



娃娃食譜

责任编辑：苏飞 张萌

蛙 娃 食 谱

纪元瑞 吴翠娟

周鹤飞 张欣之 编

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道120号

天津市武清县永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 3/32 印张7 字数142千字

1991年8月第1版

1992年10月第1次印刷

印数：1—8 000

ISBN 7-5308-0974-1/TS·12 定价：3.40元

内 容 简 介

本书介绍了0~6岁婴幼儿饮食的科学安排、制作方法以及防治婴幼儿营养缺乏性疾病的食疗方法。书末附录了常见各类食物中婴幼儿所需的营养成分含量。全书实用价值很高，是孩子父母的必备工具书。



初为人父，

初为人母，

初为人子，

《娃娃食谱》诚挚地祝你们康乐！

——编者手记

目 录

第一部分 食 谱

● 婴儿食谱	(3)
一、母乳喂养	(3)
(一) 1个月婴儿食谱	(4)
(二) 2个月婴儿食谱	(5)
(三) 3个月婴儿食谱	(5)
(四) 4个月婴儿食谱	(5)
(五) 5个月婴儿食谱	(6)
(六) 6个月婴儿食谱	(6)
(七) 7个月婴儿食谱	(7)
(八) 8个月婴儿食谱	(7)
(九) 9个月婴儿食谱	(8)
(十) 10个月婴儿食谱	(8)
(十一) 11个月婴儿食谱	(9)
(十二) 12个月婴儿食谱	(9)
二、人工喂养	(10)
(一) 1个月婴儿食谱	(11)

(二)	2个月婴儿食谱	(12)
(三)	3个月婴儿食谱	(13)
(四)	4个月婴儿食谱	(13)
(五)	5个月婴儿食谱	(14)
(六)	6个月婴儿食谱	(14)
(七)	7个月婴儿食谱	(15)
(八)	8个月婴儿食谱	(15)
(九)	9个月婴儿食谱	(15)
(十)	10个月婴儿食谱	(16)
(十一)	11个月婴儿食谱	(16)
(十二)	12个月婴儿食谱	(17)

三、混合喂养 (17)

● 1~3岁幼儿食谱 ● (22)

一、日食谱举例 (22)

(一)	1~2周岁日食谱 (例1)	(22)
(二)	1~2周岁日食谱 (例2)	(23)
(三)	1~2周岁日食谱 (例3)	(24)
(四)	2~3周岁日食谱 (例1)	(24)
(五)	2~3周岁日食谱 (例2)	(25)

二、饮食制作 (26)

(一) 主食谱 (26)

三鲜饺	(26)	鸡蛋软饼	(28)
三鲜猫耳朵	(26)	糖三角	(28)
八宝饭	(27)	馄饨	(29)
荷花饺	(28)	牛肉水饺	(29)

麻酱卷	(30)	温拌面	(33)
小笼肉包	(30)	山楂云卷糕	(36)
桂花赤豆糖粥	(31)	金丝卷	(37)
阳春面 (一)	(32)	荷叶卷	(37)
阳春面 (二)	(32)	馒头干	(38)
小馅饼	(32)	小米饼	(38)
骨头汤烂米饭	(33)	焖饭	(38)
肉菜粥	(33)	鸡蛋炒饭	(39)
鸡蛋面	(34)	大米绿豆粥	(39)
豌豆包	(34)	鸡蛋面片	(40)
枣饼	(35)	二米稠粥	(40)
煊馅包子	(35)		

(二) 菜谱

荤素八宝	(40)	糖拌梨丝山楂糕	(47)
蛋黄炒鲜豆	(41)	拌藕丝	(48)
红珠白玉	(42)	干煸黄豆芽	(48)
虾蛋绣球	(42)	西红柿炒鸡蛋	(49)
糖醋马蹄	(43)	番茄豆腐	(49)
清素三鲜	(43)	牛肉末豆腐	(49)
炒肉末	(44)	肉片烧茄子	(50)
彩色豆腐	(44)	软烧豆腐	(51)
绿豆芽烩三丝	(44)	鱼松	(51)
麻心肉丸	(45)	肉松	(52)
小兔吃萝卜	(46)	腐竹烧肉	(52)
紫菜溜饺	(46)	虎皮鹌鹑蛋	(53)
麻油拌三丝	(47)	熬鲤鱼	(54)

海米醋溜白菜	(54)	碎菜	(56)
奶油西红柿	(55)	茄汁土司	(56)
拌茄泥	(55)		

(三) 点心谱

海带丝油酥饼	(56)	软皮烧饼	(58)
梅枣松糕	(57)	鱼肉饼	(59)
糯米刺	(57)	胡萝卜饼	(59)
莲茸糕	(58)	水晶饼	(60)

(四) 汤羹

鸡蛋紫菜汤	(60)	海米蛋羹	(63)
三丝汤	(61)	鸡肝蒸蛋羹	(64)
鸡蛋汤	(61)	红桔羹	(64)
绿豆汤	(62)	甜豆腐脑	(65)
肉丝蛋汤	(62)	橙子酪	(65)
胡萝卜汤	(63)	鲜奶胡萝卜	(66)
鸡蛋羹	(63)		

● 4~6岁幼儿食谱 ●

一、周食谱举例

(一) 1月份周食谱	(68)
(二) 2月份周食谱	(69)
(三) 3月份周食谱	(70)
(四) 4月份周食谱	(71)
(五) 5月份周食谱	(72)
(六) 6月份周食谱	(73)
(七) 7月份周食谱	(74)

(八) 8月份周食谱·····	(75)
(九) 9月份周食谱·····	(76)
(十) 10月份周食谱·····	(77)
(十一) 11月份周食谱·····	(78)
(十二) 12月份周食谱·····	(79)
二、饮食制作·····	(80)
(一) 主食谱·····	(80)
馒头·····	(80)
开花馒头·····	(80)
肉丁馒头·····	(81)
花卷·····	(81)
黄花馒头·····	(82)
葱油卷·····	(82)
蒸蛋糕·····	(83)
银丝卷·····	(83)
豆沙包·····	(84)
枣泥包·····	(84)
牛肉包子·····	(85)
茴香包子·····	(85)
煊馅蒸饺·····	(86)
清素蒸饺·····	(86)
烧麦·····	(87)
翡翠烧麦·····	(87)
猪肉水饺·····	(88)
花素水饺·····	(88)
糖饼·····	(89)
烙馅饼·····	(90)
发面烧饼·····	(90)
芝麻烧饼·····	(91)
芝麻松酥饼·····	(91)
蒸饭·····	(92)
肉丝炒饭·····	(92)
牛奶大米饭·····	(92)
鱼馅水饺·····	(93)
打卤面·····	(93)
肉丝汤面·····	(94)
面片汤·····	(94)
虾仁炒面·····	(95)
烙合子·····	(95)
面饼·····	(96)
煎薯饼·····	(96)
(二) 菜谱·····	(97)
芝麻油菜·····	(97)
鸡豆花·····	(97)

菜丝炒鸡蛋	(98)	青椒里脊丝	(110)
海米炆三样	(98)	锅烧鸭块	(110)
炒素鸡冠	(98)	蒸肝泥糕	(111)
肉丁豆腐	(99)	鲷鱼钻豆腐	(111)
香椿拌豆腐	(99)	番茄鱼片	(112)
生煎猪肝	(100)	炒二冬	(112)
清炒鸡蛋	(100)	虾皮烧萝卜	(113)
炸素脆虾	(101)	炸里脊	(113)
珊瑚白菜	(101)	红烧狮子头	(114)
鸡丝拉皮	(102)	烩口蘑豆腐	(114)
锅塌肉片	(102)	猪血熬豆腐	(115)
炆腰片	(103)	家常熬鱼	(115)
熘虾仁	(103)	清炒鸡丝	(116)
糖醋炒藕丝	(104)	葱爆羊肉	(116)
肉丝炒葱头	(104)	肉片烧腐竹	(117)
红烧肉	(105)	熬白菜	(117)
香葱塌蛋	(105)	虾仁烧茄子	(117)
砂锅丸子	(105)	烧牛肉土豆	(118)
鸡冠白菜	(106)	炒肉丝土豆	(118)
炒豆腐	(106)	炒肉片卷心菜	(119)
醋熘白菜	(107)	炒牛肉片葱头	(119)
红烧肉丸	(107)	干煸黄豆芽	(120)
素拌土豆丝	(108)	清蒸鸡块冬瓜	(120)
熬白菜豆腐	(108)	炒肉片芹菜	(120)
拖罗豆腐	(109)	烩白菜肉丁鲜蘑	(121)
炒肉丝	(109)	熬小鲫鱼	(121)

炒面包虾仁	(122)	花椒鸡	(134)
木须肉	(122)	糖焖山药	(134)
宫保肉丁	(123)	丝瓜烩豆腐	(135)
鸳鸯蛋	(123)	油爆豆腐	(135)
雪花鳊鱼羹	(124)	炒菠菜	(136)
蛋饺砂锅	(124)	奶油菜花	(136)
糖醋拌黄瓜	(125)	拌油菜	(136)
糖醋拌胡萝卜丝	(125)	炸熘肝尖	(137)
拌猪肝菠菜	(126)	干烧白菜	(138)
炆肉丝青椒	(126)	虎眼肉	(138)
肉丝炒鸡蛋	(127)	咸鱼蒸肉饼	(139)
炒肉木耳	(127)	炸藕夹	(139)
炆芹菜	(128)	炒荤素	(140)
炒西红柿	(128)	海米垂黄瓜	(140)
氽羊肉丸子	(128)	炒黄菜	(140)
清炖排骨	(129)	炸茄夹	(141)
虾籽烧豆腐	(129)	醋焖茄子	(141)
糖醋鱼	(130)	炒绿豆芽	(142)
炸素丸子	(130)	炸烹鸡腿	(142)
糖醋排骨	(131)	氽鸡片黄瓜	(142)
锅塌豆腐	(131)	烧茄子	(143)
清炖豆腐白菜粉	(132)	酱油茄子	(143)
麻婆豆腐	(132)	爆青椒	(144)
虾仁炆芹菜	(133)	火腿烧鲜蘑油菜	(144)
青椒炒鸡蛋	(134)	姜汁莴笋	(145)
凉拌西红柿	(134)	醋熘黄瓜	(145)

西红柿黄焖鸡块·····(146)	四喜苹果·····(153)
软炸西红柿·····(146)	清蒸茄子·····(154)
炸萝卜丸子·····(147)	冷食青椒·····(154)
萝卜烧肉·····(148)	家常猪血·····(155)
奶汁萝卜·····(148)	焖扁豆·····(155)
拔丝苹果·····(149)	山药肉片·····(156)
生炒排骨·····(149)	海带丝炒肉丝·····(156)
茄子饼·····(150)	豆角焖肉片·····(157)
豆腐角·····(150)	虎头肉丁·····(157)
炒肉丝粉皮·····(151)	酸黄瓜·····(158)
芜爆肉片·····(152)	蛋黄菠菜·····(158)
葡萄豆腐·····(152)	鱼香肉丝·····(159)
它似蜜·····(153)	花椒油拌藕·····(159)
(三) 点心谱·····(160)	
面包土司·····(160)	凉粉·····(163)
夹沙香蕉·····(160)	苹果酥·····(164)
炸春卷·····(161)	豆腐脑·····(164)
马铃薯蛋饼·····(161)	山药凉糕·····(165)
面茶·····(162)	清蒸山药·····(166)
蛋糕·····(162)	奶油菠萝冻·····(166)
煮荸荠·····(163)	面包布丁·····(166)
煮胡萝卜·····(163)	
(四) 汤羹·····(167)	
虾干萝卜丝汤·····(167)	肉片连汤·····(168)
醋椒三鲜汤·····(167)	四样汤·····(169)
桂花汤·····(168)	番茄汤·····(170)

翻身鸡蛋汤	(170)	冬菜猪血汤	(174)
火腿冬瓜汤	(170)	里脊三片汤	(174)
三丝汤	(171)	核桃羹	(175)
煨黄豆汤	(171)	肉丝豆腐羹	(175)
萝卜海米汤	(172)	黄鱼羹加蛋	(175)
蜜桔银耳汤	(172)	桂花栗子羹	(176)
酸辣汤	(173)	黄豆粥	(177)
翡翠白玉汤	(173)	绿豆米粥	(177)
木耳鸡蛋汤	(173)		

第二部分 营养缺乏性疾病及食疗

一、佝偻病	(181)
二、维生素A缺乏症	(186)
三、小儿贫血	(188)
(一) 缺铁性贫血	(189)
(二) 营养性巨幼红细胞性贫血	(193)
(三) 营养性混合性贫血	(194)
四、脚气病	(195)
五、营养不良	(196)

附 录

常用食物成份表	(205)
---------	-------

第一部分

食谱

● 婴 儿 食 谱 ●

婴儿饮食应含有足够的热能和丰富的营养物质，以保证其生长发育及正常代谢所需。此外，食物的性状和成分还须适合婴儿消化吸收的特点，否则可造成消化和营养紊乱。

一、母 乳 喂 养

母乳是婴儿最适宜的食物，尤其对6个月以下的婴儿。因为母乳是婴儿的天然营养品，所以必须大力提倡母乳喂养。

婴儿出生后，各时期母乳成分不同，可分为初乳、过渡乳、成熟乳和晚乳。初乳指产后12天以内的乳汁，质略稠带黄色，含脂肪较少，免疫球蛋白的含量较多，新生儿可从初乳中获得免疫体，所以几个月龄以内母乳喂养的婴儿很少患麻疹、风疹、小儿麻痹、腮腺炎等传染性疾病；过渡乳是指13天到满月时的乳汁，含脂肪最高，蛋白质与矿物质逐渐减少；成熟乳为第2～9个月的乳汁，乳中的蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例约为1:3:6，这种比例的乳汁，能被婴儿充分地消化和吸收；晚乳指10个月以后的乳汁，量和营养成分都渐减少。

母乳营养丰富，易消化吸收，蛋白脂肪和糖的比例适量。蛋白质总量虽较少，但其中白蛋白多而酪蛋白少，故在胃内形成凝块小，易被消化吸收。脂肪含不饱和脂酸较多，营养价值高，颗粒小，又有较多的解脂酶，有利于消化吸收。乳糖量多，且完全溶解于乳液中，易被消化吸收，在肠中能助长一些乳酸菌的繁殖，使腐败菌的比例减少，从而对婴儿腹泻有治疗和预防作用。乳中钙磷比例适宜（2:1），易于吸收，较少发生低钙血症。人奶还含有多种维生素。所以是婴儿最理想的主食。

现将婴儿食谱列于下表：

（一）1个月婴儿食谱

年龄	主食及用量	餐次
6~12小时	可暂不喂奶，喂少量淡糖水或温开水	每2小时1次
1~3天	母乳：每次喂10~15分钟	每4小时1次
4~15天	母乳：每次喂30~90毫升	每4小时1次
15~30天	母乳：每次喂30~100毫升。白天在两次喂奶中间，喂25~30毫升温开水或淡糖水	每3小时1次 上午：6时、9时、12时 下午：3时、6时、9时 夜间：12时、3时