

健康新食代丛书

Congming Jiankang Baobeican
0-3 sui Yingyouer Shipu

聪明健康宝贝餐

0~3岁婴幼儿食谱

采薇 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康新食代丛书



聪明健康 宝贝餐

0-3岁婴幼儿食谱

CONGMING JIANKANG BAOBEI CAN

0-3 SUI YINGYOUER SHIPU



采薇 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



健康新食代丛书

聪明健康 宝贝餐

0-3岁婴幼儿食谱

CONGMING JIANKANG BAOBEI CAN

0-3 SUI YINGYOUER SHIPU

采薇 编著

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



从顺利断奶 到培养饮食习惯

1岁以内宝宝的喂养重点是顺利渡过离乳期，对于1~3岁的孩子则更偏重培养良好的饮食习惯。吃得好才能长得壮，3岁以前培养的饮食习惯和口味会伴随孩子一生，对他们未来的健康产生重要影响。

重要性不用多说了，可具体该怎么做呢？宝宝什么时候开始加辅食？加多少？怎么加？先吃什么后吃什么？什么时候断奶才好？宝宝拉肚子怎么办？不爱吃饭又怎么办？……

新妈妈们刚刚还沉浸在宝宝降生的欣喜中，转眼又陷入了更多的困惑。现代妈妈们生活经验本就不多，养孩子更是只此一回，问题当然多多。

我在几年前初为人母时也曾碰到过同样的一大堆问题，非常理解妈妈们的烦恼，也知道什么是她们最想得到的指导。希望这本书能以更贴心的提示、更简明的图表、更强的可操作性满足新妈妈们的需要。

采 薇

统筹策划：张胜利 营养顾问：朱伟娜 陈小琴
摄影：韩瑞锋 摄影助理：甘初义 李凯
文案：李永敏 背景：余荔裳 王红
菜品制作：张振旺 何秀琴 向运琼 王丽 辜素贞
刘洪君 王志芬 芦媛媛 郝广丽

内容提要

本书按婴幼儿特点分别介绍4~12个月的离乳食, 1~3岁幼儿食谱, 用图直观地表述食物形态以及每日配餐量。全彩, 小16开, 图文并茂, 便于读者参考、使用。

图书在版编目(CIP)数据

聪明健康宝贝餐/采薇编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.3
(健康新食代丛书)

ISBN 978-7-5091-1631-9

I. 聪… II. 采… III. 婴幼儿—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第024385号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 杨东超 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 6 字数: 100千字

版、印次: 2008年3月第1版第1次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 38.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

目录 CONTENTS



第1章

离乳期饮食 (4~12个月)

- 8/常用食材及其功效
- 10/食物形态及用量图解
- 12/基本器具和用法图解
- 13/离乳食的基本制作方法

离乳初期 (4~6个月)

14/饮食及喂养须知

15/4~6个月每日喂食时间表

16/番茄汁

16/胡萝卜水

17/番茄苹果泥

17/香蕉泥

18/南瓜羹

18/黄瓜泥

19/蛋黄泥

19/鸡蛋羹

20/猪肝泥

20/鱼泥

21/骨汤面糊

21/鸡肝面糊

22/牛奶米糊

22/鱼肉米糊

23/番茄肝末

23/鸡汁豌豆黄

24/肉蛋豆腐米糊

24/面包米糊

25/青菜粥糊

25/猪肝米糊



离乳中期 (7~9个月)

26/饮食及喂养须知

27/7~9个月每日喂食时间表

28/鱼泥烩烂面

28/番茄肉末面

29/鸡汁烩饭

30/小米鸡肉粥

30/鸡肝粥

31/蔬菜火腿饭

32/南瓜菜粥

32/二米粥

33/鸡蛋炒饭

34/土豆浓汤

34/银鱼生菜

35/双色蛋饼

36/虾蓉豆腐脑

36/肉末豆腐

37/骨汤豆腐羹

38/土豆泥

38/蔬菜奶糊

39/什锦水果捞

40/蔬菜鸡蛋羹

40/胡萝卜鸡蓉羹

41/豌豆肉末羹



42/饮食及喂养须知

43/10~12个月每日喂食时间表

44/蔬菜炒饭

44/什锦烩饭

45/蔬菜摊饼

46/蔬菜鸡汤面

46/墨鱼烧面片

47/蘑菇豆腐通心粉

48/牛奶核桃粥

48/蘑菇鸡蓉粥

49/黑芝麻红豆羹

50/胡萝卜浓汤

50/奶香西兰花

51/鸡蓉豌豆

52/骨汤蔬菜羹

52/番茄牛肉羹

53/海鲜蛋羹

54/肉末茄丁

54/土豆蔬菜沙拉

55/鸡肝菠菜

56/虾丸汤

56/蒸鸡丸

57/滑炒鱼丁

58/葱香双色豆腐

58/香葱拌豆腐



第2章 幼儿期饮食 (1~3岁)

60/幼儿期的饮食特点

60/1~3岁每日喂食时间表

61/营养搭配须用心

62/1~3岁身高、体重标准一览

62/按身高计算的肥胖标准

63/什锦炒饭

64/酸甜海带丝

64/香葱蒸肉饼

65/核桃炒韭菜

66/煎什锦菜饼

67/虾皮小白菜

67/什锦疙瘩汤

68/松仁玉米

68/葡萄干牛奶面糊

69/五彩蔬菜串

70/胡萝卜酿香菇

70/银鱼炒鸡蛋

71/冬瓜丸子汤

72/虾仁豌豆

72/红豆粥

73/酥皮豆沙

74/打卤面

74/腊肠饭

75/胡萝卜鱼片粥

76/海鲜鸡蛋饼

77/红烧带鱼

78/煎鱼排

79/玉米土豆饼

80/虾仁炖海带豆腐

80/香菇蒸鳕鱼

81/糖醋排骨

82/水果沙拉



目录

CONTENTS



第3章 婴幼儿常见 病饮食调养

感冒

- 84/白萝卜肉末粥
- 85/姜糖水
- 85/猕猴桃橙奶

发热

- 86/山楂梨丝
- 87/清凉西瓜汁
- 87/绿豆粥

咳嗽

- 88/百合粥
- 89/冰糖梨水
- 89/白萝卜汤

呕吐

- 90/止吐汤
- 91/草莓香蕉奶糊
- 91/鲜榨葡萄汁

口角炎

- 92/肝末豆腐
- 93/酸奶麦片糊
- 93/鸡肝胡萝卜丸子

腹泻

- 94/山药粥
- 95/小米粥
- 95/胡萝卜热汤面

便秘

- 96/荠菜粥
- 96/香蕉蜂蜜水



—— 0~3岁婴幼儿食谱





第 1 章

离乳期饮食 (4~12个月)

常用食材及其功效



菠菜

含丰富的铁、叶酸、B族维生素、类胡萝卜素，有补血、促进脑神经发育等作用。膳食纤维含量高，有助于通便。



油菜

所含的钙能帮助骨骼和牙齿的发育成长，类胡萝卜素能保护眼，还含有丰富的维生素C、蛋白质和膳食纤维。



白菜

维生素C含量丰富，有助于清热退火，提高身体抵抗力。膳食纤维含量高，促进消化及排泄功能。味微甜，很受孩子们喜爱。



黄瓜

黄瓜富含水分、维生素C、钾及膳食纤维，有清热消暑、预防感冒、去除油腻、消除肥胖的作用，又清凉爽口。



南瓜

又叫金瓜、番瓜，含有丰富的淀粉、类胡萝卜素、叶酸、维生素C、铬、膳食纤维等营养物质，而且口感软烂、香甜，很适合孩子们食用。



胡萝卜

胡萝卜素可在体内转化成维生素A，维护视力健康，降低孩子患视力不良和夜盲症的概率，吃胡萝卜还能提高人体免疫力。



土豆

又叫马铃薯、洋芋。营养丰富，含大量淀粉，可补充热量、调理肠胃、帮助消化，而且做法多样，无论怎么吃孩子们都喜欢。



番茄

又叫西红柿，含有类胡萝卜素、维生素C、叶酸、番茄红素、钾等营养物质，颜色鲜艳，口味酸甜，生吃、熟吃都受欢迎。



豆类及豆制品

富含植物性蛋白质和钙质，容易消化吸收，可以构建婴幼儿身体各组织器官，对身体成长发育非常有益，也有利于骨骼和牙齿的生长。





菌类

包括香菇、平菇、口蘑、金针菇、木耳等，可增强免疫力，对于婴、幼儿构建自身免疫系统、提高抗病能力有重要作用，膳食纤维还能帮助排泄。



鸡蛋

富含完全蛋白质，营养素丰富、齐全，特别有利于婴、幼儿的生长发育，蛋黄中的卵磷脂有利于孩子脑部发育，可以增强记忆力、提高智力。



鸡肉

蛋白质、维生素、微量元素的种类齐全，含量丰富，肉质纤维细嫩，容易消化吸收，能补益五脏、增加营养、强化骨骼、改善贫血，而且脂肪含量低于其他肉类。

动物肝

包括猪肝、鸡肝、羊肝。肝脏含有丰富的铁和造血营养素，如B族维生素、维生素C和叶酸等，有益补血。维生素A含量很高，可以维护眼的健康。



猪肉

含有人体容易吸收的完全蛋白质，即人体必需氨基酸的种类齐全，可满足人体生长发育的需要，常吃能让孩子的身体更强壮、肌肉更结实、血气更充足。



鱼类

含有蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素、维生素E、钙、磷、铁等，有利于成长发育。常吃鱼肉还能活化脑功能，促进脑部发育，提高钙质的吸收率，预防肥胖。



虾

含有优质蛋白质、B族维生素、钙、磷、镁、铁等营养物质，能增强体力、提高免疫力、强壮骨骼、促进牙齿生长，口味鲜美，孩子们都喜欢。



海带

含有叶酸及钙、磷、碘、钾、硒等多种微量元素和大量的膳食纤维，对于促进正常生长、调节人体代谢平衡、强化骨骼和牙齿、排毒通便非常有益。



牛奶及奶制品

富含酪蛋白和脂肪，是婴、幼儿补充能量、增加营养的首选。钙质丰富，有助于骨骼和牙齿发育，还能帮助铁的吸收，改善贫血。

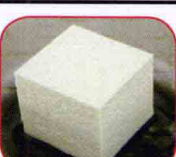


离乳期饮食 (4~12个月)

食物形态及用量图解

		4~6个月	7~9个月
谷 类		米汤、米糊 	米粥 
鱼、肉类		汤、糜 	粒 
蔬 菜 类	青菜类	菜水、菜泥 	菜粒 
	根茎类	菜水、菜泥 	菜粒 
蛋 类		蛋黄泥 	蛋羹 
豆 腐 及 豆制品类		水样、干泥 	碎粒 



10~12个月	1~3岁
软饭 	米饭 
丁 	块 
菜丁 	全菜 
菜丁 	全菜 
全蛋 	全蛋 
丁 	豆制品 



离乳期饮食 (4~12个月)

基本器具和 用法图解



量 匙

用于计量原料和调味料的用量。

1大匙=15毫升

1小匙=5 毫升

刨菜板

用于将硬质的食物刨成碎末，如胡萝卜末、苹果泥、干馒头等。

捣细钵及木杵

用于捣烂食物，如：鱼泥、菜泥等。

果蔬加工机

用于制作各种水果蔬菜的泥、汁，及原料的细化加工如米粉、肉糜等。

刮 刀

用于削皮、刮片。

叉

用于搅拌、压散食物。

奶 锅

用于煮制食物，如：菜水、粥、汤、糊等。

研磨碗

用于磨制泥、糊食品，如：叶类菜泥、豆腐泥、蛋黄泥、米糊等。

滤 网

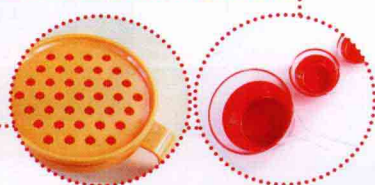
用于过滤食物残渣，也可压滤制作泥状食物，如草莓泥、桃泥、南瓜泥等。

剪 刀

用于剪碎食物，如碎面条、菜叶丝等。

勺

用于盛汤汁、搅拌、喂食。



离乳期饮食 (4~12个月)

离乳食的基本制作方法

1. 米汤

将大米放入小锅中，加适量水（米与水的比例为1:3）烧开，中火煮15分钟，将米汤倒入碗中即可。

米糊

将稠粥（或米饭加适量水）放入研磨碗中，用木杵磨压成糊状即可。

2. 蔬菜水

将蔬菜洗净、切碎，放入小锅中，加适量水烧开，中火煮10分钟，用滤网过滤，菜水倒入碗中即可。

蔬菜泥

将煮蔬菜水滤出的菜放入研磨碗中，用木杵磨压成糊状即可。



3. 肉汤

将瘦肉馅（猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉）放入小锅中，加适量水烧开，改小火煮20分钟，用滤网过滤，肉汤倒入碗中即可。

肉泥

将煮肉汤滤出的肉放入研磨器中打成肉泥，将肉泥倒入碗中，加适量肉汤搅拌成糊状即可。

离乳期饮食 (4~12个月)

离乳初期 (4~6个月)

饮食及喂养须知

添加辅食要从宝宝4~6个月开始,在8~12个月时应该能够完全取代母乳,达到完全断奶的目的。

从4个月开始,宝宝的消化功能日渐成熟,虽然仍以母乳或配方奶为主,但其营养已经不能完全满足宝宝的生长需求了。另外,吃辅食是宝宝发育过程中必不可少的一步,这一过程能促进肠胃功能发育、刺激牙齿生长、帮助味觉形成,提高咀嚼和吞咽功能,训练口腔各部位的协调性,并为宝宝早日开口说话打下良好的基础。

原则:

不能一下子喂食过于浓稠和硬质的食物,应由稀到稠,由少到多,由细到粗,由一种到多种,并在宝宝身体健康、消化功能正常时添加。

4个月时先添加液体辅食,如米汤、橘汁、番茄汁、菜汁等,以补充维生素和矿物质。5个月左右开始添加蛋黄、烂粥、鱼泥、菜泥、水果泥等,到6个月时可吃蒸鸡蛋羹和其他辅食。



条件:

1. 宝宝挺舌反射消失。这种反射的作用是防止外来异物进入喉部而导致窒息。所以,若反射未消失,喂入婴儿口中的食物会被推出来。
2. 宝宝能够竖起脑袋。如果脑袋不能竖起来,添加辅食是困难而且危险的。
3. 宝宝对食物产生兴趣。如果宝宝紧盯饭菜,会伸手去抓,或看别人吃东西,自己也动嘴,就表示到了该添加辅食的时候了。



注意事项:

1. 观察有无过敏反应。食物过敏的表现有胀肚、嘴或肛门周围出现皮疹、腹泻、流鼻涕或流眼泪、异常不安或哭闹等，若出现上述任何现象，都应停止添加辅食。
2. 对于新添加的辅食品种，先从每餐1~2小匙喂起，如无不良反应，再逐步加量。每种辅食应在宝宝适应3天后再添加新的辅食。
3. 这一时期的辅食不要加盐、糖、味精等调味品，食物的温度要适当，小心烫了宝宝的口唇。
4. 一次不要做太多量，现做现用，虽然麻烦一些，但确保新鲜、卫生。如果放冰箱保存，不宜超过2天，蛋类等容易发酵变质的食物，则不宜过夜食用。
5. 喂辅食可以从每日1次，逐渐过渡到每日2次，参见下表。

4~6个月每日喂食时间表

	早6点	上午10点	中午12点	下午2点	下午6点	晚10点
添加1次辅食	母乳或配方奶  200毫升	离乳食+母乳或配方奶  +  200~180毫升	果汁 	母乳或配方奶  200毫升	母乳或配方奶  200毫升	母乳或配方奶  200毫升
添加2次辅食	母乳或配方奶  200毫升	离乳食+母乳或配方奶  +  200~150毫升	果汁 	母乳或配方奶  200毫升	离乳食+母乳或配方奶  +  200~150毫升	母乳或配方奶  200毫升