

儿童饮食新概念

0 6 岁



婴幼儿完全 营养食谱

叶连海 郝淑秀 主编

年轻父母必备婴幼儿营养知识读本

※儿童饮食新概念

0~6岁婴幼儿 完全营养食谱

叶连海 主编
郝淑秀



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁婴幼儿完全营养食谱/叶连海,郝淑秀主编.
-北京:中国盲文出版社,2001.9
(儿童饮食新概念)
ISBN 7-5002-1554-1

I .0... II .①叶... ②郝... III . 婴幼儿-儿童营养
-食谱 IV .TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054546 号

0~6岁婴幼儿完全营养食谱

主 编:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83891765

印 刷:北京星月印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:142 千字

印 张:7.25

彩 插:4

版 次:2003 年 5 月第 2 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1554-1/T·15

定 价:14.00 元

丛书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



【原料】

新鲜青鱼 1 条, 鸡蛋 1 个, 青椒、胡萝卜、香油、精盐、味精、料酒、淀粉、葱、姜各适量, 色拉油 300 克 (实耗 25 克)。



【制法】

1. 将鱼收拾干净, 取净鱼肉切成鱼丁, 并将部分鱼肉剁成泥。



2. 将鱼泥做成“绣球”状, 并上锅蒸熟。



3. 将鱼丁与青椒、胡萝卜等一起下锅炒熟, 盛入盘中, 将“绣球”摆在周围, 并浇上芡汁即可。

糖 馅小刺猬



【原料】

面粉 200 克，面肥 75 克，糖馅 200 克，花椒 20 粒，碱面、白糖适量。

【制法】

1. 将面肥放入盆内，用温水泡开，加入面粉和成发面团。
2. 面发好后揉匀，揪成小剂，包入糖馅，收紧口，做成小刺猬形。
3. 将做好的小刺猬上锅蒸熟取出即可。





【原料】长形西瓜一个，白糖适量，各种水果适量。



【制法】

1. 将西瓜切开，取出瓜瓤，做成西瓜盅备用。

2. 将各种水果切成丁煮熟，放冰箱里冻凉取出。



3. 将冻凉的水果倒入西瓜盅即可。



西瓜汁 ➡

➡ 虾肉小笼包



奶油色拉胡萝卜 ➡



➡ 苹果色拉



芹菜水 ➡

➡ 鸡丝馄饨



前言

婴幼儿期是孩子生长发育极为重要的关键时期。怎样才能使孩子这个时期的饮食营养既科学又合理，以保证孩子健康成长，已成为年轻父母十分关心的问题。

一个人如果在婴幼儿期营养不良，成人后无论怎样调养，也难以挽回儿时的损失。年轻父母如果掌握了一定的营养知识，就可以利用食物原料或成品，调配成符合孩子营养需要的平衡膳食，使孩子能沿着正常轨道生长发育。

现在有些年轻父母往往只注意到让孩子吃得饱、吃得好，而对怎样吃的合理时有忽略。从健康人的角度来说，重要的是在膳食中保持各种营养素的比例，必需物质要充足，使人体获得适当的供给，使孩子保持充沛的活力和健康的状态，既不致营养缺少，又不要营养过剩。为此，做父母的也应懂得一些营养知识和烹调技术，以便对孩子进行合理的膳食安排与喂养。

本书即根据婴幼儿的咀嚼和消化能力，详细介绍了 250

种适合婴幼儿特点的菜肴、面点、粥、汤、羹、汁、泥、蓉、糊等的制作方法和营养价值。同时，还简要地介绍了婴儿营养与喂养、幼儿营养与膳食、怎样给婴幼儿补充所缺营养素等相关知识。

本书按年龄段分婴儿篇、幼儿篇两大部分，分别为4~6个月、7~8个月、9~11个月、1~2岁、2~3岁、3~6岁各年龄段的婴幼儿配备了具有针对性的营养食谱。年轻父母只需按不同年龄段选择制作，一定会使您的宝宝健康成长。

目 录

Contents

婴儿篇

婴儿饮食营养

- 3 / 婴儿虚要哪些营养?
- 8 / 怎样给婴儿添加辅助食品?
- 9 / 添加辅助食品有哪些要求?
- 9 / 怎样为生病婴儿制作饮食?
- 10 / 为什么不能用果汁给婴儿喂药?
- 11 / 为什么提倡母乳喂养?
- 12 / 哺乳时需注意些什么?
- 13 / 怎样安排喂奶时间?

- 13/ 怎样判断婴儿营养不良？
14/ 吃奶的婴儿也要喂水吗？
15/ 怎样调制牛奶？
15/ 婴儿厌食怎么办？
15/ 为什么要有意识地训练婴儿学吃食物？

婴儿食谱



4~6 个月 婴儿食谱

- 17/ 苹果泥
18/ 苹果金团
18/ 鲜红枣汁
19/ 红枣泥
20/ 山楂汁
20/ 梨汁
21/ 鲜橘子汁
21/ 鲜柠檬汁
22/ 橘子糊
22/ 香蕉泥
23/ 菠萝汁
23/ 西瓜汁
24/ 胡萝卜水
25/ 萝卜水

- 25/ 鲜西红柿汁
- 26/ 鲜菠菜水
- 26/ 圆白菜水
- 27/ 冬瓜水
- 27/ 芹菜水
- 28/ 猪肝泥
- 29/ 水果奶酪
- 29/ 橘子奶酪
- 30/ 香蕉蜂蜜牛奶
- 30/ 香蕉乳酪糊
- 31/ 牛奶鸡蛋糊
- 31/ 蛋黄羹
- 32/ 鸡肝糊
- 32/ 鱼肉糊
- 33/ 豆腐糊
- 33/ 牛奶粥
- 34/ 蛋黄粥
- 34/ 米粉粥
- 35/ 水果麦片粥



7~8个月 婴儿食谱

- 36/ 苹果酱
- 36/ 山药红枣泥
- 37/ 奶油香蕉

- 38/ 火腿土豆泥
- 38/ 菠萝汁红薯
- 39/ 胡萝卜苹果泥
- 39/ 黄油白萝卜
- 40/ 蒸西红柿
- 40/ 鲜菠菜泥
- 41/ 牛奶圆白菜
- 41/ 圆白菜肉末
- 42/ 烩猪肝
- 43/ 橘汁牛肉末
- 43/ 牛奶香蕉糊
- 44/ 草莓乳糕
- 44/ 果味牛奶
- 45/ 什锦水果奶酪
- 45/ 鲜鸡肉泥
- 46/ 奶油鸡肉
- 46/ 煮老鸡蛋
- 47/ 牛奶蛋
- 47/ 西红柿鱼
- 48/ 鱼泥
- 49/ 鲜虾肉泥
- 49/ 虾糊
- 50/ 牛奶牡蛎
- 50/ 青菜粥
- 51/ 粗粉糕
- 51/ 肉末菜粥

52/ 鸡肉粥

53/ 面糊糊汤

53/ 面包布丁



9~11 个月

婴儿食谱

54/ 苹果色拉

55/ 烤香蕉

55/ 奶酪土豆

56/ 葡萄干土豆泥

56/ 鲜红薯泥

57/ 炒肉末

57/ 肉末西红柿

58/ 三色肝末

59/ 鲜肝薯糊

59/ 蛋黄豌豆糊

60/ 黄鱼小馅饼

61/ 西红柿牡蛎

61/ 花豆腐

62/ 草莓麦片粥

62/ 栗子粥

63/ 西红柿饭卷

64/ 烂面条糊

64/ 牛奶玉米粥

65/ 牛奶蜂蜜饼干

幼儿篇



幼儿饮食营养

- 69/ 幼儿需要哪些营养?
- 70/ 幼儿饮食的原则是什么?
- 72/ 幼儿偏食是怎样造成的?
- 73/ 吃饭时向孩子发火有何危害?
- 74/ 幼儿过量吃冷饮对健康有哪些影响?

幼儿食谱



1~2岁 幼儿食谱

- 75/ 菠萝甜羹
- 76/ 翡翠羹
- 77/ 烧茄泥
- 78/ 猪肝丸子
- 78/ 猪肝圆白菜卷
- 79/ 豆豉牛肉末
- 80/ 牛肉核
- 80/ 余番茄丸子汤
- 81/ 土豆奶酪
- 81/ 营养蛋饼

- 82/ 两色蛋
- 82/ 蒸蛋
- 83/ 蛋片鱼肉羹
- 84/ 茄汁虾球
- 84/ 奶油牡蛎
- 85/ 水果拌豆腐
- 86/ 蛋黄豆腐
- 86/ 蒸肉豆腐
- 87/ 红油豆腐
- 88/ 蜂蜜大米饭
- 88/ 肉松饭
- 89/ 牛肉蓉粥
- 90/ 鱼蓉粥
- 90/ 鸡蛋面条
- 91/ 疙瘩汤
- 92/ 鸡汤煮饺子
- 92/ 果酱薄饼
- 93/ 胡萝卜饼
- 94/ 月亮小蛋糕
- 95/ 燕麦片粥
- 95/ 玉米面豆粥



2~3岁
幼儿食谱

- 96/ 蜜饯红果蛋白
- 97/ 柿子拌梨丁
- 97/ 酿香蕉
- 98/ 橘子羹
- 99/ 西式土豆饼
- 99/ 炸土豆
- 100/ 蜜汁薯球
- 101/ 奶油色拉胡萝卜
- 101/ 西红柿凉盘
- 102/ 黄瓜色拉
- 102/ 菠菜卷
- 103/ 奶油冬瓜球
- 104/ 萝卜浓汤
- 104/ 熟拌茄羹
- 105/ 奶油白菜
- 105/ 白菜肉卷
- 106/ 煎肉饼
- 107/ 红烧小肉圆
- 107/ 三色肉丸
- 108/ 沙司肉圆
- 109/ 鱼香肉丝
- 110/ 三色肉丁
- 110/ 酥肉
- 111/ 炒回锅肉
- 112/ 猪肝汤
- 113/ 三丝肝膏