

Yingyouer Jianti Zhuzhang Baojian Shipu

幼儿健康饮食

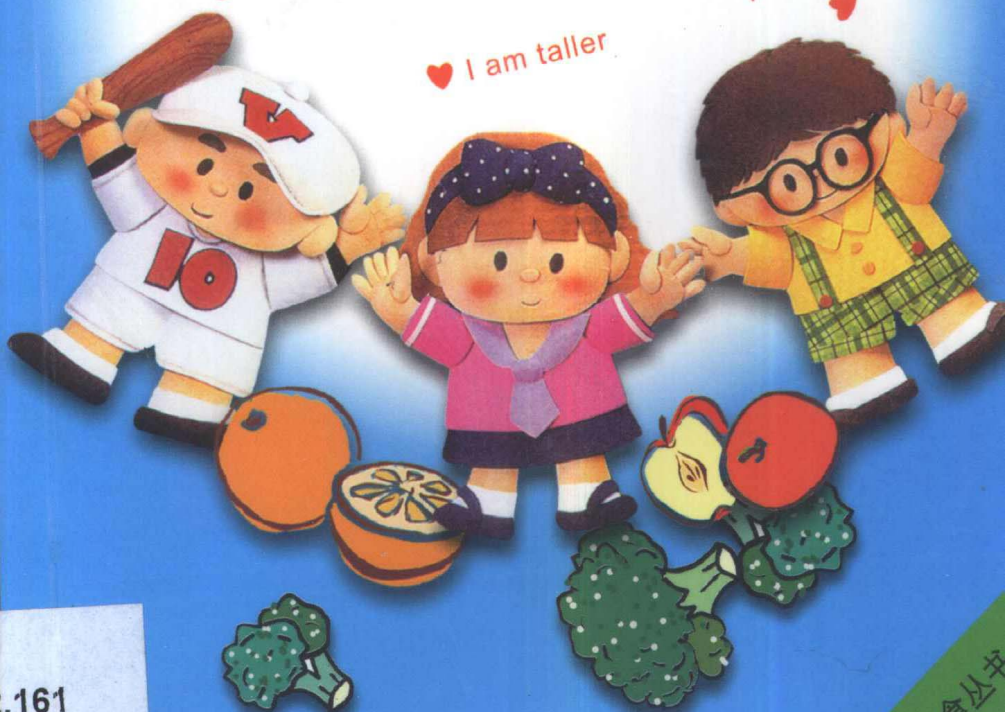
保健食谱

吴凌云 主编

I am tall

I am the tallest ...

I am taller



.161

中国物资出版社

● 儿童健康饮食丛书

623

T5972.161

283

婴幼儿健体助长 保健食谱

吴凌云 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿健体助长保健食谱/吴凌云主编.-北京:
中国物资出版社,2002.9
ISBN 7-5047-1815-7

I.婴… II.吴… III.婴幼儿-保健-食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014626 号

责任编辑 黄虹
封面设计 马宁
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北香河新华印刷有限公司印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:9.75 字数:136 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1815-7/Z·0134

印数:0001—3000 册

定价:14.50 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

目 录

第一篇 总 论

第二篇 富含蛋白质的食谱

- | | |
|----------|------------|
| 蛋黄泥/14 | 家常熬鲤鱼/25 |
| 猪肝末/15 | 清汤鱼丸/26 |
| 烂糊肉丝/15 | 花生米拌熏干/27 |
| 肉蛋丸子/16 | 黄瓜拌花生米/28 |
| 咸酸丸子/17 | 多味排骨/29 |
| 煎白菜肉卷/18 | 炒木樨肉/30 |
| 肉末炒菠菜/19 | 肉丝拌菠菜/31 |
| 黄瓜炒猪肝/20 | 肉丝拌豆腐皮/32 |
| 肉末蛋羹/21 | 蛋黄酱/33 |
| 鸡蛋鱼肉/22 | 菜泥/33 |
| 三色炒蛋/23 | 葱爆牛肉片/34 |
| 肉末蛋糕/24 | 川味干煸牛肉丝/35 |

- | | |
|------------|-----------|
| 鱼香牛扒/36 | 绿豆粥/47 |
| 脆皮牛肉/37 | 浓米汤/48 |
| 牛肉炒油菜/38 | 烂米粥/48 |
| 卤牛肝/39 | 肉末菜粥/49 |
| 羊肉丝拌菠菜/40 | 鸡肉粥/50 |
| 羊肉丝拌豆腐干/41 | 鱼肉松粥/50 |
| 豆腐蛋花汤/42 | 肉末软饭/51 |
| 肉汤/43 | 豆腐软饭/52 |
| 鸡(鸭)骨汤/43 | 肝蛋菜挂面汤/53 |
| 鱼汤/44 | 鸡蛋面片汤/54 |
| 蛋黄豆浆糊/45 | 鱼肉水饺/55 |
| 蛋奶麦粥/45 | 煮红薯/56 |
| 牛奶豆腐粥/46 | |

第三篇 富含脂肪的食谱

- | | |
|----------|-----------|
| 肉汤豆腐/58 | 芝麻豆浆羹/63 |
| 青菜蛋黄羹/59 | 烧豆腐肉丸子/64 |
| 奶油鸡蛋/60 | 葱汁丸子/65 |
| 奶油豆腐/60 | 红烧羊肉/66 |
| 甜蛋羹/61 | 牛肉球/67 |
| 毛豆鸡肉泥/62 | 鲜橙牛肉羹/68 |

- | | |
|------------|----------|
| 番茄汁牛肉/69 | 黄油煎红薯/76 |
| 花生油炒肉末/70 | 肉蛋片汤/77 |
| 黄油碎菜牛肉/71 | 芝麻馅包子/78 |
| 炖丸子/72 | 什锦糖包/79 |
| 芝麻蛋肝/73 | 小笼包子/80 |
| 糖酥黄豆/74 | 三鲜包子/81 |
| 芝麻酱拌豇豆/75 | 鸡丝馄饨/82 |
| 花生仁拌胡萝卜/75 | |

第四篇 富含碳水化合物食谱

- | | |
|-----------|------------|
| 粳米粥泥/85 | 饴糖大米粥/94 |
| 玉米粥泥/86 | 玉米面粥/94 |
| 小米粥泥/86 | 赤小豆粥/95 |
| 三米浓粥/87 | 薏仁米冰糖粥/96 |
| 葡萄干粥/88 | 什锦甜粥/97 |
| 红薯苹果粥/89 | 红枣板栗糯米饭/98 |
| 蜂蜜大米粥/89 | 四仁糯米元宵/99 |
| 水果粥/90 | 高桩馒头/100 |
| 二豆粳米粥/91 | 油炒面/101 |
| 核桃仁豌豆泥/92 | 排骨汤面/102 |
| 两米芸豆粥/93 | 粟米糯米糊/103 |

山东煎饼/103

小米桂圆粥/104

面包干/105

牛奶蜂蜜饼干/106

苹果色拉/107

冰糖猕猴桃/107

第五篇 富含钙、磷的食谱

豆腐牛奶糊/110

蛋黄豆浆糊/111

蛋黄牛奶酱/111

蛋奶麦片/112

豆腐蛋羹/113

鲜肉粉羹/114

虾仁豆腐羹/114

虾皮蛋羹/115

肉末蛋羹/116

青菜蛋羹/117

肝泥蛋羹/117

虾仁蛋羹/118

奶油甜羹/119

鸡蛋米粉糊/120

核桃仁芝麻糊/121

海带炒肉丝/121

丸子烧白菜/122

木耳熘肝尖/123

水炒鸡蛋/124

肉末烩豆腐/125

油菜海米豆腐/126

肉末豆腐糕/127

肉豆腐丸子/128

五花肉烧白菜/129

萝卜烧牛肉/130

煨牛肉块/131

红烧排骨/132

腐乳排骨/133

糖醋排骨/134

滑肉片白菜木耳/135

软熘肉片/136

油菜炒猪肝/137

- | | |
|------------|------------|
| 鸡蛋炒菠菜/138 | 芝麻羊肉/148 |
| 白菜炒木樨肉/139 | 芝麻核桃糊/149 |
| 炒豌豆酱/140 | 紫菜汤/150 |
| 糖醋酥黄豆/141 | 海带牡蛎汤/151 |
| 咸酥黄豆/142 | 土豆花生粥/152 |
| 开花蚕豆/143 | 牛奶小米粥/152 |
| 五香花生米/143 | 蛋黄米粥/153 |
| 虾皮炖豆腐/144 | 肉汤馒头粥/154 |
| 虾皮拌香菜/145 | 牛奶豆腐肉粥/154 |
| 海带炖肉/146 | 米粉粥/155 |
| 海带炖豆腐/147 | 面糊糊/156 |
| 海带排骨汤/147 | 粗粉奶粥/157 |

第六篇 富含铁的食谱

- | | |
|-----------|------------|
| 鸡肝糊/159 | 猪肝汤/165 |
| 猪肝糊/160 | 卤猪肝/166 |
| 红枣泥/160 | 蛋黄羹/167 |
| 猪肝丸子/161 | 芹菜炒肉丝/167 |
| 清蒸肝糊/162 | 木耳炒猪肝/168 |
| 青椒肝丝/163 | 肉丝炒白菜/169 |
| 鸡血豆腐汤/164 | 肉末炒雪里蕻/170 |

雪里蕻豆腐/171

酱猪肝/172

芝麻猪肝/173

牛肝炒豌豆尖/174

鱼香羊肝/175

牛奶花生酪/176

肉丝炒苋菜/176

鸡肝烧菜花/177

猪血豆腐汤/178

肝泥土豆饼/179

麻酱花卷/180

小米蜂糕/181

第七篇 富含碘的食谱

海带薏仁蛋汤/183

海带鸭条/184

紫菜排骨汤/185

海带肉丝汤/186

海米紫菜蛋汤/187

青椒海带丝/188

虾皮紫菜蛋汤/188

木耳海带油豆腐/189

紫菜萝卜汤/190

海参鲤鱼/191

淡菜烧海参/192

香菇海参羹/193

海参豆腐/194

香菇干贝豆腐/195

蛤仔蒸鸡蛋/196

蛭肉糊/196

淡菜粳米饭/197

白薯菠菜泥/198

牛奶玉米粥/199

第八篇 富含锌的食谱

- | | |
|------------|------------|
| 炒蛎黄/200 | 豆豉牛肉/210 |
| 牡蛎豆腐/202 | 碎菜牛肉/210 |
| 肉蛋炒扇贝/203 | 蛋黄肉汤羹/211 |
| 西红柿猪肝末/204 | 鱼肉豆腐/212 |
| 肝泥/204 | 鱼肉饼/213 |
| 鸡肝面条/205 | 花生酱冰淇淋/214 |
| 烩牛肝丝/206 | 花生米肉丁/215 |
| 肉汤粥/207 | 鲜蘑菇核桃仁/216 |
| 猪肉松/208 | 芝麻鸡蛋肝/217 |
| 鸡肉豆腐/209 | |

第九篇 富含铜的食谱

- | | |
|------------|------------|
| 牡蛎猪肉菜汤/219 | 栗子大米粥/225 |
| 鸡肝糊/220 | 小窝窝头/226 |
| 鸭肝泥/221 | 莲子小米粥/226 |
| 桃仁口蘑/221 | 燕麦豌豆粥/227 |
| 河蟹扒香菇/222 | 高粱米绿豆粥/228 |
| 海蟹扒豆腐/223 | 紫菜小米粉/228 |
| 素什锦拌面/224 | |

第十篇 富含硒的食谱

- | | |
|-----------|------------|
| 大蒜炒肚片/230 | 蟹肉海参/237 |
| 番茄牛肉/231 | 肉丁炒扇贝/238 |
| 牛肝泥/232 | 氽虾蘑海参/239 |
| 萝卜鸡肉/233 | 黄鱼海参羹/240 |
| 鸡肝面条/234 | 肉丝小米米粉/241 |
| 鲜蘑羊肝/234 | 玉米绿豆粥/241 |
| 羊肝粥/235 | 甜浆米粥/242 |
| 海米烧冬瓜/236 | |

第十一篇 富含维生素 A 的食谱

- | | |
|------------|----------|
| 西红柿肝末/244 | 甜薯泥/247 |
| 香蕉蜂蜜牛奶/244 | 胡萝卜汤/248 |
| 蜂蜜鸡肝末/245 | 苋菜水/249 |
| 牛奶粥/246 | 薯瓜菜泥/249 |
| 蛋黄粥/247 | |

第十二篇 富含维生素 B₁、B₂ 的食谱

- | | |
|-----------|------------|
| 粗粉糕/251 | 双米粥/255 |
| 牛奶米粉粥/252 | 黄豆小米浆粥/256 |
| 玉米面豆粥/253 | 猪肝蒸蛋羹/257 |
| 两米豌豆粥/254 | 肉丁馒头/258 |
| 玉米燕麦粥/255 | 烧牛肉土豆/259 |

第十三篇 富含维生素 B₁₂ 的食谱

- | | |
|----------|-----------|
| 煎乳牛肝/261 | 洋葱炒牛肝/266 |
| 炸熘肝尖/262 | 卤牛心/267 |
| 云彩羊肝/263 | 芝麻猪腰/267 |
| 酸奶牛腰/264 | 炸烹核桃腰/268 |
| 炆心片/265 | |

第十四篇 富含维生素 E 的食谱

- | | |
|------------|------------|
| 核桃羹/271 | 芝麻土豆条/273 |
| 花生米拌豆腐/272 | 核桃芝麻煎饼/274 |

花生米肉丁/275

红烧鳗鱼/276

嫩炒牛肉片/277

果仁土豆泥/278

燕麦片奶粥/278

第十五篇 富含维生素 C 的食谱

奶汁番茄/281

番茄白菜/282

肉丝炒荠菜/282

拌茄泥/283

肉丝青椒/284

青菜豆腐干/285

咸碎菜/286

蜂蜜果糊/287

肉末炒雪里蕻/287

第十六篇 富含维生素 D 的食谱

牛奶荷包蛋/290

焖牛肝奶油/291

肉丝蛋汤/291

鸡肝蛋羹/292

肉丝炒鸡蛋/293

黄油煎土豆片/294

橙子蜂蜜牛奶/294

蛋黄二米粥/295

三色肝末/296

第 一 篇 总 论

孩子长得高,婴幼儿营养是基础。

父母都希望自己的孩子长得高,男孩子在 1.75 米以上,女孩子在 1.65 米以上,这样男孩子才显得英俊潇洒,女孩子才显得苗条俏丽。孩子如何才能长得高些,其生长发育受很多因素影响,如遗传因素、生活条件、社会环境以及营养、疾病、体育锻炼等。尤其是婴幼儿期的饮食营养对孩子的生长发育起着十分重要的作用,是生长发育长高个儿最根本的物质基础。因为营养丰富的食物和合理的饮食能够供给人体生长发育所需要的各种营养物质,保证孩子的正常生长发育。如果营养不良或营养过剩,都会给生长发育产生不良影响,就会出现个子矮小或“豆芽”身体,有的则身体发胖成为小胖墩,这些对孩子的健康发育都是

不利的。

当小孩营养不良时，首先表现出来的是体重下降或是体重不增加，身材不见长高，个子又瘦又小。这是因为人的体重实际上是各器官、组织和体内所有液体的总重量，反映肌体在量方面的增长情况。如果小儿营养不良持续时间较长，尤其是缺少钙、磷等营养成分，就会对骨骼的发育产生影响，使骨骼长得短，达不到正常儿童的身高水平，结果就会出现个子矮小。

我们现在所说的营养不良，是指饮食不当，或偏食、挑食，造成某些营养成分的缺乏，不能平衡营养所致。防治婴幼儿营养不良，不只是让其进食营养丰富的食物，而且还要特别注意平衡营养素，使婴幼儿全面、均衡地摄入营养。

儿童年龄段大致可分为以下三个时期：

1. 婴儿期(0~1岁)：此期生长发育迅速。婴儿出生时体重3千克左右，5个月时体重增加1倍，1岁时约为初生时的3倍。出生时身长平均50厘米，半岁以内，每月增加2.5厘米，7~12个月，每月增加1.2厘米，至1岁时达75厘米。

2. 幼儿期(1~7岁)：1岁以后发育相对减慢，身长在出生第二年增长11~13厘米，第三年仅增长8~9厘

米。体型改变较突出,婴儿期多脂肪体型逐渐消失,钙、磷在骨骼沉着增加,肌肉发达。幼儿一般15个月时学会独走,18个月在成人帮助下能上台阶,18~24个月能跑,并能逐渐形成取物、进食等精细动作。在6个月左右萌出乳牙,2岁后20颗乳牙出齐。4~7岁,小儿生长加快,平均每年体重增加2千克,身高增长7厘米。身体的比例发生改变,头围较下肢、躯干增长慢,肢体增长也比躯干快。

3. 学龄期(7~12岁):生长发育减慢,每年体重约增加2千克,身高增长5.8~6.5厘米。下肢增长较躯干快。

在婴幼儿生长过程中需要摄取各种营养素。母乳喂养的孩子,因母乳的各种营养成分很容易被婴儿吸收利用,所以一生下来后就长得很快。而人工喂养的孩子,由于开始不适应,加之饮食不如母乳易于吸收,婴儿在3~4个月以前增长很慢,3~4个月适应后,长得就快起来了。而母乳喂养的婴儿3~4个月以后,由于母乳供应量减少,婴儿生长就变得慢了,所以,这时需要及时地添加辅助食品才能长得好。

婴幼儿的正常生长发育需要人体所需的全面营养素。营养素是保证人体发育成长、健康防病的基本物质。研究表明,来自食物和饮水中的人体所需营养素,

按其化学性质可分为六大类,即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。现在有人把膳食纤维看做是第七类营养素。婴幼儿生长对这些营养素都很需要,但对长个儿来说,更有特别需要的营养成分,如蛋白质、钙、铁、锌、维生素D和维生素A等,它们尤其对促进身高有独特的功效。

蛋白质:是生命的物质基础,是构建身体的材料,它与脂肪、碳水化合物同是提供人体热量的营养要素。蛋白质还在机体的代谢调节等各项生理活动中起着重要的作用。儿童生长发育快,代谢旺盛,对蛋白质的需要量大,儿童肌体内若缺少了蛋白质,就会造成生长发育迟缓,体重下降,身高不足,肌肉萎缩,还会使抗疾病能力下降,出现易疲劳、营养不良以及贫血、水肿等症。婴幼儿及少年若缺乏蛋白质不仅影响正常生长发育,严重时还会出现智力发育障碍。

富含蛋白质的食物有瘦肉、鱼、鸡肉、鸡蛋、牛奶、花生、瓜子、豆类等粮食、蔬菜和水果里也含有蛋白质。

脂肪:脂肪是油和脂的总称。脂肪的功能是供给人体热量;构成人体细胞和脂肪组织;供给人体必需的脂肪酸,以促进机体发育;促进脂溶性维生素的吸收。因为维生素A、维生素D、维生素E、维生素K以及胡萝卜素均不溶于水,而溶于脂,故只有通过脂肪的协助,这些维