

0~3岁

聪明宝宝系列丛书



婴幼儿

营养食谱

王玉华 编著



1 宝宝的饮食特色有哪些

2 如何防止营养成分的流失

3 不适合多吃的食物有哪些

4 不要乱给孩子吃补品

5 针对宝宝的发育特点挑选食物



中国妇女出版社

0~3岁

聪明宝宝系列丛书



婴幼儿



营养食谱

王玉华 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱. 0~3岁/王玉华编著. —北京: 中国
妇女出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80203-458-7

I. 婴… II. 王… III. 婴幼儿-保健-食谱 IV.
TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第145438号

婴幼儿营养食谱(0~3岁)

作 者: 王玉华 编著

责任编辑: 刘 宁

责任印制: 王卫东

装帧设计: 沈 琳

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 **邮政编码:** 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 150×210 1/32

印 张: 11

字 数: 320千字

版 次: 2007年11月第1版

印 次: 2007年11月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-458-7

定 价: 19.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

CONTENTS 目录

第一章 合理营养,宝宝聪明又健康

婴幼儿生长发育的特点

1. 体格发育的高峰期 1
2. 大脑、神经发育的敏感期 3
3. 健康维护的关键期 4

婴幼儿的营养需求

1. 能量 5
2. 蛋白质 7
3. 脂类 10
4. 碳水化合物 12
5. 维生素 13
6. 矿物质 18
7. 水 22

婴幼儿消化吸收的特点

1. 婴儿消化吸收的特点 22
2. 幼儿消化吸收的特点 23

婴幼儿的食物选择

1. 谷类食物 23
2. 豆类及其制品 26

3. 蔬菜类食物·····	27
4. 水果类食物·····	32
5. 畜禽肉类食物·····	42
6. 蛋类·····	47
7. 水产类食物·····	49
8. 乳类及其制品·····	53
9. 食用油脂·····	56
10. 调味品·····	59

婴幼儿的膳食安排原则

1. 从婴幼儿的生长发育需要出发·····	62
2. 以婴幼儿的消化吸收特点为前提·····	63
3. 根据婴幼儿的进食心理制作饭菜·····	64
4. 根据季节的不同特点编制食谱·····	66
5. 根据婴幼儿的活动量需要供给食物·····	67
6. 合理搭配,营养均衡·····	67

温馨提示

1. 别让食物里的养分流失·····	68
2. 了解饮食禁忌别吃坏了孩子·····	69
3. 家庭饮食卫生很重要·····	72

第二章 0~3个月婴儿强体益智小饭桌

生长发育

1. 第1个月(0~28天)·····	75
2. 第2个月(5~8周)·····	77
3. 第3个月(9~12周)·····	78

饮食要点

1. 母乳喂养最营养 79
2. 尽早开奶,按需哺乳 79
3. 初乳珍贵,切勿错过 80
4. 母乳不足,混合喂养 80
5. 人工喂养方法 81
6. 及时补充维生素 81
7. 适时添加果蔬汁 82

推荐食谱

1. 乳类 82
 - 母乳 82
 - 配方奶粉 83
 - 鲜牛奶 84
 - 全脂奶粉 84
 - 羊奶 85
 - 豆浆 85
 - 豆代乳粉 85
2. 汤汁类 85
 - 西瓜汁 85
 - 苹果汁 86
 - 番茄汁 86
 - 胡萝卜水 86
 - 青菜水 87

温馨提示

1. 怎样才能发现母乳不足 87
2. 哺乳妈妈如何保护好乳房 88
3. 哪些情况不能进行母乳喂养 88
4. 一定要保证乳母的营养 89

5. 人工喂养要注意什么 89
6. 人工喂养需要哪些必备器具 90
7. 如何给喂养器具消毒 90
8. 喂果汁需掌握哪些要领 91

第三章 4~6个月婴儿强体益智小饭桌

生长发育

1. 第4个月(13~16周) 92
2. 第5个月(17~20周) 93
3. 第6个月(21~24周) 95

饮食要点

1. 食物仍然以乳类为主 96
2. 注意铁质的补充 96
3. 开始添加淀粉类辅食 96
4. 多品尝,不偏食 97
5. 辅食制作要求 98

推荐食谱

1. 汤汁类 98
 - 橘子汁 98
 - 山楂水 99
 - 柳橙汁 99
 - 鲜藕梨汁 99
 - 油菜水 100
 - 苋菜水 100
 - 蛋黄奶 100
 - 鹌鹑蛋奶 101
2. 果泥、菜泥类 101

青菜泥	101
苹果泥	101
苹果酱	102
红薯泥	102
蛋黄泥	103
胡萝卜泥	103
土豆泥	103
蛋豆泥	104
红枣泥	104
茄子泥	104
牛奶藕粉	105
乌龙面糊	105
鱼肉香糊	105
牛奶香蕉糊	106
豆腐泥	106
蔬果蓉	106
蔬菜米糊	107
蔬菜泥	107
胡萝卜饼干泥	107
水果藕粉	108
猕猴桃泥	108
苹果红薯团	108
菠菜羹	109
鸡肉南瓜泥	109
南瓜羹	109
豌豆羹	110
奶油蛋黄	110
蛋菜	110
水蒸鸡蛋糕	111
3. 粥类	111
桃仁粥	111

牛奶粥	112
牛奶面包粥	112
酸奶香米粥	112
藕粥	113
黏香金银粥	113
苹果吐司粥	113
美味鱼糜粥	114
青菜粥	114
水果面包粥	114
胡萝卜粥	115
南瓜粥	115
冰糖绿豆粥	115
豆腐蛋黄粥	116
草莓麦片粥	116
小米粥	116
香蕉粥	117
鸭梨粥	117
蛋黄米粥	117
肉汤粥	118
红薯粥	118
水果麦片粥	118
4. 菜肴类	119
番茄鱼	119
鲜茄肝扒	119
萝卜丝汤	120
豆腐牛肉羹	120
牛奶番茄	120
5. 主食类	121
多味蒸软饭	121
炖豆腐软饭	121
煮挂面	122

青菜面	122
鸡蛋面条	123
番茄通心面	123

温馨提示

1. 宝宝吃得不如以前多了怎么办	124
2. 为婴幼儿补充营养要注意几个关键问题	124
3. 辅食应该多样化	125
4. 防止婴幼儿缺铁性贫血	126
5. 吃辅食后不喝奶怎么办	127

第四章 7~9个月婴儿强体益智小饭桌

生长发育

1. 第7个月(25~28周)	128
2. 第8个月(29~32周)	129
3. 第9个月(33~36周)	130

饮食要点

1. 坚持母乳喂养	131
2. 增加辅食的种类	131
3. 改变辅食的性状	132

推荐食谱

1. 汤汁类	133
鲜果汁	133
核桃汁	133
2. 果泥、肉泥类	134
什锦果泥	134
翡翠泥	134

鸡蛋羹	134
菠菜蛋羹	135
鱼肉豆腐羹	135
猪肉豆腐羹	135
生菜肉末羹	136
两色蛋	136
红小豆泥	136
葡萄干土豆泥	137
鸡肝糊	137
牛奶蛋	137
鲜虾肉泥	138
鱼泥	138
西瓜米糊	138
香蕉冻	139
火腿土豆泥	139
肝肉泥	139
苹果薯团	140
蔬菜猪肝泥	140
苹果色拉	141
3. 粥类	141
番茄豆腐汤	141
牛奶面糊汤	141
豆腐参汤	142
鲜香菇豆腐汤	142
鱼肉松粥	143
米粉	143
栗子粥	143
银鱼蛋黄菠菜粥	144
阳光翠绿粥	144
鸡肉粥	145
鸡肝粥	145

香甜南瓜粥	145
小鱼蛋花粥	146
草莓麦片粥	146
蛋黄豌豆糊	146
蛋花粥	147
4. 菜肴类	147
番茄猪肝	147
三色肝末	148
猪肝豆腐	148
豆腐蒸肉	148
水果拌豆腐	149
花豆腐	149
豆豉牛肉末	150
什锦猪肉菜末	150
翡翠鸡豆花	150
软煎豆腐饼	151
黄鱼小馅饼	151
5. 主食类	152
粗粉糕	152
面包干	152
牛奶蜂蜜饼干	152
面包布丁	153
营养蛋糕	153
红嘴绿鹦哥丝面	154
什锦细面	154
鸡蛋面条	154

温馨提示

1. 小心对待婴儿的易感染期
2. 选择什么样的蔬菜最好
3. 含铁制剂不要用牛奶冲服

4. 该给婴儿断奶了	156
5. 了解婴儿的进食心理	156
6. 预防婴儿蛀牙	157
7. 婴儿食欲不振怎么办	157

第五章 10~12个月婴儿强体益智小饭桌

生长发育

1. 第10个月(37~40周)	158
2. 第11个月(41~44周)	159
3. 第12个月(45~48周)	160

饮食要点

1. 进入以辅食为主的饮食阶段	161
2. 断乳后的饮食原则	162

推荐食谱

1. 汤汁类	163
奶汁香蕉	163
米汤	163
蔬菜汤	164
蔬菜米汤	164
萝卜汤	164
茄子汤	164
豆腐蛋汤	165
疙瘩汤	165
猪肝汤	165
鱼丸汤	166
番茄鸡蛋汤	166
米团汤	167

香菇鸡肉球汤	167
白玉金银汤	167
番茄面包鸡蛋汤	168
蘑菇酱汤	168
一品豆腐汤	168
2. 果泥、肉泥类	169
鸡肉土豆泥	169
酸奶香蕉	169
山药豆沙羹	170
蛋黄酸奶	170
鱼松	170
3. 粥类	171
龙眼莲子粥	171
肉末菜粥	171
牛奶二米粥	172
大米粥	172
牛奶粳米粥	172
肉丸粥	173
苹果鸡肉粥	173
苹果麦片粥	174
芋头粥	174
土豆粥	174
排骨菠菜粥	175
芡实大枣糯米粥	175
豆汁粥	175
4. 菜肴类	176
什锦猪肉菜末	176
花豆腐	176
芝麻豆腐	177
腊肠番茄	177
猪肝丸子	177

虾末菜花	178
蛋皮鱼卷	178
煎小鱼饼	178
玉鸡	179
猪肝洋白菜卷	179
蒸鱼饼	180
虾豆腐	180
鱼蛋饼	180
蒸嫩丸子	181
5. 主食类	181
肉松软饭	181
肉面条	181
红枣奶油派	182
术枣饼	182
小黄瓜奶酪三明治	183
蛋皮寿司	183
甘薯饭	183
馒头夹肉松	184
番茄饭卷	184
肉松饭	184
豆腐饭	185
鸡蓉玉米面	185
虾肉小馄饨	185
鱼肉水饺	186

温馨提示

1. 婴儿需要多晒太阳 186
2. 给婴儿进食要分三餐 187
3. 断奶后要注意婴儿的营养均衡 187
4. 怎样给婴儿增加点心 188
5. 哪些食物不宜给婴儿吃 188

6. 训练婴儿自己动手吃饭	189
7. 夏季不宜断奶	189
8. 断奶忌太晚	189

第六章 12~18 个月幼儿强体益智小饭桌

1. 12~18 个月	191
-------------------	-----

1. 饮食结构逐渐向成人过渡	194
2. 膳食烹制原则	195

1. 汤汁类	195
柠檬汁	195
猕猴桃汁	196
鸡血豆腐汤	196
萝卜菠菜黄豆汤	197
虾皮丝瓜汤	197
莲蓬竹笋豆腐汤	197
海米菠菜豆腐汤	198
2. 果泥、肉泥类	198
鱼肉糊	198
果仁黑芝麻糊	199
猪肝泥	199
清凉水果冻	200
双色水果冻	200
3. 粥类	200
里脊肉粥	200

裙带菜红蛤粥	201
鱼肉牛奶粥	201
干酪面包粥	201
4. 菜肴类	202
炒青椒肝丝	202
鱼汤玉脂	202
芙蓉银鱼	203
荠菜熘鱼片	203
两色蛋片	204
番茄鸡蛋片	204
紫菜蛋卷	205
香蕉酥虾丸	205
荸荠炒鸡肝	205
5. 主食类	206
软饭	206
枣泥软饭	206
烩烂面	206
抹面包片	207
莜麦蛋饼	207
咸香蛋糕	207

温馨提示

1. 幼儿恋母乳怎么办	208
2. 怎样给幼儿吃点心	209
3. 幼儿不爱吃蔬菜怎么办	209
4. 让幼儿接受新添加的食物	210
5. 幼儿不宜多吃的 20 种食物	211