谷杂粮类

大米	白果腐竹大米粥.....	154
糯米	糯米红薯粥.....	155
小米	小米燕麦荞麦粥.....	156
糙米	糙米糯米胡萝卜粥.....	157
黑米	无花果红薯黑米粥.....	158
小麦	小麦红豆玉米粥.....	159
燕麦	红豆腰果燕麦粥.....	160
薏米	玫瑰薏米粥.....	161
芡实	山楂芡实陈皮粥.....	162

第二章

儿童常见病症饮食宜忌

小儿流行性感冒	清炒西蓝花.....	164
小儿发烧	金银花绿豆汤.....	165
小儿咳嗽	雪梨菠萝汁.....	166
小儿厌食	猕猴桃炒虾球.....	167
小儿腹泻	牛奶薄饼.....	168
小儿肺炎	绿豆雪梨粥.....	169
小儿肺结核	蓝莓雪梨汁.....	170
小儿肝炎	鸡肝土豆粥.....	171
营养性缺铁性贫血	油菜炒牛肉...	172
小儿肥胖症	榨菜炒白萝卜丝.....	173
小儿营养不良	鹌鹑蛋板栗.....	174
麻疹	香菇蒸蛋羹.....	175
流行性腮腺炎	榨菜蛋花汤.....	176
小儿多汗	黄瓜拌豆腐皮.....	177
小儿夜啼	果味麦片粥.....	178
流涎	西红柿米汤.....	179

呕吐	姜丝炒墨鱼须.....	180
百日咳	苹果蔬菜沙拉.....	181
小儿惊风	猕猴桃西蓝花青苹果汁	182
遗尿	韭菜炒核桃仁.....	183
小儿过敏性鼻炎	木耳丝瓜汤.....	184
扁桃体炎	脆皮冬瓜.....	185
儿童多动症	青椒火腿炒荷兰豆...	186
儿童弱视	香煎三文鱼.....	187
水痘	白菜冬瓜汤.....	188
细菌性痢疾	干贝蒸水蛋.....	189
猩红热	鸡蛋蒸糕.....	190
手足口病	丝瓜蛋花汤.....	191
小儿疳积	山楂玉米粒.....	192
龋齿	丝瓜虾皮猪肝汤.....	193
鹅口疮	萝卜炖鱼块.....	194

第三章

儿童必需营养素饮食宜忌

维生素A	胡萝卜炒菠菜.....	196
维生素B ₁	豌豆苗炒干张丝.....	197
维生素B ₂	绿豆芽炒鳝丝.....	198
维生素B ₃	芹菜炒黄豆.....	199
维生素B ₆	豉椒蒸鲳鱼.....	200
维生素B ₁₂	软煎鸡肝.....	201
维生素C	甜椒炒绿豆芽.....	202
维生素D	银鱼炒蛋.....	203

维生素E	醋熘紫甘蓝.....	204
维生素K	蒜蓉菠菜.....	205
矿物质钙	萝卜排骨汤.....	206
矿物质铁	凉拌鸡肝.....	207
矿物质锌	炒蛋白.....	208
矿物质碘	黄豆芽拌海带.....	209
矿物质镁	三丝紫菜汤.....	210
矿物质铜	双仁菠菜猪肝汤.....	211

矿物质磷	扁豆鸡丝.....	212
矿物质钾	西红柿烩花菜.....	213
矿物质硒	干贝烧海参.....	214
碳水化合物	煎红薯.....	215

蛋白质	滑蛋牛肉.....	216
卵磷脂	鹌鹑蛋烧豆腐.....	217
DHA	天麻鱼头汤.....	218

第四章

儿童喂养宜忌

儿童喂养之宜

宜用母乳喂养婴儿.....	220
宜给新生儿喂初乳.....	220
宜掌握新生儿需要的乳量.....	221
宜适当把握母乳喂养次数.....	221
宜给早产儿适当添加辅食.....	221
宜给新生儿加喂鱼肝油 ..	222
宜在配方奶粉中添加 “营养伴侣”	222
宜正确给婴儿断奶.....	222
宜适时给婴儿补充水分...	223
宜科学喂食断奶过渡 期的婴儿	223
宜正确给婴儿喂果汁.....	223
婴幼儿饮食宜温软.....	224
宜适量为婴幼儿 添加强化食物.....	224
宜给1~2岁的幼儿 适量补充脂肪	224
宜正确给新生儿奶瓶等用具 消毒.....	225
儿童饮食宜适量.....	225
宜给幼儿补充碳水化合物 ..	225

宜重视儿童对食物过敏...	226
宜补充保护孩子视力 的营养.....	226
宜补充让孩子安然入眠 的食物.....	226
宜合理给婴幼儿添加 辅食.....	227
宜培养儿童细嚼慢咽的 习惯	227
宜注重儿童饮食中 粗细粮搭配	227
宜注重儿童食物花样搭配 ..	228
宜通过食物的调理 改善孩子的胃口.....	228
宜在平时的饮食中 添加温补的食材.....	228
宜帮助儿童消除 对食物的恐惧.....	229
儿童宜多吃蔬菜.....	229
儿童宜多吃富含钙的食物 ..	229
儿童宜多吃黑色食品.....	230
儿童宜多吃面粉类食物 ..	230
儿童饮食宜清淡.....	230

儿童喂养之忌

忌用牛奶煮奶糕喂养婴儿..	231
忌将鲜牛奶高温加热	231
忌用乳酸菌代替牛奶和酸奶	231
婴幼儿忌以鸡蛋代替主食..	232
婴儿忌进食导致肥胖的食物	232
婴幼儿忌吃过硬的食物....	232
忌只用米粉喂养婴儿.....	232
婴幼儿忌长期大量服用钙 糖片.....	233
婴幼儿忌多吃动物肝肾....	233
婴幼儿食用豆浆 忌加鸡蛋和红糖.....	233
婴幼儿忌用葡萄糖 代替白糖作调味品.....	234
婴幼儿忌饮兴奋剂饮料....	234
婴幼儿忌多吃醋.....	234
婴幼儿忌吃未煮熟透的面食	235
婴幼儿忌吃汤圆	235
婴幼儿忌食蜂蜜.....	235

婴幼儿忌用果汁代替水果 ..	235
婴幼儿忌多吃糖.....	236
婴幼儿忌使用油漆筷子....	236
儿童忌吃得太多.....	236
儿童的饮食口味忌太咸....	236
儿童饮食品种忌单调.....	237
儿童忌盲目食用强化食品 ..	237
儿童忌长期服用补铁食品..	237
儿童忌滥用营养液.....	237
儿童忌多吃零食.....	238
儿童忌多吃油炸食物.....	238
儿童忌吃太多酸性食物....	238
儿童忌吃太多膨化食品....	239
儿童忌常吃方便面.....	239
儿童忌吃太多动物脂肪....	239
儿童忌过量食用冰冻食物..	239
儿童忌多吃鱼松.....	240
儿童忌吃有损脑部 发育的食品.....	240
孕妇和儿童忌吃咸鱼.....	240



图书在版编目(CIP)数据

儿童饮食宜忌手册/《健康大讲堂》编委会主编
—乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5372-5380-2

I. ①儿… II. ①健… III. ①儿童—饮食营养学—手册②儿童—忌口—手册 IV. ①R153. 2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第292326号

儿童饮食宜忌手册

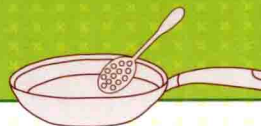
ERTONG YINSHI YIJI SHOUCHE

主 编 《健康大讲堂》编委会
出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社
电 话 汉文编辑部0991-2824446
地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
邮 编 830001
责任编辑 吴秋燕
封面设计 伍 丽
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711毫米×1016毫米 16开
印 张 20
字 数 250千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5372-5380-2
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



目录



CONTENTS

第一章

儿童常吃食物饮食宜忌

蔬 果 类

生菜	炆炒生菜.....	010
菠菜	菠菜拌胡萝卜.....	011
大白菜	紫菜凉拌白菜心.....	012
包菜	西红柿炒包菜.....	013
小白菜	小白菜拌牛肉末.....	014
空心菜	蒜蓉空心菜.....	015
苋菜	苋菜饼.....	016
芥蓝	枸杞拌芥蓝梗.....	017
油菜	木耳炒上海青.....	018
菜心	菜心炒鱼片.....	019
韭菜	山楂韭菜豆汤.....	020
芹菜	马蹄炒芹菜.....	021
芥菜	芥菜魔芋汤.....	022
雪里蕻	雪里蕻炒虾仁.....	023
茼蒿	杏仁芹菜拌茼蒿.....	024
香菜	香菜炒鸭肠.....	025
海带	海带拌彩椒.....	026
紫菜	红烧紫菜豆腐.....	027
蒜薹	蒜薹炒牛肉.....	028
芦笋	芦笋鱼片卷.....	029
茭白	茭白烧黄豆.....	030

莴笋	醋拌莴笋萝卜丝.....	031
竹笋	冬笋炒枸杞叶.....	032
白萝卜	蜜蒸白萝卜.....	033
胡萝卜	西瓜翠衣拌胡萝卜.....	034
百合	芦笋炒百合.....	035
马蹄	马蹄银耳汤.....	036
芋头	芋头玉米泥.....	037
土豆	黄瓜炒土豆丝.....	038
红薯	煎红薯.....	039
山药	丝瓜炒山药.....	040
莲藕	浇汁莲藕.....	041
洋葱	豆芽拌洋葱.....	042
冬瓜	果味冬瓜.....	043
苦瓜	香葱苦瓜圈.....	044
黄瓜	红椒黄瓜片.....	045
南瓜	鸡肉拌南瓜.....	046
丝瓜	丝瓜烧豆腐.....	047
西红柿	西红柿洋葱炒蛋.....	048
青椒	青椒炒莴笋.....	049
茄子	酱茄子.....	050
玉米	山楂玉米粒.....	051

黄花菜	炒黄花菜.....	052
花菜	火腿花菜.....	053
西蓝花	西蓝花鸡片汤.....	054
豇豆	麻酱豆角.....	055
四季豆	四季豆炒冬瓜.....	056
荷兰豆	马蹄炒荷兰豆.....	057
豌豆	玉米炒豌豆.....	058
蚕豆	蚕豆西葫芦鸡蛋汤.....	059
青豆	青豆烧茄子.....	060
黄豆	茄汁黄豆.....	061
黄豆芽	海蜇豆芽拌韭菜.....	062
豆腐	素烧豆腐.....	063
豆腐皮	黄瓜拌豆皮.....	064
豆干	茼蒿炒豆干.....	065
腐竹	洋葱拌腐竹.....	066
红豆	红豆年糕汤.....	067
绿豆	莲子百合绿豆甜汤.....	068
绿豆芽	山楂银芽.....	069
黑木耳	胡萝卜炒木耳.....	070
银耳	紫薯百合银耳汤.....	071
香菇	香菇蒸蛋羹.....	072
金针菇	腊八豆拌金针菇.....	073
草菇	草菇蒸鸡肉.....	074
平菇	凉拌手撕平菇.....	075
茶树菇	无花果茶树菇鸭汤.....	076
竹荪	竹荪煲鸡汤.....	077
猴头菇	猴头菇扒上海青.....	078
鸡腿菇	油辣鸡腿菇.....	079
杏鲍菇	杏鲍菇拌苹果.....	080
口蘑	口蘑焖豆腐.....	081
滑子菇	滑子菇乌鸡汤.....	082
苹果	熘苹果.....	083

梨	雪梨拌莲藕.....	084
草莓	酸奶草莓.....	085
香蕉	吉利香蕉虾枣.....	086
葡萄	百合葡萄糖水.....	087
西瓜	糖醋西瓜翠衣.....	088
荔枝	荔枝鸭片.....	089
柑橘	拔丝蜜橘.....	090
菠萝	番石榴雪梨菠萝沙拉.....	091
木瓜	凉拌木瓜.....	092
橙子	甜橙百香果酱.....	093
芒果	清甜三丁.....	094
柚子	蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....	095
柠檬	西瓜柠檬爽.....	096
哈密瓜	哈密瓜酸奶.....	097
蓝莓	蓝莓山药泥.....	098
红枣	红枣酿苦瓜.....	099
猕猴桃	猕猴桃银耳羹.....	100
山楂	山楂藕片.....	101
火龙果	石榴火龙果盅.....	102
桂圆	龙眼鸡片.....	103
白果	白果炒苦瓜.....	104
花生	肉酱拌花生米.....	105
莲子	红油莲子.....	106
核桃	蛋酥核桃仁.....	107
腰果	榛子腰果酸奶.....	108
榛子	榛子小米粥.....	109
松子	松子炒丝瓜.....	110
板栗	莴笋烧板栗.....	111

肉禽蛋奶类

猪肉	葱爆肉片.....	112
猪血	莴笋猪血豆腐汤.....	113
排骨	可乐排骨.....	114
猪蹄	冰糖炖蹄花.....	115
猪耳	蒜香猪耳.....	116
猪腰	彩椒炒猪腰.....	117
猪肠	猪小肠莲子枸杞汤.....	118
猪肺	猪肺冬瓜汤.....	119
猪肝	麻油猪肝.....	120
牛肉	韭菜炒牛肉.....	121
羊肉	当归生姜羊肉汤.....	122
兔肉	葱香拌兔丝.....	123
鸡肉	虾酱蒸鸡翅.....	124
鸭肉	滑炒鸭丝.....	125
鹅肉	小炒仔鹅.....	126
鸡蛋	胡萝卜炒蛋.....	127
鸭蛋	鸭蛋炒洋葱.....	128
皮蛋	皮蛋黄瓜汤.....	129
鹌鹑蛋	茄汁鹌鹑蛋.....	130
鸽蛋	鲜菇烩鸽蛋.....	131
牛奶	花生银耳牛奶.....	132
酸奶	酸奶水果沙拉.....	133

水产海鲜类

草鱼	菠菜炒鱼肉.....	134
鲤鱼	豉油蒸鲤鱼.....	135
福寿鱼	剁椒蒸福寿鱼.....	136

带鱼	葱香带鱼.....	137
鲫鱼	山药蒸鲫鱼.....	138
鲈鱼	清蒸开屏鲈鱼.....	139
鳊鱼	清蒸鳊鱼.....	140
鳕鱼	香菇蒸鳕鱼.....	141
鲢鱼	姜丝鲢鱼豆腐汤.....	142
鲑鱼	蒜香鲑鱼.....	143
黄鱼	虫草花黄鱼汤.....	144
武昌鱼	清蒸武昌鱼.....	145
鳙鱼	生蒸鳙鱼段.....	146
泥鳅	泥鳅拱豆腐.....	147
银鱼	银鱼干炒茼蒿.....	148
蟹	金沙蟹.....	149
虾	干焖大虾.....	150
蛤蜊	蛤蜊蒸蛋.....	151
鱿鱼	炸鱿鱼圈.....	152
墨鱼	姜丝炒墨鱼须.....	153

五谷杂粮类

大米	白果腐竹大米粥.....	154
糯米	糯米红薯粥.....	155
小米	小米燕麦荞麦粥.....	156
糙米	糙米糯米胡萝卜粥.....	157
黑米	无花果红薯黑米粥.....	158
小麦	小麦红豆玉米粥.....	159
燕麦	红豆腰果燕麦粥.....	160
薏米	玫瑰薏米粥.....	161
芡实	山楂芡实陈皮粥.....	162

第二章

儿童常见病症饮食宜忌

小儿流行性感	清炒西蓝花.....	164
小儿发烧	金银花绿豆汤.....	165
小儿咳嗽	雪梨菠萝汁.....	166
小儿厌食	猕猴桃炒虾球.....	167
小儿腹泻	牛奶薄饼.....	168
小儿肺炎	绿豆雪梨粥.....	169
小儿肺结核	蓝莓雪梨汁.....	170
小儿肝炎	鸡肝土豆粥.....	171
营养性缺铁性贫血	油菜炒牛肉...	172
小儿肥胖症	榨菜炒白萝卜丝.....	173
小儿营养不良	鹌鹑蛋板栗.....	174
麻疹	香菇蒸蛋羹.....	175
流行性腮腺炎	榨菜蛋花汤.....	176
小儿多汗	黄瓜拌豆腐皮.....	177
小儿夜啼	果味麦片粥.....	178
流涎	西红柿米汤.....	179

呕吐	姜丝炒墨鱼须.....	180
百日咳	苹果蔬菜沙拉.....	181
小儿惊风	猕猴桃西蓝花青苹果汁	182
遗尿	韭菜炒核桃仁.....	183
小儿过敏性鼻炎	木耳丝瓜汤.....	184
扁桃体炎	脆皮冬瓜.....	185
儿童多动症	青椒火腿炒荷兰豆...	186
儿童弱视	香煎三文鱼.....	187
水痘	白菜冬瓜汤.....	188
细菌性痢疾	干贝蒸水蛋.....	189
猩红热	鸡蛋蒸糕.....	190
手足口病	丝瓜蛋花汤.....	191
小儿疳积	山楂玉米粒.....	192
龋齿	丝瓜虾皮猪肝汤.....	193
鹅口疮	萝卜炖鱼块.....	194

第三章

儿童必需营养素饮食宜忌

维生素A	胡萝卜炒菠菜.....	196
维生素B ₁	豌豆苗炒干张丝.....	197
维生素B ₂	绿豆芽炒鳝丝.....	198
维生素B ₃	芹菜炒黄豆.....	199
维生素B ₆	豉椒蒸鲳鱼.....	200
维生素B ₁₂	软煎鸡肝.....	201
维生素C	甜椒炒绿豆芽.....	202
维生素D	银鱼炒蛋.....	203

维生素E	醋熘紫甘蓝.....	204
维生素K	蒜蓉菠菜.....	205
矿物质钙	萝卜排骨汤.....	206
矿物质铁	凉拌鸡肝.....	207
矿物质锌	炒蛋白.....	208
矿物质碘	黄豆芽拌海带.....	209
矿物质镁	三丝紫菜汤.....	210
矿物质铜	双仁菠菜猪肝汤.....	211

矿物质磷	扁豆鸡丝.....	212
矿物质钾	西红柿烩花菜.....	213
矿物质硒	干贝烧海参.....	214
碳水化合物	煎红薯.....	215

蛋白质	滑蛋牛肉.....	216
卵磷脂	鹌鹑蛋烧豆腐.....	217
DHA	天麻鱼头汤.....	218

第四章

儿童喂养宜忌

儿童喂养之宜

宜用母乳喂养婴儿.....	220
宜给新生儿喂初乳.....	220
宜掌握新生儿需要的乳量.....	221
宜适当把握母乳喂养次数.....	221
宜给早产儿适当添加辅食.....	221
宜给新生儿加喂鱼肝油 ..	222
宜在配方奶粉中添加 “营养伴侣”	222
宜正确给婴儿断奶.....	222
宜适时给婴儿补充水分... ..	223
宜科学喂食断奶过渡 期的婴儿	223
宜正确给婴儿喂果汁.....	223
婴幼儿饮食宜温软.....	224
宜适量为婴幼儿 添加强化食物.....	224
宜给1~2岁的幼儿 适量补充脂肪	224
宜正确给新生儿奶瓶等用具 消毒.....	225
儿童饮食宜适量.....	225
宜给幼儿补充碳水化合物 ..	225

宜重视儿童对食物过敏... ..	226
宜补充保护孩子视力 的营养.....	226
宜补充让孩子安然入眠 的食物.....	226
宜合理给婴幼儿添加 辅食.....	227
宜培养儿童细嚼慢咽的 习惯	227
宜注重儿童饮食中 粗细粮搭配	227
宜注重儿童食物花样搭配 ..	228
宜通过食物的调理 改善孩子的胃口.....	228
宜在平时的饮食中 添加温补的食材.....	228
宜帮助儿童消除 对食物的恐惧.....	229
儿童宜多吃蔬菜.....	229
儿童宜多吃富含钙的食物 ..	229
儿童宜多吃黑色食品.....	230
儿童宜多吃面粉类食物 ..	230
儿童饮食宜清淡.....	230

儿童喂养之忌

忌用牛奶煮奶糕喂养婴儿..	231
忌将鲜牛奶高温加热	231
忌用乳酸菌代替牛奶和酸奶	231
婴幼儿忌以鸡蛋代替主食..	232
婴幼儿忌进食导致肥胖的食物	232
婴幼儿忌吃过硬的食物....	232
忌只用米粉喂养婴儿.....	232
婴幼儿忌长期大量服用钙 糖片.....	233
婴幼儿忌多吃动物肝肾....	233
婴幼儿食用豆浆	
忌加鸡蛋和红糖.....	233
婴幼儿忌用葡萄糖 代替白糖作调味品.....	234
婴幼儿忌饮兴奋剂饮料....	234
婴幼儿忌多吃醋.....	234
婴幼儿忌吃未煮熟透的面食	235
婴幼儿忌吃汤圆	235
婴幼儿忌食蜂蜜.....	235

婴幼儿忌用果汁代替水果 .	235
婴幼儿忌多吃糖.....	236
婴幼儿忌使用油漆筷子....	236
儿童忌吃得太多.....	236
儿童的饮食口味忌太咸....	236
儿童饮食品种忌单调.....	237
儿童忌盲目食用强化食品 .	237
儿童忌长期服用补铁食品..	237
儿童忌滥用营养液.....	237
儿童忌多吃零食.....	238
儿童忌多吃油炸食物.....	238
儿童忌吃太多酸性食物....	238
儿童忌吃太多膨化食品....	239
儿童忌常吃方便面.....	239
儿童忌吃太多动物脂肪....	239
儿童忌过量食用冰冻食物..	239
儿童忌多吃鱼松.....	240
儿童忌吃有损脑部 发育的食品.....	240
孕妇和儿童忌吃咸鱼.....	240



第一章

儿童常吃食物 饮食宜忌



儿童是家庭的希望，也是社会和国家的未来，儿童的饮食是大众普遍比较关心的话题之一。儿童正处在成长期的起跑线上，如果膳食不合理或者错误，将会导致严重的后果，有些影响甚至伴随孩子的一生，比如发育迟缓、智力衰退、免疫功能低下、心脏受损等等，而科学的饮食完全可以避免或者改善这类情况。本章内容正是基于“祖国花朵”的健康立场上，依据中医国粹，以最专业的知识来组织编写饮食宜忌，致力于给每一位儿童打造一个完整且精细的健康饮食指南。

