



婴幼儿

冯琳 编

营养食谱

● 不用... 宝宝爱上吃饭

● 百道精致菜肴助您拼出宝宝的健康人生



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)



婴幼儿

营养食谱

与增 册



广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱 / 冯琳编. — 广州: 广东科技出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5359-5821-1

I. ①婴… II. ①冯… III. ①婴幼儿 — 保健 — 食谱 IV. ①TS972.162
中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第029681号

责任编辑: 邓 彦

特约编辑: 梁俏茹

装帧设计: 苏 婷

插图摄影: 广州天地图书有限公司

责任校对: 陈素华

责任印刷: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东水荫路11号 邮政编码: 510075)

经 销: 各地新华书店

排 版: 苏 婷

印 刷: 广州嘉正印刷包装有限公司

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边C号 邮政编码: 511450)

规 格: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张19.5 字数106千

版 次: 2013年5月第1版

2013年5月第1次印刷

定 价: 46.00元

版权所有, 翻印必究

本书若有错页倒装等质量问题影响阅读, 请直接与印刷厂联系换书。

购书热线: 020-61278808

目 录

Contents

引 篇..... 001

一、烹调方式..... 001

炖..... 001

煮..... 001

蒸..... 001

汆..... 001

炒..... 002

炸..... 002

烧..... 003

二、食物的性味归经..... 004

四性..... 004

五味..... 004

归经..... 004

第一章 0~1岁食谱..... 005

一、0~3个月：母乳喂养和

人工喂养..... 006

母乳——给宝宝的最佳见面礼..... 006

“智慧”的母乳..... 006

哺乳方法..... 007

哺乳姿势..... 007

早喂、勤喂、按需哺乳..... 008

实现纯母乳喂养，信心和坚持很

重要..... 008

混合喂养..... 009

人工喂养..... 009

人工喂养方式..... 009

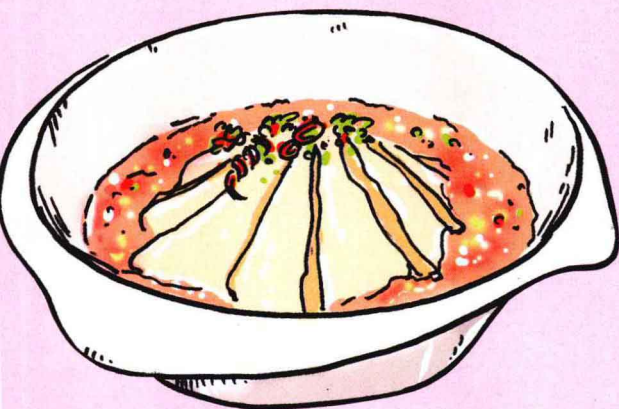
宝宝喝饱了吗..... 009

不宜哺乳的情况..... 010

判断母乳不足..... 010

服用鱼肝油..... 010

催乳食谱..... 011



Contents

补充水分.....	013
宝宝腹泻时的喂养.....	013
脑发育的高峰期.....	013
职业女性的喂养方法.....	014
母乳的保存与加热.....	014
二、4~6个月：尝试添加辅食... 015	
喂养要点.....	015
为什么要添加辅食.....	016
如何添加辅食.....	016
添加辅食的时间.....	017
添加辅食的原则.....	017
喂辅食须知.....	017
喂蛋黄.....	018
观察大便.....	019
食谱.....	019
三、7~9个月：锻炼咀嚼能力... 024	
喂养要点.....	024
中期辅食注意事项.....	025
食谱.....	026

四、10~12个月：逐步断奶... 032	
喂养要点.....	032
变化食物形态.....	033
何时适合断奶.....	033
食谱.....	034

第二章 1~3岁食谱..... 041

一、成长特点..... 042	
(一) 1岁至18个月..... 042	
成长概述.....	042
饮食注意.....	042
(二) 18个月至2岁..... 044	
成长概述.....	044
饮食注意.....	044
(三) 2~3岁..... 044	
成长概述.....	044
饮食注意.....	045
二、营养素解读..... 046	

Contents

蛋白质.....	047	豌豆——粉粉豆.....	067
碳水化合物.....	047	蚕豆——降低胆固醇.....	068
脂肪.....	048	玉米——保健杂粮.....	070
维生素.....	048	(二) 水果类.....	072
矿物质.....	048	荔枝——甘温益血.....	072
三、季节饮食特点.....	049	桂圆——益智果.....	074
春季饮食.....	049	苹果——智慧果.....	076
夏季饮食.....	049	梨——润燥化痰.....	078
秋季饮食.....	050	香蕉——润肺滑肠.....	080
冬季饮食.....	050	橘——开胃生津.....	082
四、食材食谱.....	051	西瓜——夏季瓜果之王.....	083
(一) 谷物类.....	051	柿子——清肺化痰.....	085
大米——补益中气.....	051	菠萝——解油腻.....	087
糯米——暖胃佳品.....	053	樱桃——果中之珍.....	089
小米——养心安神.....	056	山楂——健胃消食.....	091
黄豆——植物肉.....	058	无花果——长生不老果.....	093
豆腐——含钙量高.....	061	草莓——神奇之果.....	094
黑豆——明目乌发.....	063	(三) 蔬菜类.....	095
绿豆——清热降火.....	065	苦瓜——解暑泻火.....	095

Contents

冬瓜——利水消肿.....	097	番薯——土人参.....	135
南瓜——提高免疫力.....	099	山药——增强抵抗力.....	136
丝瓜——清暑热良品.....	100	藕——滋补佳珍.....	139
黄瓜——天然利尿剂.....	101	芫荽——芳香透疹.....	141
苋菜——补血佳菜.....	103	黄花菜——健脑菜.....	142
芹菜——芳香促食欲.....	105	(四)干果类.....	144
空心菜——清热止血.....	108	莲子——宁神安睡.....	144
菠菜——养颜佳品.....	109	核桃——抗氧化之王.....	146
韭菜——春季三鲜.....	111	栗子——干果之王.....	148
马齿苋——天然抗生素.....	112	花生——长生果.....	150
白菜——菜中之王.....	114	白芝麻——美肤明目.....	152
莴笋——含氟量高.....	116	黑芝麻——壮胃护发.....	153
茄子——清热消肿.....	117	大枣——天然维生素丸.....	155
西红柿——生津健胃.....	120	(五)菇菌类.....	158
洋葱——菜中皇后.....	123	平菇——高蛋白低脂肪.....	158
西兰花——抗癌增进免疫力.....	125	金针菇——增智菇.....	160
白萝卜——化痰下气.....	127	香菇——鲜美山珍.....	162
胡萝卜——小人参.....	129	黑木耳——血管清道夫.....	164
土豆——地下苹果.....	132	银耳——菌中之冠.....	167

Contents

(六) 肉类.....	169	鲫鱼 —— 补虚佳品.....	208
猪肉 —— 补中益气.....	169	泥鳅 —— 水中人参.....	210
猪肝 —— 补铁神物.....	172	带鱼 —— 滋补强壮.....	211
猪蹄 —— 平价“燕窝”.....	174	基围虾 —— 低脂高蛋白质.....	212
猪骨 —— 强骨补钙.....	175	海带 —— 长寿菜.....	215
猪肚 —— 健脾补益.....	179	紫菜 —— 神仙菜.....	217
牛肉 —— 温补养五脏.....	181	(九) 小儿常用药材.....	219
羊肉 —— 御寒补气血.....	183	板蓝根.....	219
鸡肉 —— 补气养血.....	186	枸杞子.....	220
鸭肉 —— 滋阴养胃.....	190	芡实.....	221
(七) 蛋类.....	192	茯苓.....	222
鸡蛋 —— 营养易吸收.....	192	薏苡仁.....	223
鸭蛋 —— 滋阴清热.....	195	瓜蒌.....	224
鹌鹑蛋 —— 卵中佳品.....	197	鸡内金.....	225
皮蛋 —— 预防贫血.....	199	神曲.....	226
(八) 水产类.....	201	麦芽.....	227
鳙鱼 —— 上品鱼头.....	201	金银花.....	228
鲢鱼 —— 四大家鱼之首.....	202		
鲈鱼 —— 益体安康.....	205		

Contents

第三章 抗病食谱..... 229

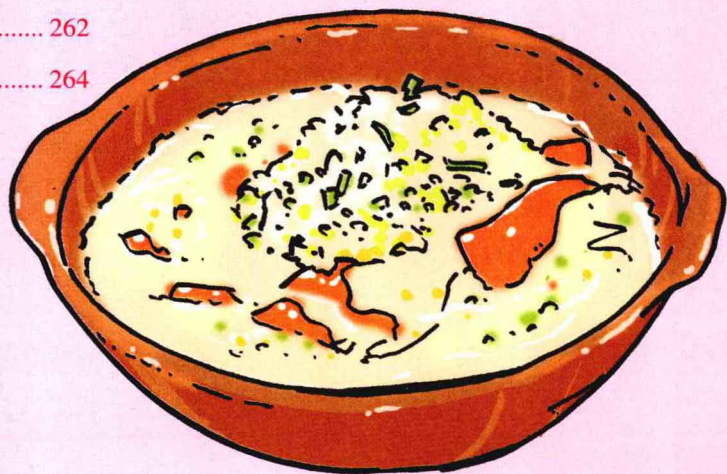
- 一、治疗感冒..... 230
- 二、治疗咳嗽..... 233
- 三、治疗腹泻..... 236
- 四、治疗小儿夏季热..... 238
- 五、治疗百日咳..... 242
- 六、治疗呕吐..... 245
- 七、治疗便秘..... 247
- 八、治疗麻疹..... 249
- 九、治疗腮腺炎..... 252
- 十、治疗小儿遗尿..... 254
- 十一、治疗小儿疳积..... 256
- 十二、治疗佝偻病..... 259
- 十三、治疗湿疹..... 261
- 十四、治疗水痘..... 262
- 十五、治疗猩红热..... 264

第四章 调理食谱..... 265

- 一、补钙..... 266
- 二、补铁..... 269
- 三、明目..... 272
- 四、健脑..... 275
- 五、乌发..... 277
- 六、健脾胃..... 279

附录..... 281

- 附录一 各月龄段饮食参考..... 281
- 附录二 身心发育对照表..... 283
- 附录三 宝宝爱听的儿歌..... 301



引 篇

一、烹调方式

炖

将食物下锅注入清水，放入调料置于武火上烧开，然后撇去浮沫，再置文火上炖至熟烂的烹制方法。猪骨、猪脚等最好先用沸水焯去血污和腥膻味，然后放入炖锅内。一般炖的时间掌握在2~3小时。其特点是质地软烂，原汁原味。



煮

将食物放入汤汁或清水中，大火煮沸后，再用中火或小火煮至熟。



蒸

是利用水蒸气加热烹制菜肴的方法，将加工过的食物置于容器内，加好调味品、汤汁或清水，上笼蒸熟。可较好地保存食物营养。



氽

先大火将汤煮沸，再倒入食材，稍烫就可以出锅。特点是汤多而鲜，质嫩。

炒

指烧热锅后下油烧至适当温度，加入原料用铲翻匀的烹调方法。炒至食物断生即可，一般用时较短，也最为常用。



炸

将食物放入油锅内加热至熟的烹调方式。要求大火，油热，原料下锅时有爆裂声。要掌握好火候，防止过热烧焦。其特点是味香口感酥脆。



烧

将食物经过煸、煎、炸等处理后，调味调色，然后再加入其他食物、汤或清水，大火烧开后改文火焖透，烧至汤汁稠浓。特点是汁稠味鲜，但要注意掌握好汤或清水的量，一次加足，避免烧干或汁多。

二、食物的性味归经

四性

即寒性、凉性、温性和热性，也有人将这四性连同不寒不热的平性称为五性。了解食物的四性，就能更好地指导日常饮食。热性或温性的食物，适宜寒证或阳气不足之人服食；寒性或凉性食物，只适宜热证或阳气旺盛者食用。温热性的食物多具有温补散寒壮阳的作用，寒凉性食物一般具有清热泻火、滋阴生津的功效。平性食物是指性质比较平和的食物。

饮食要注意与四时气候相适应，比如说寒冷冬季要少吃些寒凉性食物，炎热夏季要少吃些温热性食物，饮食宜忌要随四季气温而变化。

五味

指辛、甘、酸、苦、咸五种味。辛行气，通血脉，适宜有外感表证或风寒湿邪者服食，如外感风寒感冒者宜吃具有辛辣味的生姜等食物以宣散外寒。甘补益，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。酸收涩，适宜久泄、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗等遗泄者食用。苦燥湿，适宜热证、湿证者服食。咸软坚润下，凡结核、痞块、便秘者宜食之。

归经

是指食物对于机体各部位的特殊作用。如同为补益食品，桂圆、小麦入心补心和养心安神，心悸失眠者宜之；山药、糯米、大枣等入脾胃经，故能健脾养胃，脾虚便溏者宜之。食物同药物一样，也有一食归两经或三经。如山药能归肺经、脾经和肾经，故凡肺虚、脾虚及肾虚之人均宜食之。



◇小麦

第一章

0~1岁食谱



一、0~3个月:

母乳喂养和人工喂养

* 母乳——给宝宝的最佳见面礼

在奶粉安全事故频出的今天，母乳无疑是最让人放心的：安全健康，不用挑选，不用购买，不用消毒，不用加热。世界卫生组织认为：母乳是最佳的天然营养品，是任何婴儿奶粉都不能代替的。初乳中含大量免疫球蛋白，具有排菌、抑菌、杀菌作用，是宝宝上等的天然疫苗。母乳有利于宝宝排清胎粪，让黄疸顺利消退；含有DHA（二十二碳六烯

酸），使大脑生长更加健全；有丰富的胆固醇，为大脑的发育和激素以及维生素D的生成提供最基本的组成部分；其中的乳糖则可经过分解产生半乳糖，对脑组织的发育极为有益。

从亲子关系来看，母乳喂养可以建立母婴之间亲密交流的途径，增进母婴感情，更能让宝宝降生后迅速寻找到最值得信赖的依靠，这种安全感是宝宝日后心智发展的坚实根基。哺乳时，妈妈最好不要专注于电视或与他人聊天，要把注意力放在宝宝身上，和宝宝说话或是抚摸宝宝，这样有利于亲子交流。

同样，母乳喂养对妈妈也有较大益处，不仅可刺激宫缩，促进产后恢复，还有利于消耗多余的脂肪，更可大大降低发生乳腺癌和卵巢肿瘤的概率。

* “智慧”的母乳

在哺乳的不同时期，乳汁的营养成分会随着宝宝需求的变化而变化。

初乳，是指产后1周内分泌的乳汁，量少，色微黄。初乳中的脂肪含量不高，但

蛋白质含量高（主要是免疫球蛋白），维生素和矿物质的含量丰富，还

含有抗体。量虽少，但完全可以满足初生宝宝的营养需要和食量需要。

成熟乳是指产后1周到9个月的乳汁，蛋白质含量低，奶水足的妈妈泌乳量甚至可以达到1 000毫升。

前奶是指每次哺乳时前期分泌的乳汁，比较清淡，含有丰富的蛋白质、乳糖、维生素等。如哺乳时间过短，宝宝仅喝到前奶，只能起到解渴的作用，不能喂饱。

后奶产生于每次哺乳的后期，颜色为奶白色，脂肪含量高，能量充足。宝宝只有喝到后奶，才会有饱腹的感觉。所以哺乳时间一定要在10分钟以上，让宝宝喝到后奶。



* 哺乳方法

洗净双手，用干净的湿毛巾擦净乳头乳晕。手呈C形托起乳房（乳汁过急时可用剪刀式手法控制），用乳头轻撩宝宝的上唇，或轻挤乳晕后面部位，挤出乳汁滴到宝宝唇上，等宝宝嘴张大、舌向下的一瞬间，迅速将乳头和大部分乳晕送入。当观察到宝宝两颌张得很大，嘴唇如鱼唇般含住乳晕，颞部及耳朵在有规律地蠕动，并伴有规律的吞咽声时，说明小家伙已经在享受美食了。

哺乳时，与宝宝的交流是必要的，爱抚的眼神或温柔细语都有利于宝宝更安心地进食，并乐在其中。

宝宝在一侧乳房吃奶时，另一侧乳房一般会产生反射而滴出乳汁，要用奶瓶、乳垫或干净毛巾接住乳汁，等宝宝吃完一侧，再换另一侧。下次喂奶时从另一侧开始，轮流循环。

哺乳结束时，可用干净的小指放入宝宝的小嘴与乳房之间，以防宝宝离开乳房时



◇ 剪刀式

拉伤乳头。并挤出少量乳汁涂在喂完奶的乳头上，令其自然干燥，以保护乳头皮肤。

哺乳完毕后，应挤出乳房内剩余的乳汁，防止因乳汁淤积产生乳腺炎。还要将宝宝抱直，轻拍其背，帮宝宝打嗝，以防溢乳。若宝宝已入睡，应取右侧卧位，防止吐奶呛入气管，引起窒息。若宝宝边吃边睡，或刚吃不久就要睡觉，妈妈要捏捏宝宝的小耳朵，挠挠小脚丫，摸摸脸蛋或换一侧哺乳，把宝宝弄醒，让其继续喝奶。否则宝宝没有喝到后奶，肚子容易饿，会导致过不了多久又要喝奶或睡几分钟又醒。

* 哺乳姿势

哺乳多采用坐姿，选择有扶手有靠背的矮椅，舒适地坐直，背靠椅上，手放扶手上，最好有个脚凳可以搁脚。宝宝的头和身体在同一直线上，嘴和乳头在同一水平位置，肚子贴着妈妈的肚子，而不是扭过头来喝奶。偶尔前倾哺乳时，妈妈不要弯腰，而是将宝宝抬高；如有必要，也可以垫一个枕头来抬高宝宝身体的高度。

侧卧位哺乳也十分常见，更是夜间哺



◇ 坐姿哺乳

乳的常用姿势，特别是对于产后身体虚弱的妈妈和剖宫产的妈妈，但一定要注意让宝宝的头高于自己的身体，并防止妈妈们睡着后乳房甚至身体压在宝宝脸上造成窒息。不管用什么体位哺乳，都要尽量使宝宝的一只手可自由活动。不要让宝宝含着乳头入睡。



◇侧卧哺乳

* 早喂、勤喂、按需哺乳

新生儿宝宝断脐后30分钟，便可抱到妈妈胸前进行体肤的充分接触，以唤起宝宝的吮吸本能。需要提醒的是，最好在下奶后才开始喝鱼汤、猪脚汤等发奶的汤水。按需哺乳在宝宝出生后的第一个月特别重要，因为宝宝的消化能力是惊人的，一般不到10分钟，便能将胃内的食物几乎全部消化。同时，宝宝多吸也可对妈妈产生刺激，从而分泌更多乳汁。所以，这个阶段按需哺乳是很必要的，要随时注意观察宝宝是否有饥饿迹象。当妈妈有奶胀感觉时，哪怕宝宝在睡眠中，也可轻轻抱起来及时哺乳。若宝宝处于沉睡中不愿喝奶，一定要挤出来冷藏好，避免乳汁淤积导致乳腺炎而影响母乳喂养。下奶后，通常每天哺乳8~12次，夜间也尽量不要停止。

母乳充足的话，应坚持母乳喂养，并至少喂养6个月，在此之前不必添加其

他食品。母乳充足时，2~3个月的宝宝体重平均每天增加30克左右，身高每月增加2厘米左右。如果出现了母乳逐渐减少的情况，且宝宝体重平均每天只增加10克左右，或夜间经常因饥饿而哭闹，可以试试加喂一次配方奶，如果效果不明显就再增加一次配方奶。混合喂养和人工喂养的，应每隔3~4小时喂奶1次，每次60~150毫升，每天6次。即使吃得再多的宝宝，全天总奶量也不能超过1 000毫升。

* 实现纯母乳喂养，信心和坚持很重要

乳汁的多少和乳房的大小没有关系。在未患病的情况下，90%的新手妈妈都能分泌出乳汁。要纯母乳喂养，早开奶、勤吸奶是必不可少的。宝宝刚出生时，不要常给他用奶瓶，因为吸奶嘴相对容易，宝宝习惯后就不想花力气去吸乳头。月子期间，由于刚生产完或其他原因，乳汁分泌量可能并不能完

全满足宝宝的需求，可以适当搭配配方奶。即使是喂配方奶，也要先让宝宝吸吸母乳后再吸奶瓶。



随着宝宝吮吸力的加强，母乳的分泌量也会越来越多。有部分妈妈在坐月子时奶水不足，但是慢慢坚持，在2~3个月时奶量会追上来，最终能够实现全母乳喂养。