

震撼
约10元

健康
快车
食谱
⑧

巧
喂
宝
宝



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱 ③

巧喂宝宝

SPECIAL RECIPE FOR BABIES

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



0308484

湖南人民出版社



快车食谱®

巧喂宝宝

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

魏 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：徐凤辉

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00元（本册：10.00元）

CONTENTS

目 录

营养蛋黄泥	2	马铃薯鳅汤	32
水果麦片粥	4	香菜炒蛋	34
肝泥	6	玉兰鸭丝	36
香蕉蜂蜜牛奶	8	香菇鹌鹑蛋	38
时令菜泥	10	多味鱼条	40
五香疙瘩汤	12	风味香鸭掌	42
金鸡豆腐	14	虾仁通心粉	44
八宝粥	16	健康果蔬沙拉	46
番茄金鱼	18	八宝菠菜	48
金针鱼肚	20	奶油冬瓜	50
鸡肉粉卷	22	果蔬牛肉	52
黄瓜鲜肉片	24	蛤肉蒸蛋	54
多彩虾仁	26	咖喱鸡腿	56
银芽肉丝	28	肉丁沙拉	58
百合凤梨香藕汤	30	补脑鸽子汤	60



巧喂宝宝

SPECIAL RECIPE FOR BABIES

营养蛋黄泥

巧

原料

鸡蛋一个，白糖或加碘盐少许。

做法

1. 鸡蛋放入冷水锅中煮熟，剥去蛋壳，除去蛋白，留蛋黄；
2. 加少许开水，用匙搅烂；
3. 冲入热牛奶、热米汤，加入糖或盐，调成糊状即成。

喂

特色与提示

适宜4个月以上的婴幼儿食用，可用鲜肉汤或蔬菜汁混合食用。

婴幼儿对蛋白质的需求量：

婴幼儿正处在生长发育的旺盛阶段。一般来讲，年龄愈小，生长愈快，对蛋白质需求量愈多。尤其是半岁前的婴儿，正是大脑继续发育的关键时刻，故蛋白质的供给一定要给予足够的重视。

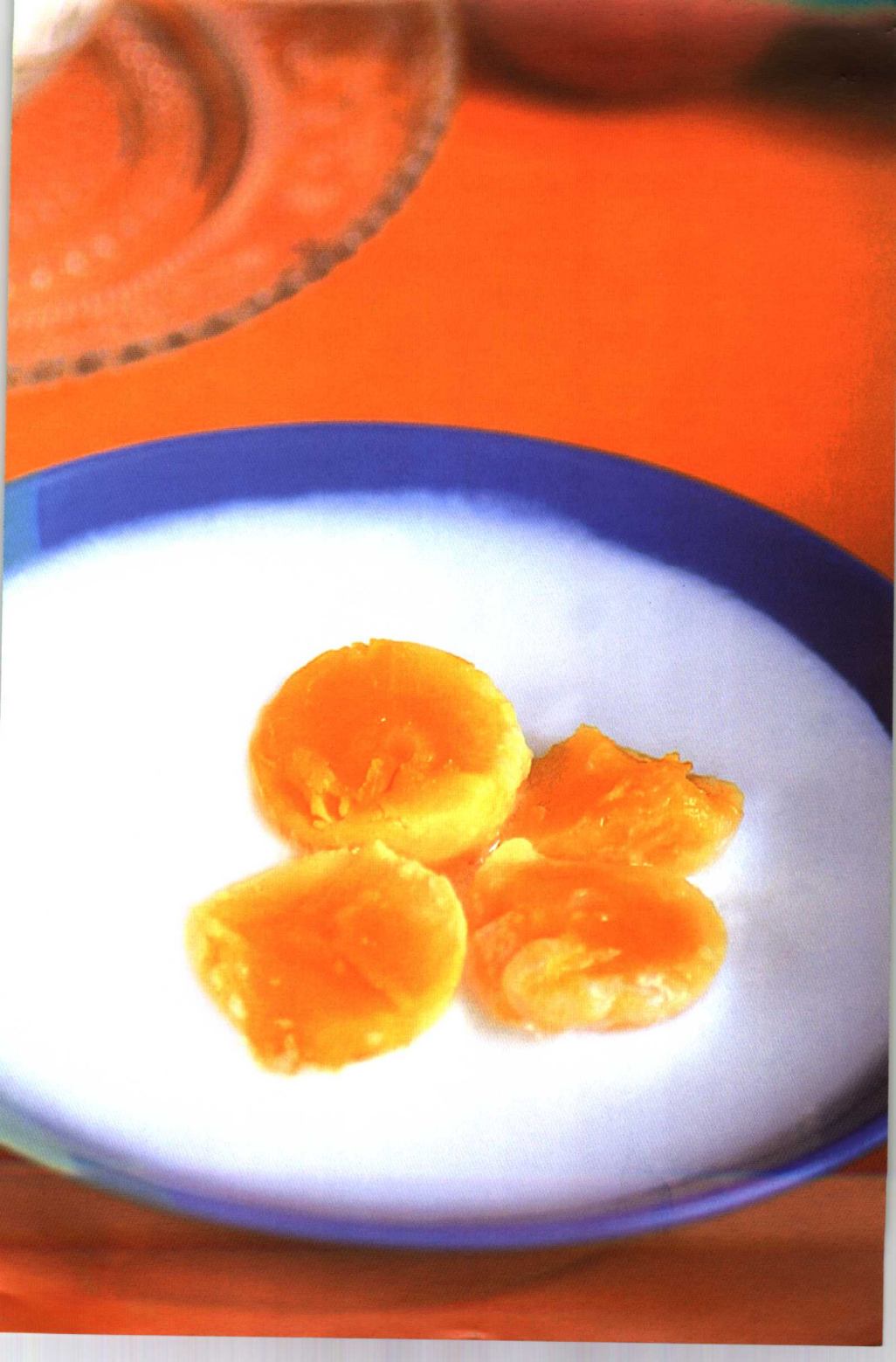
婴儿蛋白质需要量，按每日每千克体重计算：母乳喂养2克，人工喂养3.5—4克。1—3岁平均每日40克，4—6岁每日50克。

鸡蛋：

是人们公认的补品。营养价值很高，除蛋白质和脂肪外，矿物质、微量元素和维生素类、胆固醇、卵磷脂和卵黄素的含量也很高，它们对人体的神经系统、身体发育、增长记忆力有莫大的好处。能为儿童提供足够的营养，促进发育。同时，医生忠告：患有高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎和胆结石的人应忌食鸡蛋，不吃生鸡蛋、老鸡蛋和油炸鸡蛋。

宝

宝



水果麦片粥

巧

原料

牛奶 50 克，水果 50 克，麦片 50 克，大米粥 50 克，白糖适量。

做法

1. 麦片用清水泡软；
2. 水果洗净切碎；
3. 泡好的麦片加粥和少许清水，倒入砂锅；
4. 大火烧沸 2—3 分钟，加牛奶再沸 5 分钟左右；
5. 待麦片酥烂稀稠适度时，放入切碎的水果、糖略煮即成。

喂

特色与提示

热能充足，碳水化合物丰富，适宜 4—5 个月以上婴幼儿食用。

宝

婴幼儿应保证哪些食品的供给：

- 牛奶：每日 250—500 克；
- 鸡蛋：每日 1—2 个；
- 瘦肉类（畜、禽、鱼、兔）：每日 25—50 克；
- 动物肝脏或内脏：每周 1—3 次；
- 豆制品：每日 50 克；
- 蔬菜（有色蔬菜占一半）：每日 250—400 克；
- 水果：每日最少 250 克。



香蕉

宝



肝 泥

巧

原料

新鲜动物肝(猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅)适量,时令蔬菜、加碘盐、香油各少许。

做法

1. 新鲜肝洗净,用刀刮取上面血酱状物,即为肝泥;
2. 肝泥放入蔬菜中,或放入米粥中同煮即成;
3. 或将肝加调料煮熟,碾成肝泥,佐米粥食用。

喂

特色与提示

铁及微量元素含量丰富,适宜4个月以上婴幼儿食用。

宝

猪 肝:

猪肝有许多营养成份,含有丰富的钾、钠、镁、锰、锌和铜,硒的含量每100克为22微克,亚安为199毫克,有养血补肝和明目的功效。现代医学认为猪肝中含有丰富的维生素A(胡萝卜素)及铁、磷等成分。儿童常食可保护眼睛、预防近视、消除夜盲,并能促进造血功能、强身健体。

白 菜:

品种较多,如南方的小白菜、北方的大白菜(又名黄芽白)、上海青。性平味甘。小白菜的维生素C、A,纤维素含量超过大白菜。白菜中吲哚化合物。有抑制癌物质的酵素。能通利肠胃,解热除烦,下气消食。对防治习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽,咽喉发炎有所帮助。用大白菜叶贴脸可减少面部的粉刺生长。



小白菜

宝



香蕉蜂蜜牛奶

巧

原料

牛奶 200 克，香蕉半根，橙子半个，蜂蜜 10 克。

做法

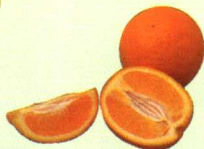
1. 香蕉、橙子去皮，与蜂蜜一起放入果汁机内搅拌；
2. 待搅至稠黏状时，冲入热牛奶，再搅拌 10 秒钟；
3. 倒入奶瓶内，待温度适宜后即可喂食。

喂

特色与提示

维生素 C 丰富，矿物质含量高，适宜 4—6 个月的或患病婴幼儿食用。

宝



橙子

维生素：

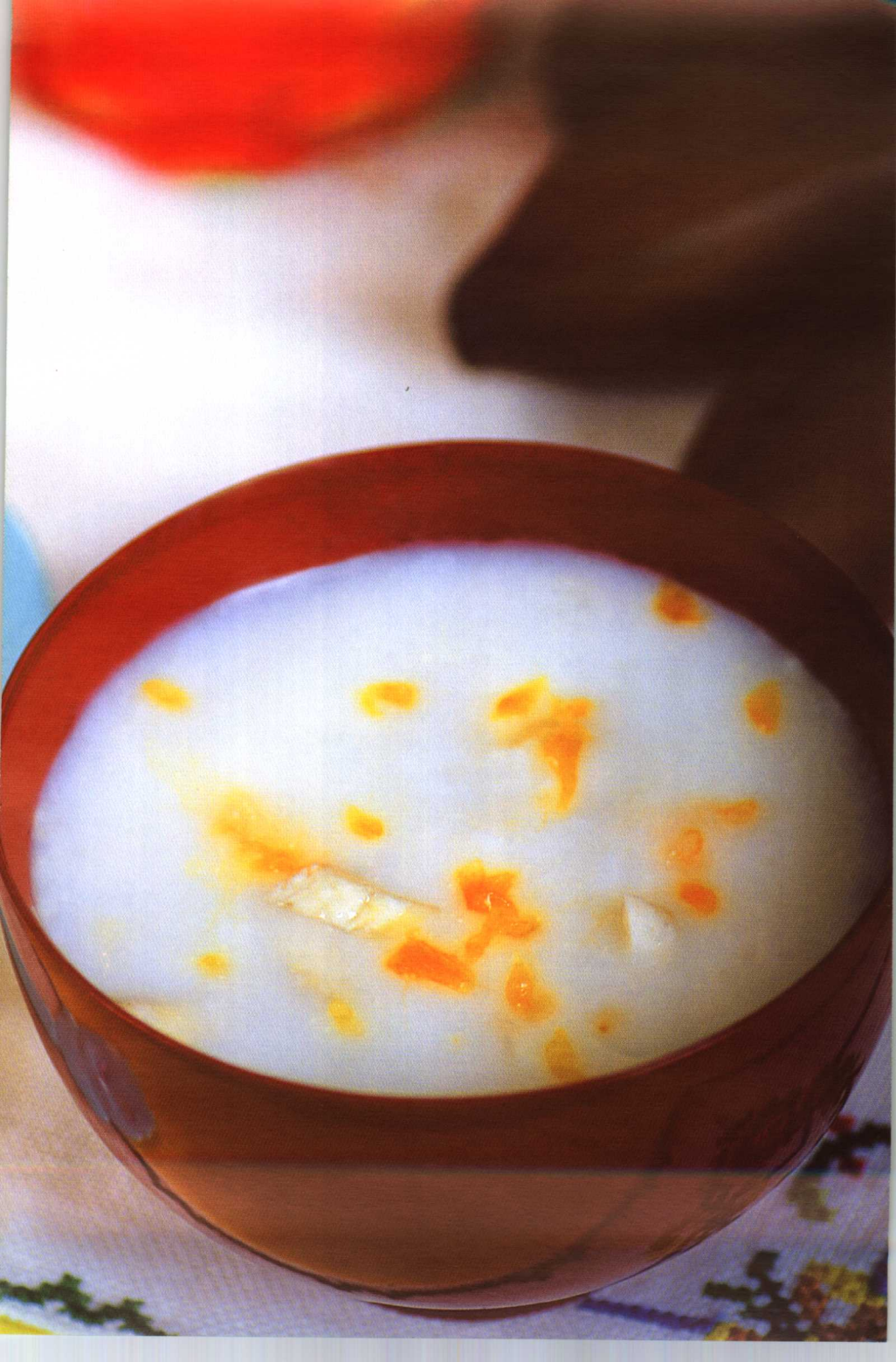
维生素 A：维生素 A 及胡萝卜素均在肠道内与脂肪一起被吸收，具有维持上皮组织健康，增强机体的抗病能力，促进生长发育与维持正常视觉的作用。

维生素 D：维生素 D 能促进肠道钙、磷的吸收，并使钙、磷沉积于骨骼中，促进软骨组织的增生，对生长发育旺盛的婴幼儿极为重要。

维生素 C：维生素 C 能增强机体的抵抗力，在维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常生理功能上具有十分重要的作用。

B 族维生素：能促进婴幼儿生长、发育与增进食欲，主要有维生素 B₁、维生素 B₂ 和尼克酸。这几种维生素，都随热量需求的增加而增高。

宝



时令菜泥

巧

原料

新鲜胡萝卜、碗豆、荸荠、白菜、菠菜、生菜等。

做法

1. 新鲜蔬菜洗净切碎，放少量清水煮至软烂；
2. 捞出沥干水分，将菜叶碾碎成末；
3. 放入少许加碘盐即可食用；
4. 可拌入各种粥中食用。

喂

特色与提示

适宜6个月以上的婴幼儿食用，但每次只能喂一种菜泥，并适当增量。

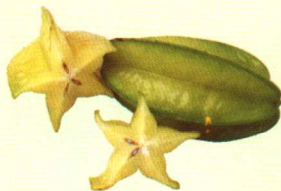
宝

婴幼儿对脂肪的需求量：

婴幼儿处于生长旺盛时期，需要的热能要比成人高。脂肪不仅供给热能，还能供给脂溶性维生素及必需脂肪酸。婴幼儿每日每千克体重需要脂肪4—6克。1—6岁幼儿每千克体重需要3克。

婴幼儿对热量的需要量：

婴幼儿对热能的需要很大，出生后第一周每日每千克体重约需60千卡；2—3周100千卡；4—6月110—120千卡；6—12月110千卡。1—3岁每千克体重需要100千卡，3—6岁90千卡。热量长期不足，可使生长、发育迟缓或停止，热能摄入过多，多余的热能将转变为脂肪贮存体内而导致肥胖。



杨桃

宝



五香疙瘩汤

巧

原料

面粉40克，鸡蛋1个，虾仁10克，菠菜叶、香菜各20克，鲜汤100毫升，加碘盐、鸡精、香油各少许。

喂

做法

1. 用蛋清与面粉揉成稍硬的面团，捏成条；
2. 切成黄豆大小的丁，撒入少量面粉，搓成小球；
3. 虾仁切小片，香菜、菠菜切末；
4. 鲜汤倒入锅内，放入虾仁、盐，煮沸后下面疙瘩，煮熟，倒入鸡蛋黄；
5. 下香菜、菠菜末煮熟，调鸡精，淋上香油即成。

特色与提示

热能充足，营养丰富，适宜9—11个月的婴儿食用。

宝

鲜汤：由肉或猪骨头或由鸡熬成的汤，下同。

婴幼儿对糖的需要量：

新生儿由于肝脏不能很好地处理糖，故蔗糖摄入不宜太多；幼儿膳食中更应注意不要摄食过多的蔗糖、糖果等，以免影响其它营养素的摄入与发生龋齿。婴儿需要糖的标准为：每千克体重每日10—12克。2岁以上10克。

宝



绿提



金鸡豆腐

巧

原料

豆腐50克，鸡脯肉（或鱼肉）15克，葱头、鸡蛋各10克，香油、酱油、淀粉各少许。

喂

做法

1. 豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥干碾成泥；
2. 放入抹有香油的盘上；
3. 鸡肉末加入切碎的葱头、鸡蛋、酱油和淀粉，拌至有黏性；
4. 放入豆腐盘中，用中火蒸15分钟即成；
5. 豆腐营养价值丰富，可与粥、水果、蔬菜搭配成许多适宜儿童食用的菜肴。

特色与提示

色彩美观，味香肉嫩，适宜10—12个月婴幼儿食用。

宝

婴幼儿对钙的需要量：

钙是构成骨、齿的主要成分，对生长发育迅速的婴幼儿更加重要。新生儿体内的钙约占体重0.8%，长大成人后则为体重的1.5%。说明生长过程中需要存留大量的钙。钙的供给量是否能满足婴幼儿需要，要看膳食中供给量是否充足。

婴幼儿对锌的需要量：

儿童缺锌症相当多，主要是儿童的偏食所造成的。其表现为生长发育迟缓、厌食、异食、重复感染，易发生口腔粘膜溃疡、多汗、视觉减退等，故从婴幼儿起要尽量多摄入母乳，因为母乳中含有锌的配位体，也可食用加锌营养盐。儿童要矫正偏食习惯。婴儿每日供给量3—5毫克，1—10岁10毫克，11岁以上儿童与成人相同为15毫克。

宝