

生活饮食系列

# 婴幼儿营养食谱

康妮



# 婴幼儿营养食谱

康妮

The image shows two white ceramic bowls filled with a light-colored, creamy baby food, likely rice porridge. Each bowl is topped with a whole, bright red strawberry and a small pile of yellow, crumbly food, possibly scrambled egg or cornmeal. The bowls are set against a dark purple background, with a piece of orange fabric visible on the left side.

广东旅游出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

婴幼儿营养食谱/康妮编著. —广州: 广东旅游出版社, 1996. 8

(生活饮食系列丛书)

ISBN 7—80521—696—7

I. 婴… II. 康 III. 婴幼儿—营养卫生—食谱  
IV. R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 10864 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码: 510600)

广东省肇庆新华印刷有限公司印刷

(肇庆市郊狮岗)

850×1168 毫米 32 开本 7 印张 150 千字 8 插页

1996 年 8 月第 1 版 1999 年 9 月第 5 次印刷

印数: 45801—50800 册

定价: 16.00 元



菜泥



咸菜汤



海产粥





虾仁通心面



米苔目



紫菜面线



肉丝面



香菇鸡肉丝粥



什锦米粉



面疙瘩



冬粉鸭



番薯面条







果汁



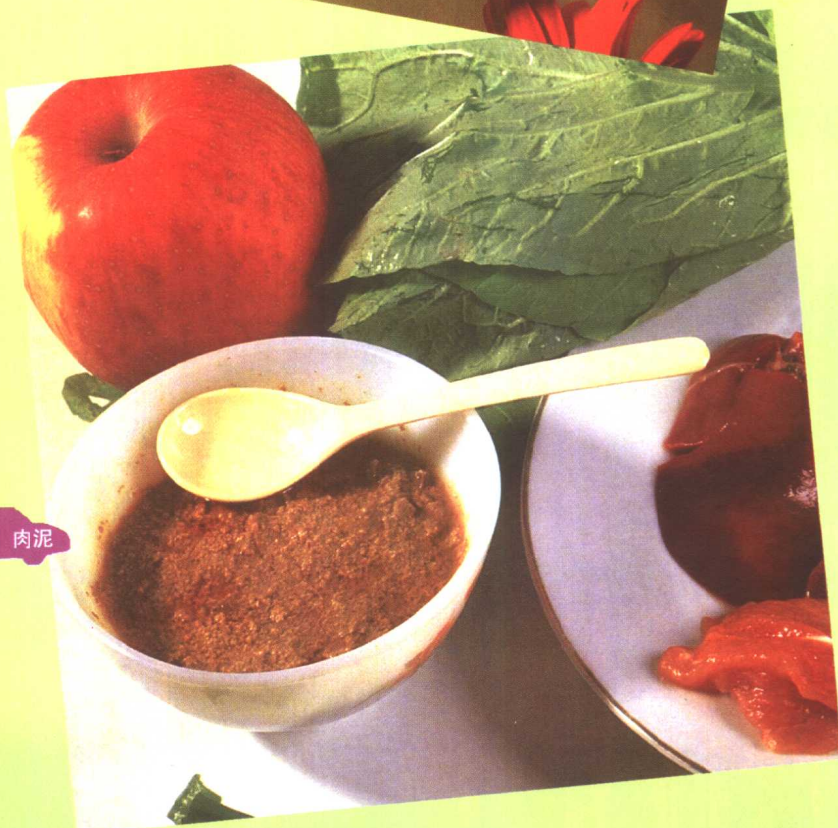
蛋黄泥



蒸蛋



肝泥 肉泥



## 均衡营养培育健康的下一代

婴儿初生期以母乳或奶粉为主要营养来源，随着年龄的增长，身高、体量和骨骼等也相应地发育，母乳和奶粉再不能提供充足的营养和热量，必须从其他食物中获得。

宝宝稚嫩，应该让他（她）吃什么食物？如何喂养一个健康活泼的宝宝，使他（她）有健康的体魄和聪敏的大脑？这是现代父母最为关注的问题。现代营养医学则认为，均衡的营养、适量的饮食是培养健康下一代的關鍵。

本书为满足现代父母所需，根据婴幼儿成长的状况，综合他们的生理状况和营养所需，分0~1岁、1~3岁和3岁以上3个阶段编排了营养食谱253款。以详细、适当的范例，介绍了每款食谱的制作及营养价值，具有针对性和实用性。

《婴幼儿营养食谱》在手，助天下父母调理均衡营养的饮食，培育健康的下一代。





洋菜果冻



香蕉乳酪糊



蔬果薯苳



百合啤梨白藕汤



花篮沙律

什锦水果粥







白饭鱼蒸蛋

豆腐金鱼干层蛋



提子饱布甸



蛋黄豌豆糊



什锦汤圆



南瓜拌饭



香菇鸡肉丝粥



美丽孔雀



芋头米粉







柠汁鱼块

紫菜豆腐羹



香菇肉烩面



绿豆薏米



八宝甜粥



花菜虾仁粥