



阳光孕妈咪育儿丛书
YANGGUANGYUNMAMIYUERCONGSHU

宝宝科学喂养

YANGGUANGYUNMAMIYUERCONGSHU

● 专家倾情打造的一本全面、科学、实用的育儿手册 ●

何银洲●主 编



为了孩子，为了已婚女性顺利地完 成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！

人民日报出版社

本书内容科学、丰富、全面，知识量比一般孕产图书容量更大、更全，还将采用活泼的版式设计，明快的色调，现代的语言，使新手妈妈们能在轻松的心情下进行阅读。内容上做到全面、详细、易懂、易做，为新妈妈提供实用的知识，无论你是怎样的孕妈咪，都会从本书中得到无微不至的关照，让您做一位好母亲！



9 787802 085831 >

总定价:149.00元(全五册)

阳光孕妈咪育儿丛书



宝宝科学喂养

主编：何银洲

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝科学喂养/何银洲主编. —北京:人民日报出版社,
2007.12

(阳光孕妈咪育儿丛书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 583 - 1

I. 宝… II. 何… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV.
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164795 号

宝宝科学喂养

主 编: 何银洲

责任编辑: 陈先荣

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台西路 2 号(邮编:100733)

发行热线: (010)65369529 65369527

编辑热线: (010)65363518

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 105 字 数: 600 千字

印 数: 5000

印 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80208 - 583 - 1

定 价: 149.00 元

前言



QIANYAN

和谐社会,关注人生。当今社会关注的热点问题之一便是“妇女、儿童及老人的健康。儿童是花朵,是社会的未来,他更是一个人一生的起点,所以一个人一生的好坏,应从儿童时期,不,更应从婴幼儿时期做起。当然,在婴幼儿时期,对其思想行为素质的培养固然重要,但与其并驾齐驱的营养供给更是必不可少的。就新生命而言,它甚至更加堪于前者。我敢说,婴幼儿早期的生活,没有再比能及时供给他科学、合理而又充足的营养更重要的事情了。”

关爱宝宝,爱要及时。当你期盼已久的宝宝终于面世时,嘴唇轻轻蠕动的时候;当你的宝宝呀呀学语时说“妈妈,我要”的时候;当你的宝宝蹒跚学步时说“妈妈,我要”的时候……你会喂你的宝宝吗?你知道让宝宝吃什么即科学而又营养吗……

顺应时代,解决焦点问题。本书及时顺时的推出,正解决了育婴父母的急之所需。全书分为五个部分;前两部分重点介绍了婴幼儿的营养饮食与营养标准。针对其不同生理阶段(0~3岁),给出了相应的各种营养所需要量的参考值,即可参考、又是标准,非常的实用。后三部分,分别介绍了婴儿时期、幼儿时期及儿童时期他们所实用的菜谱与食谱,科学而又合理,总之,它更是宝宝健康聪慧成长不可缺少的部分。……相信它的实用价值,相信它的营养价值。我想,你收获的远不止这些……

父母这个字眼是非常神圣的,因为他不仅包含了父母对子女的深深爱意,而且它还融进了父母对子女的厚厚责任。所以,关爱家人,关爱孩子,爱要及时哟!本书,让爱渗透其中……

丛书编委会

目 录

第一部分 婴幼儿的营养与饮食	1
第1章 婴幼儿消化特点	3
第2章 婴儿喂养	5
母乳喂养	5
人工喂养	9
混合喂养	12
第3章 婴儿辅助食品	14
添加辅助食品的原则和注意事项	14
添加辅助食品的步骤	15

第二部分 婴幼儿的营养与标准 17

第1章 婴幼儿身体发育需要的主要营养 19

热能 19

蛋白质 19

糖类 20

脂肪 20

维生素 21

无机盐 23

对婴幼儿无益的和有害的食品 25

第2章 婴幼儿各生长期的营养标准 27

千焦（热卡）需要量 27

蛋白质需要量 28

糖类（碳水化合物）需要量 29

脂肪需要量 30

各种维生素需要量 31

无机盐和微量元素需要量 34

第3章 富含10种关键营养成分的食物 37

第4章 四个基本食物组及其营养要素 42

奶制品 42

肉类 43

水果、蔬菜类	43
谷类	43
第5章 自制食品的原则及优点	44
 第三部分 婴儿的菜谱与食谱	 45
 第1章 4~12个月婴儿菜谱与食谱	 47
西红柿汁	47
胡萝卜汤	47
菜水	48
山楂水	48
蛋黄泥	48
蛋黄羹	49
鸡蛋羹	49
什锦蛋羹	50
鱼肉末	50
鱼泥	50
西红柿鱼	51
鱼松	51
肝末	52
猕猴桃泥	52
多味苹果泥	52
菠菜糊	53
紫萝卜糊	53

甜青椒糊	54
绿菜花糊	54
圆白菜糊	54
茄子泥	55
什锦菜果泥	55
番茄小黄瓜沙拉	56
橘子柠檬酸奶	57
黄花蘑菇蛋花	57
什锦鸡蛋饼	57
奶汁烤菠菜鸡蛋饼	58
番茄酱蛋饺	58
牛奶鸡肉煮豆腐	59
肉末豆腐羹	59
多味鸡肝糕	59
烤肉	60
牛肉炖四季豆	60
烤猪肉饼	61
猪肉鸡蛋土豆泥	61
鸡蛋柠檬汤	62
猪肉萝卜汤	62
胡萝卜菠菜鸡汤	62
芹菜胡桃鸡汤	63
蛋黄挞	63
蔬菜蛋黄挞	64
苹果胶冻	64
疙瘩汤	64

浓米汤	65
烂米粥	65
水果藕粉	66
蜂蜜藕粉	66
煮红薯	66
黄油煎红薯	67

第四部分 幼儿的菜谱与食谱 69

第1章 幼儿精选菜谱 71

凉拌鸡丝鸡蛋芦笋	71
土豆紫萝卜沙拉	71
煮芦笋	72
蘑菇奶油烩青菜	72
素炒红白萝卜西葫芦	73
蘑菇烧油菜	73
娃娃脸土豆泥饼	73
黄油烧土豆	74
虾米烧冬瓜	74
火腿炒鸡蛋	75
芝麻拌菠菜	75
玉米巢豌豆荷包蛋	75
番茄青椒炒鸡蛋	76
虾米炖豆腐干丝	76
蛋花冻豆腐	77

猪肉末豆腐羹	77
油菜虾米豆腐	77
蘑菇番茄炖豆腐	78
鸡肝杂烩	78
鸡肉萝卜菜花杂烩	79
炒鸡肉	79
烤鸡	79
猪肉丸子	80
肉末冬瓜盅	80
烤火腿里脊肉	81
牛肉丸子	81
萝卜炖羊肉	82
茄子烧羊肉	83
烤鱼	83
鱼杂烩	84
奶油焖虾仁	84
蘑菇鸡肉汤	84
猪肉蘑菇菜汤	85
圆白菜红薯牛肉汤	85
炖牛尾汤	86
奶油菜汤	86
炖鸡汤	87

第2章 幼儿精做食谱

几种热面条	88
荞麦面片	89

豆蓉面片汤	90
凉拌素什锦面片	90
花生酱香油凉拌面	90
鲜肉青菜馄饨	91
果仁大米饭	91
橘色炒饭	92
雪花烩饭	92
番茄黑米饭	92
蘑菇黑米饭	93
胡萝卜煎饼	93
番茄玉米派	94
果仁黑米糕	94
栗子鱼肉馅饼	95
羊肉萝卜馅饼	95
土豆鸡蛋饼	96
香肠土豆鸡蛋饼	96
牛奶菜花鸡蛋软饼	97
香肠芦笋鸡蛋饼	97
烤鸡肉饼	98
胡桃猪肉饼	98
烤牛肉饼	99
火腿菠菜饼	99
牛奶鸡蛋香蕉饼	100
花生酱牛奶饼	101

第3章 幼儿精心早点

黄油面包	102
------------	-----

柠檬鸡蛋面包	102
胡萝卜西葫芦面包	103
鸡蛋牛奶烤面包片	103
香蕉发糕	104
苹果汁燕麦发糕	104
奶酪玉米发糕	105
胡萝卜发糕	105

第4章 幼儿精细点心

水果鸡蛋挞	107
蔬菜蛋挞	107
椰丝蛋挞	108
花生酱蛋挞	108
苹果布丁	109
白兰瓜布丁	109
香蕉米布丁	110
蜜李布丁	110
牛奶饼干	111
双球小饼干	111
苹果汁燕麦饼干	112
葡萄干燕麦饼干	112
巧克力千层糕	112
苹果派	113
柠檬杏酱苹果派	114
红薯苹果派	114
燕麦苹果派	115

蜜梨派	116
红枣奶油派	116
草莓仙桃派	117
猕猴桃派	118
第5章 幼儿精美饮料	119
苹果汁	119
香蕉花生酱冷果浆	119
果仁奶	120
 第五部分 儿童的菜谱与食谱	 121
 第1章 儿童精选菜谱	 123
肉片炒青椒	123
肉片炒芹菜	123
肉片焖扁豆	124
肉炒三丁	124
肉片烧水萝卜	125
熘胡萝卜丸子	125
肉片烧西葫芦	126
肉末冬瓜	126
虾皮冬瓜	127
肉片焖蒜薹	127
肉末腐丝蒜薹	128
肉丁炒黄豆芽	128

肉丝炒绿豆芽	129
肉末炒豌豆	129
炒豌豆酱	130
肉末炒雪里蕻	130
焖蛋	131
荷包蛋	131
虎皮蛋	132
鸳鸯蛋	133
瓢荷包蛋	133
卤蛋	134
叉烧蛋	135
桂花鸡蛋	135
茄汁鸡蛋	136
青椒炒鸡蛋	136
茭白炒鸡蛋	137
栗子鸡块	137
红烧鸡块	138
红煨鸡块	139
葱油烧鸡块	139
粉蒸鸡块	140
红烧带鱼	141
糖醋带鱼	141
炸带鱼	142
干煸带鱼	143
红烧鱼块	143
虎头鱼	144

番茄鱼条	145
炸烹鱼段	145
酱汁豆腐	146
珊瑚豆腐	147
丝瓜炒豆腐	147
桂花豆腐	148
韭黄炒干丝	148
肉炒腐丝	149
肉末鸡刨豆腐	149
锅煊豆腐	150
鹌鹑豆腐	150
家常豆腐	151
雪里蕻豆腐	152
番茄蛋汤	152
虾皮紫菜蛋汤	153
珍珠银耳汤	153
榨菜豆腐汤	154
酱猪肝	155
酱牛肉	155
叉烧肉	156
五香肉	156
肉皮冻	157
五香鱼	157
腌咸鸭蛋	158
茶鸡蛋	159
兰花干	159

五香豆腐干	160
五香豆腐	160
五香黄豆	160
糖醋酥黄豆	161
糖酥黄豆	161
咸酥黄豆	162
开花豆	162
五香花生米	163
花生仁拌熏干	163
绿豆芽拌干丝	164
熏干拌芹菜	164
肉丝拌芹菜	165
拌芹菜腐竹	165
拌素什锦	165
拌卷心菜丝	166
拌土豆丝	166
拌肉丝菠菜	167
黄瓜拌花生米	167
糖醋心里美	168
拌莴笋条	168
糖醋藕片	169
拌茄泥	169
芝麻酱拌豇豆	169
花生仁拌金笋干	170
炒酱黄瓜丝	170
炒酱芥丝	171