

- ★ 300道家常菜、4周营养配餐举例
- ★ 12个月的婴幼儿膳食推荐
- ★ 食疗就能防治便秘、预防贫血
- ★ 一本书解决宝宝的所有饮食问题

搜狐母婴
baobao.sohu.com

力荐

营养专家指导丛书
专为中国婴幼儿
制订的营养补充计划

婴幼儿 这样吃才对

张靖◎编著



均衡营养 ✓
益智补脑 ✓
促进发育 ✓



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

营养专家指导丛书
专为中国婴幼儿
制订的营养补充计划

婴幼儿 这样吃才对

张靖◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿这样吃才对 / 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21271-0

I. ①婴… II. ①张… III. ①婴幼儿—保健—食谱—图解 IV. ①TS972.162-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第192048号

责任编辑: 王 秀

文字编辑: 刘 晓

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 229千字

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Part 1

婴幼儿的特殊营养需求



一、热量

1. 基础代谢 /12
2. 体力活动 /12
3. 生长所需 /12
4. 食物的特殊动力作用 /13
5. 排泄的损耗 /13

二、蛋白质

1. 婴幼儿对蛋白质的需求量高于成人 /14
2. 优质蛋白质—— α -乳清蛋白 /14
3. 婴幼儿摄入蛋白质应适量 /14
4. 婴幼儿摄入的蛋白质主要来自乳制品 /15

三、脂肪

1. 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸 /16
2. 必需脂肪酸对婴幼儿健康的作用 /16
3. 婴幼儿期膳食脂肪的主要来源 /17

四、碳水化合物

1. 婴幼儿对碳水化合物的需求多于成人 /18
2. 碳水化合物对婴幼儿健康的作用 /18
3. 碳水化合物并非摄入得越多越好 /18

4. 碳水化合物的食物来源 /18

五、维生素

1. 维生素对婴幼儿健康的作用 /19
2. 何时需要额外补充维生素 /19
3. 科学补充维生素 /20
4. 维生素的主要食物来源 /20

六、矿物质

1. 铁 /21
2. 锌 /22
3. 铜 /22
4. 镁 /23
5. 锰 /23
6. 硒 /23



七、水

1. 水有多重要 /23
2. 饮水也要保持平衡 /24
3. 婴幼儿每日饮水量 /24
4. 吃奶的婴幼儿也需要喝水 /25
5. 适合婴幼儿的健康水 /26
6. 如何让婴幼儿爱上喝水 /27
7. 婴幼儿科学补水时间表 /28

Part 2

婴儿健康膳食



一、婴儿期的时间划分

二、婴儿的生理特点

1. 身高和体重快速增长 /32
2. 脑与神经系统发育迅速 /32
3. 消化系统功能尚未成熟 /33

三、婴儿期所需营养

四、配方奶粉学问大

1. 选购配方奶粉的方法 /36
2. 人工喂养必须知道的常识 /37
3. 食用配方奶粉的注意事项 /38

五、辅食添加需谨慎

1. 添加辅食的重要性 /38
2. 如何给宝宝添加辅食 /39
3. 冲调米粉需要注意的问题 /40

六、婴儿喂养误区

1. 因噎废食，不喂奶粉 /40
2. 不及时添加辅食 /41
3. 频繁更换奶粉品牌 /41
4. 多加奶粉更有营养 /41
5. 奶粉的味道越香浓越好 /41
6. 含钙高的奶粉对婴儿好 /42

7. 鲜牛奶比奶粉更有营养 /42
8. 血红素铁的摄入过少 /42
9. 婴儿多吃鸡蛋好 /42
10. 食物的种类过于单调 /43
11. 多给婴儿吃补品好 /43

七、婴儿营养配餐食谱推荐

1. 4个月婴儿推荐食谱 /43
2. 5个月婴儿推荐食谱 /44
3. 6个月婴儿推荐食谱 /44
4. 7个月婴儿推荐食谱 /44
5. 8个月婴儿推荐食谱 /45
6. 9个月婴儿推荐食谱 /45
7. 10个月婴儿推荐食谱 /45
8. 11个月婴儿推荐食谱 /46
9. 12个月婴儿推荐食谱 /46

八、婴儿营养食谱推荐

1. 主食 /48

牛奶粥 / 蛋黄粥 / 小米粥 / 青菜肉末粥 / 猪肝泥粥 / 山药粥 / 栗子粥 / 鸡肝胡萝卜粥 / 碎果仁麦片粥 / 核桃仁粥 / 南瓜山药粥 / 虾皮肉末青菜粥



2. 菜品 /54

蔬菜汁 / 蔬菜蛋羹 / 红薯芝麻糊 / 马铃薯泥 / 豆腐泥 / 藕汁蛋羹 / 蔬菜糊 / 鸡蛋蒸豆腐 / 鱼蓉奶豆腐 / 鲜虾肉泥 / 三文鱼泥 / 牛奶香蕉糊

3. 汤羹 /60

鱼头豆腐汤 / 胡萝卜番茄汤 / 胡萝卜马铃薯汤 / 什锦猪肉菜末汤 / 菠菜鸡蛋汤 / 鹌鹑蛋汤 / 双色墨鱼丸汤 / 紫菜番茄汤 / 疙瘩汤 / 雪梨红糖水 / 番茄汁 / 猪血青菜汤

Part 3

幼儿健康膳食



一、幼儿期的时间划分

二、幼儿期的生理特点

1. 生长发育速度较婴儿期减缓 /68
2. 大脑功能增强 /68
3. 消化系统仍处于发育阶段 /69

三、幼儿期所需营养

四、幼儿膳食构成要素

五、幼儿营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /71
2. 第二周食谱推荐 /72
3. 第三周食谱推荐 /72
4. 第四周食谱推荐 /73

六、幼儿营养食谱推荐

1. 主食 /74

荷包蛋饭 / 玉米丸子 / 黄豆小米粥 / 蔬菜小鱼粥 / 鱼香蒸蛋 / 红枣地瓜饭 / 果仁粥 / 花生鱼肉粥 / 红小豆粥 / 芋头芝麻粥



2. 菜品 /81

豌豆炒肉粒 / 滑蛋炒牛肉 / 白肉鱼泥 / 鲜虾豆腐 / 扒香菇鹌鹑蛋 / 紫菜拌马铃薯 / 肉糜烧茄子 / 醋熘鱼丁 / 鱼肉煎蛋 / 糖醋脆皮豆腐 / 酸菜牛柳丝 / 鱼片蒸豆腐 / 兰花豆腐干

3. 汤羹 /91

胡萝卜红糖水 / 南瓜红枣排骨汤 / 冬瓜肉丸汤 / 银耳莲子汤 / 白菜猪肝汤 / 珍珠菜花汤 / 丝瓜豆腐汤 / 海蜇荸荠瘦肉汤 / 香菇油菜汤 / 冬瓜鲫鱼汤 / 紫菜虾皮汤 / 豆芽鸡丝汤

Part 4

学龄前儿童健康膳食



一、学龄前儿童期的时间划分

二、学龄前儿童的生理特点

1. 身高和体重的发育速度变慢 /101
2. 头围已接近成人 /101
3. 乳牙已出齐 /101
4. 注意力可以短时间集中 /101

三、学龄前儿童所需营养

四、学龄前儿童的膳食结构

1. 食物多样，谷类为主 /103
2. 多吃新鲜蔬菜和水果 /103
3. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉 /103
4. 获得充足的铁 /104
5. 满足锌和碘的需要 /104
6. 饮奶，常吃大豆及其制品 /105
7. 膳食应清淡少盐 /106
8. 正确选择零食 /107
9. 食量与体力活动平衡 /107

10. 培养良好的饮食习惯 /108

五、学龄前儿童营养配餐 一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /110
2. 第二周食谱推荐 /110
3. 第三周食谱推荐 /111
4. 第四周食谱推荐 /111

六、学龄前儿童营养食谱推荐

1. 主食 /112

家常鸡腿粥 / 桂花鱼糯米粥 / 绿汁牛肉羹 / 莲蓬豌豆羹 / 核桃瘦肉紫米粥 / 虾仁蛋炒饭 / 小白菜萝卜粥 / 甜椒焖兔肉饭 / 蘑菇番茄鸡肉面 / 三鲜水饺 / 木瓜红豆炒饭 / 番茄鱼片面



2. 菜品 /121

双耳木须肉 / 四喜丸子 / 豆腐蒸蛋 / 什锦炆猪肝 / 素烧三元 / 双菇烧鸽蛋 / 猴头菇煨兔肉 / 菠萝豆腐 / 熘双色鱼丝 / 香菇鱼块 / 粉蒸排骨 / 莴笋凤凰片



3. 汤羹 /129

里脊三片汤 / 海带茄子汤 / 莲藕双圆汤 / 豌豆泥肠汤 / 黑芝麻猪肉汤 / 金针豆腐汤 / 罗汉素汤 / 肉末茄条汤 / 鱼片香汤 / 山药胡萝卜鸡汤 / 海带黄豆汤 / 清炖排骨汤

Part 5

常见疾病饮食调理



一、偏食与厌食

1. 为什么会出现偏食与厌食 /138
2. 纠正偏食与厌食的方法 /139
3. 纠正偏食与厌食营养食谱推荐 /143

主食 /143

鱼味蛋饼 / 香香炒米饭 / 五彩饭团 / 鲜香菠萝饭 / 金鱼蒸饺 / 三明治

菜品 /146

蔬菜小杂炒 / 腰果虾仁 / 白双红珠熘玉笋 / 三丁炒玉米 / 橙汁山药 / 胡萝卜色拉

汤羹 /149

茄子汤 / 莲藕薏米排骨汤 / 米团汤 / 丝瓜香菇汤 / 五彩腐皮汤 / 五彩疙瘩汤

二、佝偻病与缺钙

1. 患上佝偻病的原因 /153
2. 防治佝偻病食物推荐 /153
3. 防治佝偻病营养食谱推荐 /154

主食 /154

蔬菜鱼肉粥 / 虾仁黄瓜水饺 / 鱼菜米糊 / 香骨汤面 / 莴笋虾丸粥

菜品 /157

番茄鱼糊 / 蛋黄豌豆糊 / 鸡茸豆腐 / 蔬菜豆腐泥 / 虾仁蒸豆腐 / 蛋花虾皮豆腐

汤羹 /160

猪血豆腐菠菜汤 / 胡萝卜排骨汤 / 芝麻核桃汤 / 黄豆红枣排骨汤 / 海鲜豆腐汤

三、贫血与缺铁

1. 缺铁性贫血发生的原因 /164
2. 防治缺铁性贫血食物推荐 /165
3. 防治缺铁性贫血营养食谱推荐 /167

主食 /167

芝麻奶香粥 / 肉蛋豆腐粥 / 猪肝南瓜粥 / 黑米红枣粥 / 牛肉菠菜粥 / 红枣桂圆粥

菜品 /173

蛋黄菜卷 / 清蒸牛肉条 / 海带炖肉 / 黑木耳炒猪肝 / 红白豆腐 / 猪肝黄豆煲

汤羹 /176

黑木耳乌鸡汤 / 白玉肝膏汤 / 泥鳅豆腐汤 / 肝泥蛋羹 / 番茄猪肝汤 / 羊肝火腿汤

四、便秘

1. 哪些情况下容易发生便秘 /180
2. 防治便秘食物推荐 /182
3. 防治便秘营养食谱推荐 /183



主食 /183

红薯粥 / 玉米火腿粥 / 胡萝卜菠菜粥 / 香蕉奶味粥 / 苹果萝卜牛奶粥

菜品 /187

苹果泥 / 梨泥 / 炆炒土豆丝 / 山药泥 / 香蕉苹果沙拉

汤羹 /189

苹果汤 / 菠萝苹果芹菜汁 / 番茄鸡蛋汤 / 萝卜油菜汁 / 土豆香浓汤

五、营养不良

1. 哪些因素容易引起营养不良 /193
2. 防治营养不良食物推荐 /194
3. 防治营养不良营养食谱推荐 /195

主食 /195

茄汁烩肉饭 / 蛋黄碎牛肉粥 / 鱼片蒸蛋饭 / 木瓜排骨拌饭 / 栗子膏 / 枸杞子山药瘦肉粥 / 玉米火腿饼 / 番茄虾仁饺

菜品 /200

回锅蛋 / 金针炖牛肉 / 营养菜 / 炒鸡腿蘑 / 奶汁虾仁 / 花菇凤柳 / 美味羊柳 / 烩三色鱼丸

汤羹 /205

芥菜咸蛋肉片汤 / 排骨豆腐汤 / 蛋蓉玉米羹 / 花生红枣土鸡汤 / 番茄黄豆牛腩汤 / 豆腐丸子汤 / 西湖鱼肚羹

营养专家指导丛书
专为中国婴幼儿
制订的营养补充计划

婴幼儿 这样吃才对

张靖◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿这样吃才对 / 张靖编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.7
(营养专家指导丛书)

ISBN 978-7-121-21271-0

I. ①婴… II. ①张… III. ①婴幼儿—保健—食谱—图解 IV. ①TS972.162-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第192048号

责任编辑: 王 秀

文字编辑: 刘 晓

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 229千字

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

定 价: 39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Preface

前言

拥有一个健康聪明的宝宝，是天下每个父母的心愿。抚育婴幼儿的工作对于所有的年轻夫妇来说，都是一件值得重视的人生大事。

0 ~ 3 岁是宝宝大脑发育的黄金时期，也是宝宝身体发育的关键时期，同时也是宝宝一生中发育最快、营养需要最多最全面的重要阶段。学龄前阶段是宝宝迈入“社会”之前的关键阶段，营养不仅决定着宝宝的身体状况，也影响着宝宝性格的形成，对他今后的一生都有重要的作用。

很多父母不知道如何给宝宝制作辅食，通过本书就可以帮助年轻父母解决这一烦恼，比如，何时开始给宝宝喂泥糊状食物，哪些食物此阶段可以吃，哪些食物此阶段不可以吃，应该选择什么样的食物以及如何选择配方奶……本书都有详细的解答。本书最大的特色是包含了宝宝各个阶段需要的食谱，也能手把手地教父母如何制作喂到宝宝嘴里的每一口饭菜，让宝宝吃得开心，父母也能更加自信、更加从容地应对宝宝各个阶段的喂养问题。

不可否认，抚育宝宝的过程是长久而艰辛的，在喂养过程中总会碰到诸多问题。比如，宝宝偏食厌食了怎么办？宝宝缺钙了怎么办？宝宝贫血了怎么办？宝宝便秘了怎么办？宝宝营养不良了怎么办？对于这些问题，本书也将给予非常系统的解答和指导，并奉上最贴心的食谱指南。

初次为人父母的年轻人有时候难免会感到茫然和无所适从，相信此书能给大家带来一些帮助、一份轻松，一份自信，更重要的是保证全家的幸福和健康。



CONTENTS

目录

Part 1

婴幼儿的特殊营养需求

一、热量

1. 基础代谢 /12
2. 体力活动 /12
3. 生长所需 /12
4. 食物的特殊动力作用 /13
5. 排泄的损耗 /13

二、蛋白质

1. 婴幼儿对蛋白质的需求量高于成人 /14
2. 优质蛋白质—— α -乳清蛋白 /14
3. 婴幼儿摄入蛋白质应适量 /14
4. 婴幼儿摄入的蛋白质主要来自乳制品 /15

三、脂肪

1. 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸 /16
2. 必需脂肪酸对婴幼儿健康的作用 /16
3. 婴幼儿期膳食脂肪的主要来源 /17

四、碳水化合物

1. 婴幼儿对碳水化合物的需求多于成人 /18
2. 碳水化合物对婴幼儿健康的作用 /18
3. 碳水化合物并非摄入得越多越好 /18

4. 碳水化合物的食物来源 /18

五、维生素

1. 维生素对婴幼儿健康的作用 /19
2. 何时需要额外补充维生素 /19
3. 科学补充维生素 /20
4. 维生素的主要食物来源 /20

六、矿物质

1. 铁 /21
2. 锌 /22
3. 铜 /22
4. 镁 /23
5. 锰 /23
6. 硒 /23

七、水

1. 水有多重要 /23
2. 饮水也要保持平衡 /24
3. 婴幼儿每日饮水量 /24
4. 吃奶的婴幼儿也需要喝水 /25
5. 适合婴幼儿的健康水 /26
6. 如何让婴幼儿爱上喝水 /27
7. 婴幼儿科学补水时间表 /28



Part 2

婴儿健康膳食



一、婴儿期的时间划分

二、婴儿的生理特点

1. 身高和体重快速增长 /32
2. 脑与神经系统发育迅速 /32
3. 消化系统功能尚未成熟 /33

三、婴儿期所需营养

四、配方奶粉学问大

1. 选购配方奶粉的方法 /36
2. 人工喂养必须知道的常识 /37
3. 食用配方奶粉的注意事项 /38

五、辅食添加需谨慎

1. 添加辅食的重要性 /38
2. 如何给宝宝添加辅食 /39
3. 冲调米粉需要注意的问题 /40

六、婴儿喂养误区

1. 因噎废食，不喂奶粉 /40
2. 不及时添加辅食 /41
3. 频繁更换奶粉品牌 /41
4. 多加奶粉更有营养 /41
5. 奶粉的味道越香浓越好 /41
6. 含钙高的奶粉对婴儿好 /42

7. 鲜牛奶比奶粉更有营养 /42
8. 血红素铁的摄入过少 /42
9. 婴儿多吃鸡蛋好 /42
10. 食物的种类过于单调 /43
11. 多给婴儿吃补品好 /43

七、婴儿营养配餐食谱推荐

1. 4个月婴儿推荐食谱 /43
2. 5个月婴儿推荐食谱 /44
3. 6个月婴儿推荐食谱 /44
4. 7个月婴儿推荐食谱 /44
5. 8个月婴儿推荐食谱 /45
6. 9个月婴儿推荐食谱 /45
7. 10个月婴儿推荐食谱 /45
8. 11个月婴儿推荐食谱 /46
9. 12个月婴儿推荐食谱 /46

八、婴儿营养食谱推荐

1. 主食 /48

牛奶粥 / 蛋黄粥 / 小米粥 / 青菜肉末粥 / 猪肝泥粥 / 山药粥 / 栗子粥 / 鸡肝胡萝卜粥 / 碎果仁麦片粥 / 核桃仁粥 / 南瓜山药粥 / 虾皮肉末青菜粥



2. 菜品 /54

蔬菜汁 / 蔬菜蛋羹 / 红薯芝麻糊 / 马铃薯泥 / 豆腐泥 / 藕汁蛋羹 / 蔬菜糊 / 鸡蛋蒸豆腐 / 鱼蓉奶豆腐 / 鲜虾肉泥 / 三文鱼泥 / 牛奶香蕉糊

3. 汤羹 /60

鱼头豆腐汤 / 胡萝卜番茄汤 / 胡萝卜马铃薯汤 / 什锦猪肉菜末汤 / 菠菜鸡蛋汤 / 鹌鹑蛋汤 / 双色墨鱼丸汤 / 紫菜番茄汤 / 疙瘩汤 / 雪梨红糖水 / 番茄汁 / 猪血青菜汤

Part 3

幼儿健康膳食



一、幼儿期的时间划分

二、幼儿期的生理特点

1. 生长发育速度较婴儿期减缓 /68
2. 大脑功能增强 /68
3. 消化系统仍处于发育阶段 /69

三、幼儿期所需营养

四、幼儿膳食构成要素

五、幼儿营养配餐一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /71
2. 第二周食谱推荐 /72
3. 第三周食谱推荐 /72
4. 第四周食谱推荐 /73

六、幼儿营养食谱推荐

1. 主食 /74

荷包蛋饭 / 玉米丸子 / 黄豆小米粥 / 蔬菜小色粥 / 鱼香蒸蛋 / 红枣地瓜饭 / 果仁粥 / 花生鱼肉粥 / 红小豆粥 / 芋头芝麻粥

2. 菜品 /81

豌豆炒肉粒 / 滑溜炒牛肉 / 白肉鱼泥 / 鲜虾豆腐 / 扒香菇鹌鹑蛋 / 紫菜拌马铃薯 / 肉糜烧茄子 / 醋溜鱼丁 / 鱼肉煎蛋 / 糖醋脆皮豆腐 / 酸菜牛柳丝 / 鱼片蒸豆腐 / 兰花豆腐干



3. 汤羹 /91

胡萝卜红糖水 / 南瓜红枣排骨汤 / 冬瓜肉丸汤 / 银耳莲子汤 / 白菜猪肝汤 / 珍珠菜花汤 / 丝瓜豆腐汤 / 海蛰带芹瘦肉汤 / 香菇油菜汤 / 冬瓜鲤鱼汤 / 紫菜虾皮汤 / 豆芽鸡丝汤

Part 4

学龄前儿童健康膳食



一、学龄前儿童期的时间划分

二、学龄前儿童的生理特点

1. 身高和体重的发育速度变慢 /101
2. 头围已接近成人 /101
3. 乳牙已出齐 /101
4. 注意力可以短时间集中 /101

三、学龄前儿童所需营养

四、学龄前儿童的膳食结构

1. 食物多样，谷类为主 /103
2. 多吃新鲜蔬菜和水果 /103
3. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉 /103
4. 获得充足的铁 /104
5. 满足锌和碘的需要 /104
6. 饮奶，常吃大豆及其制品 /105
7. 膳食应清淡少盐 /106
8. 正确选择零食 /107
9. 食量与体力活动平衡 /107

10. 培养良好的饮食习惯 /108

五、学龄前儿童营养配餐 一月食谱推荐

1. 第一周食谱推荐 /110
2. 第二周食谱推荐 /110
3. 第三周食谱推荐 /111
4. 第四周食谱推荐 /111

六、学龄前儿童营养食谱推荐

1. 主食 /112

家常鸡腿粥 / 桂花鱼糯米粥 / 绿汁牛肉羹 / 莲蓬豌豆羹 / 核桃瘦肉紫米粥 / 虾仁蛋炒饭 / 小白菜萝卜粥 / 甜椒焖鱼肉饭 / 蘑菇番茄鸡肉面 / 三鲜水饺 / 木瓜红豆炒饭 / 番茄鱼片面



2. 菜品 /121

双耳木须肉 / 四喜丸子 / 豆腐蒸蛋 / 什锦炆猪肝 / 素烧三元 / 双菇烧鸽蛋 / 猴头菇银兔肉 / 菠萝豆腐 / 熘双色鱼丝 / 香菇鱼块 / 粉蒸排骨 / 莴笋凤凰片



3. 汤羹 /129

里脊三片汤 / 海带茄子汤 / 莲藕双圆汤 / 豌豆泥肠汤 / 黑芝麻猪肉汤 / 金针豆腐汤 / 罗汉素汤 / 肉末茄条汤 / 鱼片香汤 / 山药胡萝卜鸡汤 / 海带黄豆汤 / 清炖排骨汤

Part 5

常见疾病饮食调理



一、偏食与厌食

1. 为什么会出现偏食与厌食 /138
2. 纠正偏食与厌食的方法 /139
3. 纠正偏食与厌食营养食谱推荐 /143

主食 /143

鱼味蛋饼 / 香香炒米饭 / 五彩饭团 / 鲜香菠萝饭 / 金鱼蒸饺 / 三明治

菜品 /146

蔬菜小杂炒 / 腰果虾仁 / 白双红珠熘玉笋 / 三丁炒玉米 / 橙汁山药 / 胡萝卜色拉

汤羹 /149

茄子汤 / 莲藕薏米排骨汤 / 米团汤 / 丝瓜香菇汤 / 五彩腐皮汤 / 五彩疙瘩汤

二、佝偻病与缺钙

1. 患上佝偻病的原因 /153
2. 防治佝偻病食物推荐 /153
3. 防治佝偻病营养食谱推荐 /154

主食 /154

蔬菜鱼肉粥 / 虾仁黄瓜水饺 / 鱼菜米糊 / 香骨汤面 / 莴笋虾丸粥

菜品 /157

番茄鱼糊 / 蛋黄豌豆糊 / 鸡茸豆腐 / 蔬菜豆腐泥 / 虾仁蒸豆腐 / 蛋花虾皮豆腐

汤羹 /160

猪血豆腐菠菜汤 / 胡萝卜排骨汤 / 芝麻核桃汤 / 黄豆红枣排骨汤 / 海鲜豆腐汤