

● 宁珊 主编

▲ 四川科学技术出版社

婴幼儿食谱



婴幼儿食谱

主 编 宁 珊
责任编辑 侯机楠 谢增桓
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 李 红 戴 林
责任出版 李 颀
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮码 610012
开 本 850×1168 1/32
印张 11.375 字数 290 千
印 刷 彭山彩印厂
版 次 1999 年元月 成都第一版
印 次 1999 年元月 第一次印刷
印 数 1—5 000 册
定 价 12.50 元
ISBN 7-5364-4032-4/TS·233

■本书如有缺损、破页、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。

■如需购本书，请与本社
邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮码/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

主编 宁 珊

编者 李 玉 王海琪 肖忆萍

黄光琦 黄 薇 静 月

方光潋 张礼勋 肖庆生

目 录

婴幼儿营养基本知识

婴幼儿发育与营养

婴幼儿的消化特点	(2)
婴儿每天所需要的营养素	(3)
婴幼儿对水的需要	(4)
婴幼儿的热能需要	(4)
婴幼儿的蛋白质供给	(6)
选择蛋白食物应注意的问题	(7)
婴幼儿的脂肪需求	(8)
维生素 A 的供给	(9)
B 族维生素的供给	(10)
维生素 C 的供给	(11)
维生素 D 的补充	(12)
铁的作用与补充	(13)
锌的作用与补充	(14)
婴幼儿缺钙的处理	(15)
钙与磷的比例调配	(15)
碘、铜、硒等微量元素的供给	(16)

婴幼儿营养与膳食

母乳是婴儿的最佳食品	(17)
------------------	------

鲜牛乳的营养及其喂养	(18)
奶粉的营养及其选择	(19)
代乳品的营养及其喂养	(20)
炼乳和麦乳精不能代替奶粉	(20)
婴儿辅助食品及其添加原则	(21)
婴儿辅助食品的添加顺序	(22)
婴幼儿膳食的品种应多样化	(24)
强化食品及其选择	(24)
预防营养不良与贫血症	(25)
幼儿营养	(25)
幼儿膳食的构成	(27)
给幼儿订食谱应注意的问题	(27)
幼儿膳食合理烹调	(28)
幼儿的进膳方法	(28)
学龄前儿童的发育与营养	(29)
学龄前儿童的平衡膳食	(30)

婴幼儿食品的制作

婴幼儿食品的制作要求	(31)
婴幼儿食品的烹调方法及营养保持	(32)
常用婴儿奶食品的简易配制	(32)
粥米辅助食品	(34)
蔬菜营养及婴幼儿食品的制作	(35)
豆制品类食品的制作	(36)
芋薯类食品的制作	(37)
水果及其营养价值	(38)
水果食品的制作	(38)

酸奶类食品	(40)
蛋类的营养及其吃法	(40)
鸡蛋黄的吃法及其营养	(41)
鸡蛋米粉的配制方法	(43)
鱼类食品及其营养	(44)
肉类食品及其营养	(44)
幼儿含热量较高的食品	(45)
婴幼儿的多铁菜肴	(46)
婴幼儿的多钙菜肴	(47)

婴、幼儿日常食谱

1 岁以内的婴儿菜谱

番茄汁	(50)
鲜橘汁	(50)
鲜柠檬汁	(51)
西瓜汁	(51)
胡萝卜汤	(51)
菜 水	(52)
山楂水	(52)
糖水樱桃	(53)
鲜菠菜水	(53)
苋菜水	(54)
香蕉蜂蜜牛奶	(54)
鸡肝糊	(54)
猪肝泥	(55)

鱼肉糊	(55)
豆腐糊	(56)
三色肝末	(56)
鱼 泥	(57)
鲜虾肉泥	(57)
什锦猪肉菜末	(57)
火腿土豆泥	(58)
花豆腐	(59)
翡翠泥	(59)
葡萄干土豆泥	(60)
煎番茄	(60)
腊肠番茄	(61)
虾末菜花	(61)
蜜制胡萝卜	(62)
水果拌豆腐	(62)
蒸肉豆腐	(62)
猪肝丸子	(63)
营养蛋饼	(64)
牛奶蛋	(64)
两色蛋	(65)
清水煮荷包蛋	(65)
蛋黄泥	(66)
香蕉泥	(66)
苹果泥	(66)
红枣泥	(67)
胡萝卜泥	(67)
牛奶香蕉糊	(68)

苹果酱	(68)
苹果色拉	(69)
蛋黄羹	(69)
鸡蛋羹	(70)
什锦蛋羹	(70)
鱼肉末	(71)
鱼 泥	(71)
番茄鱼	(71)
鱼 松	(72)
肝 末	(72)
番茄肝末	(73)
鸡肝末	(73)
肉 末	(73)
豆豉牛肉	(74)
碎菜牛肉	(74)
肉末番茄	(75)
肉末卷心菜	(75)
碎 菜	(76)
菜 泥	(76)
蜂蜜橘糊	(76)

1 岁~2 岁幼儿菜谱

烧茄泥	(77)
温拌双泥	(77)
黄瓜色拉	(78)
烂糊肉丝	(78)
韭菜梗炒肉丝	(79)

肉豆腐糕	(79)
清蒸肝糊	(80)
蛋黄豆腐	(80)
奶汁煨豆腐	(81)
鸡蛋羹	(82)
胡萝卜炒肉丝	(82)
海带丝炒肉丝	(83)
青椒炒肝丝	(83)
熘番茄丸子	(84)
三色肉丸	(84)
青椒鱼仁	(85)
茄汁虾球	(85)
五彩虾仁	(86)
桂花栗子羹	(87)
芹菜炒肉丝	(87)
莴笋炒肉丝	(88)
鸡血豆腐汤	(88)
鱼丸汤	(89)
虾皮紫菜蛋汤	(90)
扁豆炒肉丝	(90)
蒜薹炒肉丝	(91)
青椒炒肉丝	(91)
绿豆芽炒肉丝	(92)

2岁~3岁幼儿菜谱

狮子头	(92)
香椿芽拌豆腐	(93)

草鱼烧豆腐	(93)
虾皮豆腐	(94)
锅煨豆腐	(94)
海米油菜菇	(95)
拌芹菜	(96)
鸡油豌豆	(96)
太阳肉	(97)
珍珠丸子	(97)
三色肉丁	(98)
腐乳烧肉	(98)
细烧牛肉	(99)
卤猪肝	(100)
虾米涨蛋	(100)
四喜丸子	(101)
刺猬丸子	(102)
炖丸子	(102)
氽丸子	(103)
番茄丸子	(103)
甜酸丸子	(104)
海米冬瓜汤	(104)
番茄蛋汤	(105)
猪肝汤	(105)
番茄丸子汤	(106)
肉丸汤	(107)
番茄炒鸡蛋	(107)
番茄荷包蛋	(108)
拌鱼肉	(108)

绣球鱼丁	(109)
茄汁青椒鱼片	(109)
三色鱼丸	(110)
菊花鳊鱼	(111)
番茄鱼排	(111)
蒸肉丸子	(112)
丸子烧白菜	(113)
煎白菜肉卷	(113)
芙蓉鸡片	(114)
三色鸡片	(114)

1 岁以内的婴儿食谱

牛奶粥	(115)
浓米汤	(116)
烂米粥	(116)
青菜粥	(116)
米粉粥	(117)
牛奶玉米粥	(117)
大米粥	(118)
草莓麦片粥	(118)
肉末菜粥	(119)
鸡肉粥	(119)
面糊糊汤	(120)
栗子粥	(120)
燕麦片粥	(121)
水果麦片粥	(121)
水果藕粉	(122)

面包布丁·····	(122)
鲜红薯泥·····	(122)
粗粉糕·····	(123)
白薯泥·····	(123)
烂面条糊·····	(124)
苹果金团·····	(124)
鸡蛋面条·····	(124)
煮挂面·····	(125)
牛奶蜂蜜饼干·····	(125)
面包干·····	(126)
黄鱼小馅饼·····	(126)
蜂蜜大米饭·····	(127)
肉松饭·····	(127)
番茄饭卷·····	(128)
蛋米粉·····	(128)
疙瘩汤·····	(129)
鸡汤饺子·····	(129)
涂酱面包片·····	(130)
果酱薄饼·····	(130)
月亮小蛋糕·····	(131)

1 岁~2 岁幼儿食谱

肉末菜粥·····	(132)
蛋黄粥·····	(132)
鱼肉松粥·····	(133)
牛肉茸粥·····	(133)
鱼茸粥·····	(133)

大米肉菜粥·····	(134)
鸳鸯面汤·····	(135)
葱油虾米面·····	(135)
高汤水饺·····	(136)
鸡丝馄饨·····	(136)
鲜奶果子杯·····	(137)
三色花蕊卷·····	(137)
麻酱花卷·····	(138)
小肉卷·····	(139)
奶油开花包·····	(140)
豆沙鲜桃·····	(140)
菜肉小包子·····	(141)
胡萝卜饼·····	(141)
果酱花糕·····	(142)
肉末软饭·····	(142)
豆腐软饭·····	(143)
肉末面条·····	(144)
鱼肉水饺·····	(144)
鸡蛋面片汤·····	(145)
挂面汤·····	(145)
高汤水饺·····	(146)
两米芸豆粥·····	(146)
玉米面豆粥·····	(147)
水果藕粉·····	(147)
蜂蜜藕粉·····	(148)
片儿汤·····	(148)
红小豆泥·····	(149)

丝 糕.....	(149)
碗蜂糕.....	(150)
鸳鸯糕.....	(150)
千层糕.....	(151)
盘转糕.....	(151)

2 岁~3 岁幼儿食谱

红小豆粥.....	(152)
什锦甜粥.....	(152)
麻心汤圆.....	(153)
鲜鱼面.....	(153)
荠菜肉馄饨.....	(154)
牛肉水饺.....	(155)
凤尾烧卖.....	(155)
虾肉小笼.....	(156)
佛手包.....	(157)
煮红薯.....	(157)
黄油煎红薯.....	(158)
豆沙包.....	(158)
红果包.....	(159)
芝麻包.....	(159)
什锦糖包子.....	(160)
天津包子.....	(160)
肉菜包.....	(161)
小笼包子.....	(162)
干菜包.....	(162)
三鲜馅包子.....	(163)

肉 卷	(164)
鸳鸯卷	(164)
三色蛋糕	(165)
冰糖薏仁米	(165)
蝴蝶卷	(166)
如意卷	(166)
麻酱花卷	(167)
三色花心卷	(167)
菊花卷	(168)
开花馒头	(168)
荷花馒头	(169)
鸡丝馄饨	(169)
葱油虾仁面	(170)

年龄、季节与婴幼儿饮食

怎样安排1个月~2个月婴儿的饮食	(171)
怎样安排3个月~4个月婴儿的饮食	(171)
3个月~4个月的婴儿喂养应注意什么	(172)
怎样安排5个月~6个月婴儿的辅食	(172)
怎样安排7个月~9个月婴儿的辅食	(173)
怎样为9个月~12个月婴儿安排辅食	(174)
1岁~3岁幼儿的膳食安排	(174)
学龄前儿童的膳食安排	(176)
季节与儿童饮食	(176)
1岁幼儿的春季常用食谱	(177)
1岁幼儿的夏季常用食谱	(178)
1岁幼儿的秋季常用食谱	(179)

1 岁幼儿的冬季常用食谱	(179)
2 岁幼儿的春季常用食谱	(180)
2 岁幼儿的夏季常用食谱	(180)
2 岁幼儿的秋季常用食谱	(181)
2 岁幼儿的冬季常用食谱	(182)
3 岁幼儿的春季常用食谱	(182)
3 岁幼儿的夏季常用食谱	(183)
3 岁幼儿的秋季常用食谱	(184)
3 岁幼儿的冬季常用食谱	(184)

婴幼儿饮食补益食谱

益气补虚类

人参粥	(187)
鲜味泥鳅汤	(187)
玉屏风粥	(187)
红枣粥	(188)
鸡汁粥	(188)
麦豆瘦肉汤	(188)
乳 粥	(189)
薯蓣粥	(189)
山药面	(189)
皂荚面	(190)
春盘面	(190)
挂 面	(190)
鸡丝面	(191)

金樱根炖鸡条	(191)
北芪鸡	(192)
清蒸鸡	(192)
黄精鸡	(192)
清炖大鲫鱼	(193)
油酥蚕蛹	(193)
蒸鳝鱼猪肉	(194)
羊头脍	(194)
牛乳鸡蛋	(194)
龙牡鹅肉汤	(194)
十全大补汤	(195)
黄芪猪肝汤	(195)
糯米粉拍粉	(196)
河车水饺	(196)
河车鸡蛋饺	(196)
鸡脯三鲜饺	(197)
党参蜜饯	(197)
黄精蜜饯	(197)

滋阴养血类

龙眼粥	(198)
鳝鱼金针汤	(198)
仙人粥	(198)
地黄粥	(199)
红枣羊骨糯米粥	(199)
绿豆红枣粥	(199)
赤豆红枣粥	(200)