

# 小朋友 最爱吃的 营养食谱

金海豚婴幼儿早教课题组 编著

◆ 海淀儿童营养学家全程指导

◆ 怎样吃最聪明  
怎样吃最健康

◆ 针对不同宝宝的特点  
营养与美味其分享

随书赠送

《食物相克相宜挂表》

上海科学普及出版社

之宝贝书系03

# 小朋友最爱吃的 营养食谱

金海豚婴幼儿早教课题组 编著

上海科学普及出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

小朋友最爱吃的营养食谱 / 金海豚婴幼儿早教课题组编  
著. —上海: 上海科学普及出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5427-3763-2

I. 小… II. 金… III. 儿童—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099220 号

责任编辑: 徐丽萍

**小朋友最爱吃的营养食谱**

金海豚婴幼儿早教课题组 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京雷杰印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 16 字数 235000

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5427-3763-2/TS·253

定价: 26.80 元

# 序 言

如今,家家都是独生子女,小宝贝的膳食成了祖辈及年轻父母大伤脑筋的事儿。合理营养,平衡饮食是小宝贝的健康保证,也是家长最关心的事情。针对目前婴幼儿的饮食特点及膳食平衡问题,我们特别为父母编撰了小朋友最爱吃的营养食谱,解决了父母在给孩子吃什么的问题上遇到的各种难题。

该书根据婴幼儿生长发育的特点及各阶段所需要的营养,划分食谱。详尽地介绍了 400 多种婴幼儿营养食谱的原料配比、制作方法、特点和制作关键。并根据婴幼儿的特点,强调了食谱的色、香、味和合理营养。

家长从本书中不仅可以学到烹饪技艺,也可学到使孩子见饭香的小窍门,使孩子既可吃出营养,又能吃出智慧。最后我们还为家长介绍了婴幼儿常见疾病及食疗法,根据所介绍的食疗法,可做到小病可治,大病可辅。

该书所介绍的食谱都是小朋友非常喜欢吃的家常食谱,其制作方法不仅简单、明确,而且实用性、科学性强,可供广大家庭及从事婴幼儿饮食营养保健的专业人员使用。

**金海豚婴幼儿早教课题组**

# contents

## PART1

### 均衡营养, 宝宝健康

---

家有小宝贝,胖了?瘦了?是父母最关心的事情。面对小宝贝身体发育的营养问题,很多父母往往不知怎么做,其实只要全面了解了均衡营养就很简单。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 宝宝需要的营养素及摄入量 ..... | 8  |
| 为宝宝制订膳食计划 .....    | 9  |
| 给年轻父母的烹调方法 .....   | 10 |

## PART2

### 宝宝厨房

---

这里,有400多种小宝贝最爱吃的菜,不仅制作方法简单,而且营养丰富。家长在学到烹饪技艺的同时,还可以学到使孩子见饭香的小窍门。

光喝奶已经不够了

|                   |    |
|-------------------|----|
| ——4~8个月宝宝食谱 ..... | 16 |
|-------------------|----|

尝试更多的口味

|                     |    |
|---------------------|----|
| ——9个月~1岁半宝宝食谱 ..... | 39 |
|---------------------|----|

合理搭配的健康餐

|                    |    |
|--------------------|----|
| ——1岁半~3岁宝宝食谱 ..... | 79 |
|--------------------|----|

更茁壮的成长

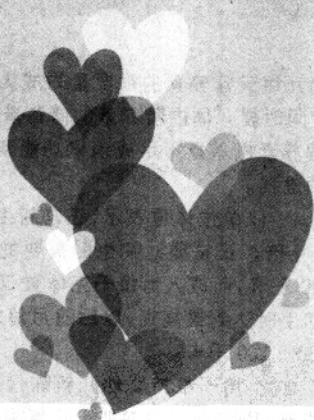
|                  |     |
|------------------|-----|
| ——4~6岁宝宝食谱 ..... | 127 |
|------------------|-----|

## PART3

### 各种常见症状的食疗

小宝贝在成长的过程中,总会出现这样或那样的问题。其实,这些问题并不可怕,这里有多种食疗法,帮你做到小病可治,大病可辅。

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 缺钙 .....                     | 248 |
| 缺碘 .....                     | 249 |
| 缺锌 .....                     | 249 |
| 近视 .....                     | 249 |
| 婴幼儿贫血 .....                  | 250 |
| 维生素 B <sub>1</sub> 缺乏症 ..... | 250 |
| 蛋白缺乏综合征 .....                | 251 |
| 维生素 A 缺乏症 .....              | 251 |
| 多动症的食疗 .....                 | 252 |
| 小儿呼吸道感染的四季食疗 .....           | 252 |
| 小儿感冒食疗 .....                 | 254 |
| 慢性咽炎的食疗 .....                | 255 |
| 支气管炎的食疗 .....                | 255 |
| 干咳食疗 .....                   | 256 |



## PART 1

# ♥ 均衡营养, 宝宝健康 ♥

家有小宝贝, 胖了? 瘦了? 是父母最关心的事情。面对小宝贝身体发育的营养问题, 很多父母往往不知怎么做, 其实只要全面了解了均衡营养就很简单。

PART1

## 均衡营养, 宝宝健康

### 1 宝宝需要的营养素及摄入量

婴幼儿每天营养素的需要量与成人不同, 婴儿愈小需要的相对精细。同时婴儿体内营养素的储备量相对小, 适应能力也差。一旦某些营养素摄入量不足或消化功能紊乱, 短时间内就可明显影响发育的进程。

1. 热量: 以单位体重表示, 正常新生儿每天所需要的能量是成人的 3~4 倍, 正常婴儿初生时需要的热量约为每日每千克体重 100~120 千卡, 而成人每千克体重 30~40 千卡。这么高的热量需要在初生时达到最高点, 以后随月龄的增加逐渐减少, 在 1 岁左右时为 80~100 千卡。

2. 蛋白质: 用于维持婴幼儿新陈代谢、身体的生长及各种组织器官的成熟。所以这一时期处于正氮平衡状态。对蛋白质要求不仅有相当高的量, 而且对质的要求也很高。母乳可以为新生儿提供高生物价的蛋白质, 而人工喂养者由于蛋白质的质量低于母乳, 所以, 蛋白质的需要量高于母乳喂养者。母乳喂养时蛋白质需要量为每日每千克体重 2 克; 牛奶喂养时为 3.5 克; 主要以大豆及谷类蛋白供给时则为 4 克。

3. 脂肪: 婴幼儿需要各种脂肪酸和脂类, 初生时脂肪占总热量的 45%, 随月龄的增加, 逐渐减少到占总热量的 30%~40%。婴儿神经系统的发育需要必需脂肪酸的参与, 所以必需脂肪酸提供的热量不应低于总热量的 1%~3%。

4. 碳水化合物: 婴幼儿需要碳水化合物, 母乳喂养时, 其热量供给一半来自碳水化合物, 婴幼儿膳食中如果没有碳水化合物, 很难避免酮症的出现。新生婴儿除淀粉外, 对其他糖类(乳糖、葡萄糖、蔗糖)都能消化。由于乳糖酶的活性比成人高, 所以对奶中所含

的乳糖能很好的消化吸收。4个月左右的婴儿，能较好地消化淀粉食品。婴幼儿期碳水化合物应以占总热量的50%~55%为宜。

5.矿物质：人体所需矿物质种类很多，婴幼儿营养方面最重要的矿物质有钙、磷、碘、锌等。4个月以前的婴儿应限制钠的摄入以免增加肾负荷并诱发成年高血压。婴儿出生时体内的铁储存量大致与出生体重成比例。足月儿平均身体的铁储存可满足大约4~6个月的需要。铁缺乏是婴儿最常见的营养缺乏症。尽管母乳的含铁量低于大多数配方食品，但是，母乳喂养婴儿的铁缺乏却较少见。为了预防铁缺乏，应给用配方食品喂养的婴儿常规地补充铁剂。

6.维生素：维生素是维持生命，保证健康，促进生长，增强身体抵抗力，调节生理机能等所不可缺少的营养素。对母乳喂养的婴儿，除维生素D供给量低外，正常母乳含有婴儿所需的各种维生素。1岁以内婴儿维生素A的供给量为每天200微克。维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>和烟酸的量是随热能供给量而变化的，每摄取1000千卡热能，供给维生素B<sub>1</sub>和B<sub>2</sub>为0.5毫克，烟酸的供给量为其10倍，即5毫克/1000千卡。1岁以内婴儿每天摄入维生素D10微克，但它的摄入量随日照的多少而有所不同。

7.水：水在人体内的作用并不次于蛋白质及其他营养素。婴幼儿须每日定时饮水、喝汤，以便从饮料中摄取大量的水分。正常婴儿对水的每日绝对需要量大约为每千克体重75~100毫升。可是，由于婴儿从肾、肺和皮肤丢失水较多，以及代谢率较高，与较大的儿童和成人相比，婴儿易发生脱水，失水的后果也较成人严重。因此，建议每日每千克体重供水150毫升。

## 2 为宝宝制订膳食计划

婴幼儿的膳食计划，是指每天应选择哪些食物，每种食物摄取多少，才能满足婴幼儿每天对营养素的需要。根据婴幼儿的年龄、营养需求、咀嚼和消化能力的不同，一般将0~6岁婴幼儿膳食计划分成3组，即0~12个月、1~3岁、4~6岁。

在选择食物时，可将每日必须供给婴幼儿的食物种类分成4种。

1.以供给蛋白质为主的食物，对婴幼儿生长发育十分重要，年

龄越小,需要的优质蛋白质比例越大。含优质蛋白质的食物主要有牛奶、蛋类、瘦肉类、肝脏、血、大豆与大豆制品等食品。可根据经济条件选用。

2.以供应维生素C(抗坏血酸)、胡萝卜素和矿物质为主的蔬菜和水果。其中,橙绿色蔬菜包括胡萝卜、柿子椒、油菜、芹菜、菠菜、青口小白菜等,它们含胡萝卜素很高,是幼儿膳食中维生素A的主要来源。而其他蔬菜,如白菜、萝卜、菜花、卷心菜等,它们含有一定量的维生素C、矿物质。那么一般水果的营养成分与浅色蔬菜近似。但某些水果如枣类、山楂、柑、桔、柚子等,含维生素C极其丰富。水果的色、香、味能刺激婴幼儿的食欲。在条件许可的情况下,幼儿膳食中应安排水果;否则,可用蔬菜代替。

3.以供给热能为主的谷类、油脂和蔗糖。谷类供给幼儿所需热能可在50%~60%,蛋白质总量的1/3以上;它们还是硫胺素(维生素B<sub>1</sub>)、尼克酸的主要来源。维生素和无机盐分布在谷胚和表皮中最多。以提高营养价值,应少选用精米、富强粉,注意粗、细粮搭配食用。不宜过多食用糖,如食用过多而又不注意养成随时漱口的卫生习惯,则有可能导致龋齿,影响食欲。

4.调味品包括精盐、酱油、酱、醋、味精等。由于婴幼儿每日食用的份量少,故其营养作用不大。但调味品能使膳食可口,能促进婴幼儿的食欲。

### 3 给年轻父母的烹调方法

婴幼儿所吃食物的烹调方法,应遵循以下两个原则:首先,应适合他们的咀嚼和消化能力。如1~2岁的幼儿,应该采用粮、菜、肉混合在一起食用的方式,这种方式有利于幼儿自己进食;3岁以内的幼儿,食物要细而软,不宜用刺激性的调味品,以清淡为宜;3岁以上幼儿,其烹调方法可以采用逐渐接近成人食物的方法,但应避免食用过多的刺激性调味品和油炸食物。其次,婴幼儿不宜食用生硬、粗糙、过于油腻的食物;2岁以下的幼儿,不要食用含粗纤维很多的蔬菜,如黄豆芽、韭菜、笋等;而2~3岁幼儿则可以食用。切记不要食用熔点高的牛脂、羊脂及油炸食品,因其不易于消化。

## 如何选择肉、脏类原料

年轻的父母由于缺少生活经验，往往在选购烹饪原料时，分不清档次好坏。在这里就猪肉举例说明一下，牛、羊、马、骆驼等肉的分档部位与猪肉分档大体一致。

1. 头尾部分：包括猪舌、猪耳、猪头、猪脑和猪尾。上述部分是卤、酱、熏、炖类菜肴的好原料。

2. 前腿部分：包括血脖，适于卤酱和做馅；肩颈肉的特点有肥有瘦，瘦中夹肥，常用于熘和炒类菜肴；夹心肉，俗称鬼脸肉，如果连皮和前蹄膀一道取下，又称为前肘子，适用于扒和焖；前蹄膀，又叫前腱子，适于烧、扒等类菜；前蹄，俗称前脚爪，可以白煮和卤酱。

3. 腹肋部分：包括通脊，位于脊椎骨外面和脊椎骨平行的一块肉，色白细嫩，适于滑熘，锅煽等菜肴；里脊，为猪身上最细嫩的瘦肉，适于干炸、软炸、炒、焦熘；五花，又称肋条肉，位于肋条骨下的板状肉，因肥瘦兼有，适于炖、红烧、扒、过油和白煮；腰窝，位于里脊下部，上面有板油，中间夹着腰子，故名腰窝，肥瘦相连，可以做炖肉、焖肉，奶脯，俗称肚囊肉，因多泡状组织又无瘦肉，各类菜肴不用，常用作丸子，其特点香而不化。

4. 后腿部分：包括臀尖头，此部分肉质较老，丝缕较长，适于回锅肉；紫盖，此部分是一块瘦肉，肉质较为细嫩，常代里脊肉使用；弹子肉，位于髌骨下部，后蹄膀的上部，因质地细嫩，适于熘炒；黄瓜条，因形如黄瓜而得名，此部分肉质紧，适于炒、烧和切丝；后蹄膀，又称后肘子，适于红烧。

5. 内脏：俗称下水，包括心、肝、肺、肾、肚、肠。在肉类原料中占一定地位，其营养价值很高，而且烹制出来的菜肴在形态、色泽、口味方面均比肉菜花样多。

## 如何泡发干货原料

干货一般包括山珍、海味、菌藻、竹笋等脱水干制品。干货不经泡发加工不能食用。

干货泡发的方法一般分为：水发、油发。其中水发又分为冷水浸发、热水泡发、蒸发、煮焖发等类。

冷水浸发是把干料放在冷水中浸泡相当时间，使其吸水，涨大

回软。此法适用于体小质嫩带有香味的干料,如:燕窝、银耳、木耳、黄花、香菇、海蜇等。

热水泡发是将干料没入沸水或温水中浸泡一定时间,使其涨发。此法适用于体小质硬或带有异味的干料,如口蘑、发芽、猴头、竹笋、玉兰片、海带等。

蒸发是把干料放在容器里上笼蒸,利用蒸气使其涨发。此法一般适用于易散易化和费火并带有鲜味的小形原料,如:哈什蟆油、鱼骨、干贝、大虾干、蟹肉等。

煮焖发是把干货用火加热煮沸,然后改用微火,盖紧锅盖,使其涨发。此方法适于质地坚硬、厚大和带有浓重腥味的原料,如鱼翅、海参、鱼唇、熊掌、蹄筋、乌鱼蛋等。

油发是把干料放入盛油锅内,经过慢火加热,炸一定时间,使其膨胀松脆。为了节约用油,可用食盐代替,其方法是把干料放入盛盐锅内,经过加热翻炒就能达到油发效果。此法一般适用于弹性强、含胶质多和含油分的干料,如鱼肚、蹄筋、肉皮等。

### 怎样对原料进行初步热处理

1. 出水:是把已经初步加工的原料,放在锅内用水初步加热至半熟或刚熟的状态。有冷水锅出水和沸水锅出水。冷水锅出水适用于根茎类蔬菜和血污腥膻味重的肉或脏类原料。

沸水锅出水,适用于体积小,含水量多的鲜嫩蔬菜和血污腥膻气味较轻的肉类原料。沸水锅里水加热时间不宜太长。

2. 过油:将原料投入油锅中过一过、可分为滑油和走油两大类。滑油的原料多半是丁、条、丝、片、块等小型料。走油的原料都是大型块料,如方肉、肘子等。走油时先将原料放入汤锅,煮至能用筷子戳破肉皮时捞出,控干水分或用洁布揩干水分,趁热投入热油锅中,盖紧锅盖炸透出锅。走油应使用多油量的旺油锅,但下锅后火力要适当改小,避免焦而不透。如需使肉上生皱纹时,需取出后立即放在冷水中浸一浸,即能产生皱纹。

### 常用的几种火候

旺火:又称大火、武火。适合炸、爆、氽、涮、烹、蒸等方法。

温火:又称文火。适合煎、贴、煨等烹调方法。

微火：又叫小火。适合于炖、煨等。

### 常用的烹调方法

**炸：**把加工好的原料投入旺火热锅中炸熟后即成菜肴的烹调方法。有清炸、干炸、软炸、松炸等。

**清炸：**只用盐、酱油等调料喂制后，即可炸。

**干炸：**喂制后要拍上干淀粉或抹水粉糊再炸。

**软炸：**挂软糊，即水粉糊加鸡蛋。

**松炸：**挂蛋泡糊，即蛋清打成泡沫再拌少许淀粉。

**熘：**将焯原料先经过断生，然后用调味芡汁熘制的烹调方法。有滑熘、软熘和炸熘。

**爆：**先过油，然后用芡汁、清汁或酱汁抱汁的一种烹调方法。

**炒：**将原料投入热油锅内搅拌至熟的烹调方法。分煸炒、滑炒（用蛋清、淀粉上浆），抓炒（用淀粉或蛋清抓匀，热油炸成金黄色，另起锅用葱姜蒜炆锅，加入调料成芡汁，投入主料炒）。

**煎：**把原料放在盛有少量热油的锅里用温火一面一面弄熟的烹调方法，有干煎和挂糊煎。

**贴：**用两种以上无骨鲜嫩的原料相贴在一起，用少量的油把两面煎成金黄。

**塌：**将主料挂蛋糊，用少量热油在旺火上煎成金黄，然后加入调料和适量鲜汤，放微火上将汤汁收干塌进主料。塌要将汤汁收干。

**燻：**用温火将原料燻成浓汁的烹调方法。

**烧：**先加油少许，用旺火将油烧热，将原料下锅爆炒，进行断生，然后再添好汤汁，移在小火上焖透或焖酥，再放在旺火上稠浓汤汁的烹调方法。一般汤汁收浓再用淀粉勾芡，这种烧法叫红烧，而汤汁收干叫干烧。

**氽：**以水传热快速制汤菜。

**涮：**用沸水将原料烫熟的烹调方法。

**烩：**将各种生熟原料混合在一起，加汤和调味品以旺火制成汤菜的烹调方法，可炆锅也可不炆锅。

**煨：**煨的火力稍小，煨制的时间也较长，即用微火慢慢地炖熟叫煨。

### 怎样保管食物

**米面：**米面及其他粮食要放在严密的容器内，置于干燥通风的地方，要经常翻晒，防止虫吃鼠咬。

**鱼肉：**新买来的鱼肉，如当天吃不完，应冷藏保存（鱼类要取出内脏）。

**剩饭、剩菜：**剩饭、剩菜应加热后盖好，置于通风的橱柜内或加罩保存。如需放冰箱保存，则应等饭菜冷却后再放入。



## PART 2

### ♥ 宝宝厨房 ♥

这里，有 400 多种小宝贝最爱吃的菜，其不仅制作方法简单，而且营养丰富。家长在此学到烹饪技艺的同时，还可以学到使孩子见饭香的小窍门。

PART2

宝宝厨房

1 光喝奶已经不够了——4~8个月宝宝食谱

主

食

浓米汤

【主料】

大米(小米、高粱米均可)适量。

【辅料】

清水适量。

【制作方法】

取大米、小米、高粱米任一种，淘洗干净，放入锅内，添入水，煮成烂粥，取米汤饮用(注：在上午10时的喂奶时间添用，每天一次，每次1~2汤匙，以后逐渐增加到4汤匙)。

【特点】

有浓厚的米香味，流质，适宜5个月的婴儿食用。

【制作关键】

开锅后用微火熬，要熬到米开花、米汤发黏。

挂面汤

【主料】

挂面(龙须面)、熟猪肝、鸡蛋、菠菜各适量。

【辅料】

白鸡汤(骨头汤)、香油、酱油、精盐各少许。

【制作方法】

①将猪肝切末，菠菜择洗干净切末；挂面切成短段儿。

②将鸡汤倒入锅内，加入挂面、酱油、精盐一起煮，视挂面煮软