

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHISHU

育儿健康保健

YUERJIANKAN

为何营养粥是婴儿理想的初始食物

婴幼儿吃菠菜并无益处

特殊的味道是引起偏食的原因

维生素A对宝宝有何作用

宝典



- ★ 给宝宝吃辅食有什么目的
- ★ 什么食物适合你的宝宝
- ★ 正确喂食的方式
- ★ 宝宝禁忌食用的食品
- ★ 宝宝喜欢吃零食应鼓励
- ★ 怎样识别真假奶粉
- ★ 宝宝多吃橘子不好
- ★ 增加副食品要有所取舍
- ★ 辅食添加要有序
- ★ 幼儿不宜含食物睡觉

虾仁猪肉馄饨

○钱同益 主编

清楚宝宝的消化系统

为何婴幼儿容易发生腹泻

成长过程中的婴幼儿需哪些营养

贫血有关的微量元素——锌

增加固体食物的常识

内蒙古人民出版社

家庭医生



育儿健康保健 宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHIZHIQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章 有关育儿营养的知识

第一节 宝宝对营养的需要和吸收	(1)
第二节 宝宝营养介绍	(9)
第三节 宝宝的日常营养	(68)
第四节 宝宝营养须知	(76)
第五节 与宝宝营养有关的一些问题	(83)

第二章 育儿营养的保健食谱

鲜虾肉泥	(92)	胡萝卜汤	(95)
菜水	(92)	番茄汁	(95)
鲜橘汁	(93)	鲜柠檬汁	(96)
香蕉蜂蜜牛奶	(93)	鸡肝糊	(96)
西瓜汁	(93)	蒲公英粥	(97)
香蕉乳酪糊	(94)	菠菜面	(97)
豆腐糊	(94)	牛奶麦片粥	(98)
菜泥	(95)	苋菜水	(98)

南瓜拌饭	(98)	虾仁菜肉馄饨	(109)
杏仁苹果豆腐羹	(99)	水果酸奶粥	(109)
鲜菠菜水	(99)	腐乳烧肉	(110)
大蒜粥	(100)	甘蔗粥	(110)
糖水樱桃	(100)	骨汤面	(111)
萝卜丝薏米粥	(100)	菠菜酸奶粥	(111)
冰豆茸	(101)	油豆腐炒蒜苔	(111)
★ 红枣泥	(101)	蛋黄三宝粥	(112)
鲜肝薯糊	(101)	炸核桃仁猪腰	(112)
蛋花鱼菜面	(102)	白菜粥	(113)
贝母粥	(102)	芙蓉鸡片	(113)
山楂水	(103)	洋葱粥	(114)
红薯泥	(103)	豌豆炒虾仁	(114)
蜂蜜橘糊	(103)	丝瓜叶粥	(115)
三色肝末	(104)	炒凤尾虾仁	(115)
豆腐金鱼	(104)	猕猴桃酸奶粥	(115)
果酱面包片	(105)	蕨菜炒肉丝	(116)
糖果三文治	(105)	土豆苹果粥	(116)
肉松饭	(106)	玫瑰枣糕	(117)
草莓龟列	(106)	生芦根粥	(117)
马铃薯烧牛肉	(107)	猪肉酸菜包	(118)
鸡肉粉卷	(107)	笑脸蘑菇	(118)
红烧牛肉	(108)	炒黄花猪腰	(119)
面糊粥	(108)	杏仁曲奇	(119)
虾仁菜花	(108)	枸杞活鲫鱼	(120)
蛋黄酸奶粥	(109)	鲜菇鱼肝	(121)

韭菜炒虾丝	(121)	蘑菇猪肉汤	(132)
腿茸鲜节虫	(122)	红绿薏米粥	(133)
枸杞牛肝汤	(122)	青椒鱼仁	(133)
番茄马铃泥鳅汤	(123)	碎菜	(134)
枣荷叶	(123)	果酱花糕	(134)
千层蛋	(124)	有机粥	(134)
牛奶大米饭	(124)	鸡血豆腐汤	(135)
八宝粥	(124)	南瓜粥	(135)
栗杏炖鸡	(125)	虾皮紫菜鸡蛋汤	(136)
饴糖大米粥	(126)	草莓麦片粥	(136)
红菇炖猪蹄	(126)	牛肉水饺	(136)
鱼茸粥	(126)	烂米粥	(137)
扒奶汁白菜	(127)	凤尾烧麦	(137)
鹌鹑粥	(127)	苦瓜粥	(138)
鱼香肉丝	(128)	烩豆腐	(138)
蜜枣绿豆粥	(128)	独脚金鲫鱼粥	(139)
三色鸡片	(128)	鸡丝馄饨	(139)
鲜果粥品	(129)	草莓绿豆粥	(139)
香蕉泥	(129)	杞豆汤	(140)
山莲葡萄粥	(130)	蛋壳粥	(140)
香炸山药圆	(130)	蛋菜蒸饺	(140)
山药莲子粥	(130)	奶油玉米粥	(141)
火腿银鱼	(131)	荠菜炒肉干丝	(141)
排骨粥	(131)	鲑鱼蛋花粥	(142)
胡萝卜菜花鸡丁	(132)	豆腐干拌芹菜	(142)
翡翠鱼粥	(132)	虾片粥	(143)

清炒虾仁	(143)	皂羹面	(154)
粟米鱼肉粥	(144)	排骨皮蛋粥	(154)
猪肝菠菜汤	(144)	黄芪鲫鱼	(155)
薯鱼粥	(144)	桑仁粥	(155)
三鲜水饺	(145)	玉米面蒸饺	(155)
荸荠粥	(145)	肝泥粥	(156)
家常烤牛肉	(145)	豆苗炒荸荠	(156)
★ 小麦大枣粥	(146)	莲藕粥	(157)
鸡肝明目汤	(146)	米粉粥	(157)
莲子饭焦粥	(147)	蔬菜糙米粥	(157)
青豆炒肉丝	(147)	荷叶凤脯	(158)
虾仁豆腐粥	(147)	鱼蓉麦皮糊	(158)
山楂豆沙包	(148)	烩鳝鱼丝	(159)
什锦甜粥	(148)	白果粥	(159)
烧茄盒	(149)	姜橘椒鱼羹	(160)
虾皮肉末青菜粥	(149)	酪梨米糊	(160)
红烧海参	(150)	参麦团鱼	(161)
咸味芋头粥	(150)	浓米汤	(162)
葡萄青梅山楂糕	(151)	翠皮爆鳝丝	(162)
香菇肉粥	(151)	苹果藕粉	(163)
春盘面	(151)	蜜汁叉烧	(163)
鱼肚米仁粥	(152)	芋头米粉	(163)
拌双花	(152)	年糕汤	(164)
状元粥	(153)	胡萝卜炒肉丝	(164)
炒鹌鹑	(153)	什锦米粉	(165)
桂圆粥	(154)	紫菜面条	(166)

芝士火腿扒	(166)	杏仁糙米奶	(179)
荷包蛋饭	(167)	牛乳饼	(180)
美丽孔雀	(167)	鲜奶麦糊	(180)
欢乐跳豆	(168)	绿豆芽面	(181)
百合啤梨白藕汤	(169)	鱼肉松粥	(181)
虫草金龟	(169)	菠薐抄手	(181)
鲜红薯泥粥	(170)	白菊花粥	(182)
荷叶粉蒸鸡	(170)	绿豆糕	(182)
香菇肉丝面	(171)	水果麦片粥	(183)
西瓜盅	(171)	四汁膏	(183)
肉丝面	(172)	苹果番薯粥	(184)
何首乌煨鸡	(172)	糖渍龙眼	(184)
香菇鸡丝面	(173)	燕麦片粥	(184)
砂仁鲫鱼汤	(173)	番茄面	(185)
绿豆粉条	(174)	栗子粥	(185)
茉莉银耳	(174)	益脾饼	(185)
五彩虾仁	(175)	鲜奶蛋粥	(186)
解暑酱包兔	(175)	雪梨糖	(186)
粉丝银芽羹	(176)	百合粥	(187)
鲤鱼汤	(176)	羊肉胡萝卜洋葱粥	(187)
洋菜果冻	(177)	鸡胗粉粥	(187)
龙眼饼子	(177)	糯米固肠粥	(188)
红白粥	(178)	绿豆海带粥	(188)
鸡蛋面	(178)	骨汁粥	(188)
鸡汤蒸蛋	(178)	糙米水果粥	(188)
菠菜饺子	(179)	鸡蛋黄粥	(189)

吐司面包粥	(189)	白芷川芎炖鸡蛋	(200)
荷叶莲藕粥	(189)	牛奶玉米粥	(200)
丝瓜虾米粥	(190)	豆豉青椒炒鳝片	(201)
二豆粥	(190)	猪肝粥	(201)
枇杷罗汉果粥	(190)	银花绿豆汤	(202)
对虾山药粥	(191)	稠粥	(202)
杏仁饼	(191)	香花菜鸡蛋汤	(202)
★ 青椒炒肉丝	(191)	玉米花生奶	(203)
凉拌芫荽	(192)	丝瓜炒鱼片	(203)
刀削面	(192)	菠菜肉末粥	(203)
法夏淮山粥	(193)	冬瓜莲叶扁豆汤	(204)
虾仁通心粉	(193)	芝麻粥	(204)
清蒸茄子	(194)	藿香苏叶鸡蛋汤	(204)
虾皮紫菜蛋汤	(194)	什锦粥	(205)
姜汁葱花炒鸡蛋	(195)	鲜笋炒生鱼片	(205)
三色肉丸	(195)	多宝粥	(206)
腐皮白果粥	(196)	雪梨炖燕窝	(206)
翠绿朱红	(196)	麦冬粥	(207)
蜜糖蒸百合	(197)	苏叶杏仁鸡蛋汤	(207)
虾酱牛肉炒通菜	(197)	什锦蛋羹粥	(207)
香花菜芫荽煎鸡蛋	(197)	葱豉豆腐汤	(208)
酸菜牛柳丝	(198)	核桃酪	(208)
杏仁猪肺粥	(198)	龟板海参汤	(208)
芹菜炒猪肝	(199)	回锅蛋	(209)
橘红糕	(199)	党参蛤蚧麻雀汤	(209)
鸡肝粥	(199)	皮蛋炒肉松	(210)

川贝炖鹧鸪	(210)	雪梨川贝猪肺汤	(223)
什锦炒面	(211)	萝卜煲鲜陈肾汤	(224)
胡桃肉人参炖鹧鸪	(211)	川芎白芷炖鱼头	(224)
雨花余鸡片	(212)	冬菜鸭肝汤	(225)
瓜蒌白芨乌鸦汤	(212)	紫苏葱白汤	(225)
龙井鸡片汤	(213)	苹果银耳煲鸭肾汤	(225)
冬虫夏草炖水鸭	(213)	榄葱茶	(226)
三鲜鸡参汤	(214)	豆腐鸭架汤	(226)
苦瓜莲叶瘦肉汤	(214)	藿香姜苏汤	(227)
鸡茸竹笋汤	(215)	腊鸭煲冬菇汤	(227)
百合雪耳瘦肉汤	(215)	大青连翘汤	(228)
枣杏煲鸡汤	(216)	醋椒鸭架汤	(228)
沙参麦冬瘦肉汤	(216)	臭草绿豆汤	(228)
黄瓜鸡片汤	(217)	鸭架汤	(229)
生姜杏仁猪肺汤	(217)	百花膏	(229)
发菜鸡杂汤	(218)	鸭舌汤	(230)
白菜干猪肺汤	(218)	金盏银盘汤	(230)
荔枝煲鸭汤	(219)	珍珠丸子	(230)
桑白地骨皮猪肺汤	(219)	灵芝沙参汤	(231)
青萝卜煲鸭汤	(220)	鱼香节瓜排骨汤	(231)
鱼腥草猪肺汤	(220)	玉竹南杏仁炖鹧鸪	(232)
黄芪鸡汤	(221)	豆角炒肉松	(232)
罗汉果猪肺汤	(221)	岗梅山芝麻汤	(233)
冬菇煲鸡脚汤	(222)	猪肝面	(233)
地蚕猪肺汤	(222)	米露	(233)
清补凉鸡脚排骨汤	(223)	山楂汁粥	(234)

蛋黄粥	(234)	珍珠笋炒牛肉	(246)
冰糖薏米粥	(235)	什锦汤圆	(246)
鹌鹑粥	(235)	特色炒蛋	(246)
胡萝卜粥	(235)	草菇煮豆腐	(247)
冰糖炖银耳	(236)	独脚金炖猴子肉	(247)
雪耳鱼云羹	(236)	玉粒粥	(248)
火腿虾粒扒豆腐	(236)	芦笋粥	(248)
★ 油豆腐粉丝	(237)	西红柿汁粥	(248)
鸡肉炒藕丝	(237)	雪梨南杏仁海蜇汤 ...	(249)
炒素鳝	(238)	虾仁番茄炒蛋	(249)
玉米鱼松	(238)	枸杞叶菊花绿豆汤 ...	(250)
滑蛋炒牛肉	(239)	鱼生粥	(250)
腐皮卷素菜	(239)	葱白神仙粥	(251)
罗汉果雪耳鸡汤	(240)	金银花粥	(251)
海蜇羹	(240)	姜汁炖鸡蛋	(251)
白菜清汤	(241)	鸭血豆腐汤	(252)
芫荽葱白鱼片汤	(241)	苏叶生姜鸡蛋汤	(252)
鲜桃麦片粥	(241)	粟米红萝卜煮火腿 ...	(253)
防风粥	(242)	紫苏粥	(253)
谷芽麦芽煲鸭肫	(242)	山药粥	(253)
滑肉薯片	(243)	生姜芥菜汤	(254)
金银肉丝	(243)	甜紫苏粥	(254)
菠萝蜜炒三鲜	(244)	法夏杏仁鹌鹑汤	(254)
干葱橙汁牛柳条	(244)	甜浆粥	(255)
黄瓜拌墨鱼	(245)	生姜大蒜饮	(255)
豆苗炒鸡丝	(245)	皮蛋瘦肉粥	(255)

葱豉汤	(256)	青菜蛋花粥	(264)
荷叶粥	(256)	扁豆粥	(265)
杏仁苏叶汤	(256)	糯米苹果粥	(265)
红枣粥	(257)	西式牛奶白米粥	(265)
白果麻黄汤	(257)	扁豆薏米粥	(265)
红小豆粥	(257)	鱼肉牛奶粥	(266)
泻白散	(258)	海带鸡肉粥	(266)
鱼香粥	(258)	牛蛙粥	(266)
葶苈大枣泻肺汤	(258)	杏仁蜜奶露	(267)
香蕉粥	(259)	翠绿粥	(267)
胡颓子汤	(259)	鸡蛋粥	(267)
裙带菜红蛤粥	(259)	鸡内金粥	(267)
二母散	(259)	玉米粥	(268)
豌豆粥	(260)	红糖小米粥	(268)
三子养亲汤	(260)	粟米粥	(268)
什锦栗子粥	(260)	蚕茧枣豆粥	(268)
鱼腥草桔梗汤	(261)	芋头绿豆汤	(269)
红薯鸡蛋粥	(261)	炒雪里蕻	(269)
粉葛焖兔肉	(261)	瘦肉田鸡汤	(269)
胡桃粥	(262)	薏仁麦片红豆汤	(270)
鲜芦根竹茹粥	(262)	薏米粥	(270)
黄连粥	(262)	粳米粥	(271)
鸡蛋蔬菜粥	(263)	鸡蛋布丁	(271)
双彩蛋粥	(263)	口蘑鸭球汤	(271)
西洋菜瘦肉汤	(263)	鸡肉粥	(272)
小麦粥	(264)	果冻	(272)

花生奶露	(272)	摊蛋饼	(284)
干酪粥	(273)	珍珠丸子	(284)
香蕉奶粥	(273)	翡翠肉卷	(284)
冬瓜粥	(273)	法国吐司	(285)
海鲜粥	(274)	三色吐司卷	(286)
京味茶蛋	(274)	鸡丝冻	(286)
青椒炒肝丝	(274)	卤蛋	(286)
清蒸肝糊	(275)	红烧牛腩	(287)
★ 海带丝炒肉丝	(275)	菜脯蛋	(287)
烂糊肉丝	(276)	红烧肉	(288)
黄瓜色拉	(276)	什锦水果甜点	(288)
绿豆薏米	(277)	冰甜豆花	(288)
烧茄泥	(277)	甜豆炒肉丝	(289)
桂林米粉	(278)	炒通心面	(289)
韭菜梗炒肉丝	(278)	煎鳕鱼	(290)
肉豆腐糕	(279)	油焖笋干	(290)
河粉汤	(279)	圆白菜炒番茄	(290)
绿豆芽炒肉丝	(280)	栗子烧肉	(291)
萝卜干饭团	(280)	银鱼炒辣椒	(291)
神仙粥	(280)	胡萝卜炒西兰花	(291)
山药薏米粥	(281)	炸墨鱼排	(292)
小碗粿	(281)	面茶	(292)
鸡茸玉米粥	(281)	萝卜干炒鸡蛋	(292)
绿豆粥	(282)	翡翠炒饭	(293)
芋头排骨粥	(282)	扁豆炒甜不辣	(293)
煎萝卜糕	(283)	花生小汤圆	(293)
荷叶夹	(283)	红豆白薯汤	(294)

八宝西米露	(294)	核桃粥	(307)
芝麻蜜白薯	(295)	冬荷煲老鸭汤	(307)
冬瓜滚田鸡汤	(295)	烧面片	(308)
三色蛋	(296)	冬笋鹅掌汤	(308)
炒三色	(296)	杏贝粥	(309)
汉堡包	(296)	云腿鸽子汤	(309)
淮山银耳煲鸡汤	(297)	香菇面筋汤	(310)
凤眼果煲鸡汤	(297)	节瓜鸡肉泥粥	(310)
响螺片淮杞鸡脚汤 ...	(298)	苹果瘦肉汤	(311)
余鸭羹汤	(299)	红萝卜牛肉汤粥	(311)
沙参玉竹煲老鸭汤 ...	(299)	鸡蛋阿胶粥	(311)
炖鸭骨架汤	(300)	柠檬乳鸽汤	(312)
北芪杞子煲乳鸽汤 ...	(300)	什锦甜粥	(312)
薯蓉粥	(301)	鸭心汤粥	(313)
鸭泥腐皮汤	(301)	红枣大麦粥	(313)
柠檬乳鸽汤	(302)	水果粥	(313)
枸杞乳鸽汤	(302)	冰糖鸭蛋糕	(314)
余竹笋云片鸽蛋汤 ...	(302)	木瓜粥	(314)
雪菜野鸭汤	(303)	大米白鸭粥	(315)
海参煲鸡汤	(304)	黄豆蓉粥	(315)
薯条	(304)	大枣粥	(315)
凉面	(305)	椰子银耳煲鸽汤	(316)
培根热狗卷	(305)	龙眼肉粥	(316)
栗子粥	(305)	杞子田七煲鸡汤	(317)
香根干丝	(306)	萝卜大米粥	(317)
糯米莲子粥	(306)	红小豆粥	(317)
冬菇滚田鸡汤	(306)	土豆粥	(318)

窝头菜粥	(318)	猪肝泥	(328)
菠菜粥	(318)	三色肝末	(328)
乳粥	(319)	煎番茄	(329)
蛋花麦片粥	(319)	苹果色拉	(329)
鸭粥	(319)	绿豆薏米露	(330)
玉米面豆粥	(319)	龙眼粥	(330)
西瓜西米露	(320)	豆腐鱼肉粥	(330)
芋泥芝麻露	(320)	黑米肉末菜粥	(331)
★ 水果麦片粥	(321)	罗宋粥	(331)
南瓜菠菜粥	(321)	花生排骨汤粥	(332)
青菜粥	(321)	芹菜粥	(332)
绿豆粥	(322)	胡萝卜酸奶粥	(332)
双米粥	(322)	蔬菜鱼肉粥	(333)
梨粥	(322)	蔬菜牛肉粥	(333)
胡萝卜泥	(323)	芋头粥	(333)
木耳粥	(323)	大酱粥	(334)
蛋黄泥	(323)	牛肉蔬菜粥	(334)
小米菜肉粥	(324)	牛奶土豆蛋黄粥	(334)
鲜桔汁	(324)	豆腐粥	(335)
虾末菜花	(324)	番茄粥	(335)
什锦猪肉菜末	(325)	香菇鸡丝粥	(335)
葡萄干土豆泥	(325)	锅贴	(336)
鱼泥	(326)	菠菜牛肉粥	(336)
火腿土豆泥	(326)	脊肉粥	(337)
丝瓜炒面筋	(327)	扒香菇鹌蛋	(337)
翡翠泥	(327)	苹果麦片粥	(338)
肝末	(327)	粟米蓉粥	(338)

第一章 育儿健康的营养知识

第一节 宝宝对营养的需要和吸收

维生素

维生素即维持生命的要素，它能保证人体健康，促进人体生长，增强身体抵抗力，调节生理机能等。维生素的种类很多，其中婴儿需要量较多、与婴儿生长发育有密切关系的有以下几种：

1. 维生素 A

维生素 A 属脂溶性维生素，对于婴儿的生长发育来说，它可维持宝宝皮肤的正常构造，间接地抵抗各种感染，促进骨骼与牙齿的正常发育，维持视力正常。小儿膳食内若缺乏维生素 A，就会出现生长迟缓甚至停滞，严重时可发生夜盲症、干眼病、皮肤病、呼吸道感染及腹泻等疾病。反之若摄入量过多，则会发生头痛、头晕、厌食、腹泻、皮疹、皮粗糙、毛发脱落、骨痛等。

婴幼儿需要量：1~3 周岁的婴幼儿每日需要维生素 A1500~

3000 国际单位。

食物来源：首选动物的肝脏，其次为蛋黄、奶油、奶等。胡萝卜素在脂肪溶剂的作用下，在人体内可转变为维生素 A。胡萝卜素的丰富来源为各种橙绿色蔬菜，如胡萝卜、菠菜、油菜、冬苋菜、南瓜、红薯、香菇、柿子椒等。

2. 维生素 D

★ 维生素 D 属脂溶性维生素，对生长期的宝宝来说是极重要的营养素。维生素 D 缺乏时，小儿会患佝偻病，慢性营养紊乱即营养不良症。反之，维生素 D 摄入过多也会引起中毒现象。

婴幼儿需要量：婴幼儿对维生素 D 的需要量以每日 400 国际单位为宜。

食物来源：食物并不是维生素 D 的主要来源，含维生素 D 的食物很少，在鱼肝油、各种动物肝脏、蛋黄、夏季动物的奶中含量相对较丰。事实上人体皮肤在太阳光下暴露 20 平方厘米，晒够 3 小时便可满足 1 天之需。因此年幼的宝宝要经常抱出去晒太阳，来满足大部分维生素 D 的需要量。

3. 维生素 B₁

维生素 B₁ 能促进碳水化合物的代谢，保护神经，助消化，促生长发育。宝宝若缺乏维生素 B₁，会出现食欲不振，消化不良，体重减轻等症状，严重时易出现脚气、肌肉萎缩、心跳减慢等病。

婴幼儿需要量：正常婴幼儿每日需维生素 B₁ 0.4~0.8 毫克。

食物来源：糙米、粳米、标准面粉、小米、玉米（黄）、大豆（黄）、猪肉、猪肝、猪心、鸡蛋、鸡蛋黄。

4. 维生素 B₂