

《摩登》丛书



YING YOU ER YING YANG SHI PU

婴幼儿营养食谱

台湾妇幼家庭出版社 编

浙江摄影出版社

《摩西》丛书

婴幼儿营养食谱

台湾妇幼家庭出版社 编

● 浙江摄影出版社 ●

《摩西》丛书

婴幼儿营养食谱

台湾妇幼家庭出版社 编

● 浙江摄影出版社 ●

责任编辑: 薛 蔚
装帧设计: 小 未
文字编辑: 王福群
责任校对: 朱晓波
责任出版: 徐爱国

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱 / 台湾妇幼家庭出版社编, 一杭州:
浙江摄影出版社, 2000. 8
ISBN 7-80536-770-1

I. 婴… II. 台… III. 婴幼儿 - 保健 - 食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 64843 号

《婴童》丛书

婴幼儿营养食谱

YING YOU ER YING YANG SHI PU

台湾妇幼家庭出版社 编

浙江摄影出版社出版社发行

(杭州市葛岭路1号 邮编: 310007)

制 版: 浙大开源电脑图文制作有限公司

印 刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 3

字 数: 80 000

印 数: 0 001 ~ 5 000

2000 年 8 月第 1 版

2000 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80536-770-1/T·22

定 价: 25.00 元

(如有印、装质量问题, 请寄本社出版室调换)

[目 录]

1~12个月婴儿每天饮食建议表	6
4~12个月婴儿副食品参照表	8
各阶段离乳食品对照图	10
婴儿副食品制作器皿介绍	12
4~6个月宝宝专用	14
• 营养食谱	14
橙汁 苹果汁 胡萝卜汁 菜汁 菜汤 蛋黄汁 豆	
浆 果泥 猕猴桃泥 梨泥 木瓜泥 白萝卜泥 胡	
萝卜泥 南瓜泥 土豆泥 米麦糊 面糊 葡萄汁米麦	
糊 肉汤米麦糊 肝泥	
• 特别提示	24
4~6个月宝宝添加副食品的一般原则	
婴儿的禁忌食品	
喂食副食品的注意事项	
选择宝宝食物的要点	
7~9个月宝宝专用	26
• 营养食谱	26
菜泥 番茄汁 牛奶蒸蛋 五彩蛋黄泥 稀饭蒸蛋 番	
薯稀饭 鸡蓉蔬菜粥 鲑鱼菠菜粥 芙蓉豆腐 青菜豆	
腐 胡萝卜绞肉烩面 番茄面 肉丸 面包杂炊	
• 日常点心	33
水果冻 杏仁果冻 小馒头 烤吐司 布丁 哈密瓜布	
丁 绿豆沙西米露	
• 特别提示	36
7~9个月宝宝喂食副食品的主要困扰	
7~9个月宝宝吃固体食物应注意事项	
7~9个月宝宝可吃哪些食物、一天吃多少	
10~12个月宝宝专用	38
• 营养食谱	38
皮蛋瘦肉粥 白萝卜瘦肉粥 面包稀饭 馄饨汤 鲜虾	
米粉汤 肉酱面 菠菜粉条 翡翠蛋条 肉馅蛋饺 香	

菇蒸蛋 土豆通心面沙拉 蔬菜水果沙拉 三色沙拉	
• 日常点心	43
香蕉泥 红豆汤 蛋糕 蛋饼 水果切丁 松饼 薯条	
• 特别提示	46
10~12个月宝宝饮食重点	
关于罐装、瓶装的婴儿食品	
10~12个月宝宝喂养注意事项	
1 岁宝宝专用	47
• 营养食谱	47
绞肉小米粥 银鱼蔬菜粥 蔬菜粥1 蔬菜粥2 奶油土豆泥 鸡蓉土豆 虾仁滑蛋豆腐羹 什锦菜面 肉松豆腐 吐司泡鸡蛋牛奶 鳕鱼蒸蛋 蒸鱼饼 牛肉丸子粥 香菇鸡丝粥 韭菜肉丝面 绞肉面疙瘩 通心面汤	
• 日常点心	61
芋头牛奶 杏仁水果布丁 绿豆米仁 糯米桂圆粥	
• 特别提示	64
宝宝不舒服时的饮食原则	
宝宝夏天副食品食用要领	
营养观点	65
• 厌奶期的营养补给	
• 如何为1~3岁幼儿准备早、午、晚三餐	
• 孩子何时可以吃大人食物	
• 父母的饮食习惯对孩子的影响	
• 食品添加物对宝宝的影响	
• 换奶与副食品的添加	
• 如何养成婴幼儿良好的饮食习惯	
• 如何让孩子爱吃蔬菜	
• 如何烹调使营养素不流失	
• 七种加速宝宝智能提升的副食品	



1-12个月婴儿每天饮食建议表

项 目 年 龄	母乳 喂养次数／一天	婴儿 配方食品 喂养次数／一天	冲泡 婴儿配 方食品 量／一天	水果类		蔬菜类
				主要 营 养 素	维生素A 维生素C 水分 纤维质	维生素A 维生素C 矿物质 纤维质
1个月	7	7	81-8毫升			
2个月	6	6	101-8毫升			
3个月	6	5	120-8毫升			
4个月	5	5	170-200毫升	果汁1~2茶匙	青菜汤1~2茶匙	
5个月						
6个月						
7个月	4	4	200-280毫升	果汁或果泥1~2汤匙	青菜汤或青菜泥1~2汤匙	
8个月						
9个月						
10个月	3	3	250毫升	果汁或果泥2~4汤匙	碎蔬菜2~4汤匙	
11个月	2	3				
12个月						

五 谷 类	蛋豆鱼肉肝类
糖 类 蛋 白 质 维生素B	蛋白质、脂肪 铁质、钙质 复合维生素B 维生素A
	
麦糊或米糊3/4~1碗	
稀饭、面条、米线1¼~2碗 吐司面包2½~4片 馒头2/3~1个 米糊、麦糊2½~4碗	蛋黄泥2~3个 豆腐1~1½块 豆浆1~1½杯 鱼、肉、肝泥(50~75克) 鱼松、肉松(25~30克)
稀饭、面条、米线2~3碗 干饭1~1½碗 吐司面包4~6片 馒头1~1½个 米糊、麦糊4~6碗	蒸全蛋1½~2个 豆腐1½~2块 豆浆1½~2杯(360~480毫升) 鱼、肉、肝泥(50~100克) 鱼松、肉松(30~40克)

注

称量换算:

1 茶匙 = 5 毫升

1 汤匙 = 15 毫升

1 杯 = 240 毫升

= 16 汤匙

① 表内所列举喂
养母乳或婴儿配方食品
次数,系指完全以母乳
或婴儿配方食品喂养
者,若母乳不足加喂婴
儿配方食品时,应适当
安排喂养次数。

② 各类食品中的
分量为每日之总建议
量,母亲可将所需分量
分别由该类中其他种类
食品供给。

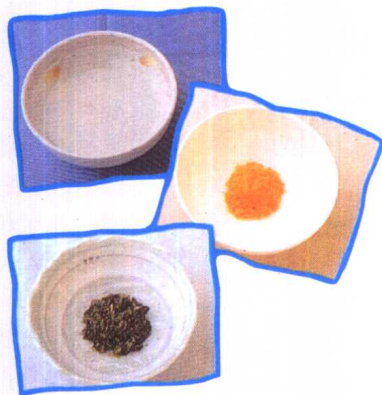
4~12个月婴儿副食品参照表

4~6个月

以浆状食物为主

· 选择应时、新鲜、多汁的水果，以干净、清洁的方式榨汁后加入等量的温开水(或冷开水)即可。

· 因此时期的宝宝已具消化淀粉的能力，故可适时喂食米麦粉。然而米麦粉较易诱发过敏，因此建议先以米粉糊喂食。



7~8个月

以泥状食物为主

· 由于此阶段宝宝已开始长牙，所以要以泥状食物喂食。

· 此时期的副食品可尝试多样化，并尽量以汤匙喂食宝宝。

· 先以甜味较浓的菜泥、果泥喂食宝宝。



9~11个月

以半固体食物为主

- 此为介于固体食物及泥状食物之间的形态。
- 此时期宝宝的舌头可以左右移动,且牙齿亦可咀嚼简单的半固体食物。
- 所谓半固体食物即是较软的食物。



12~15个月

以固体食物为主

- 此阶段宝宝的饮食形态与一般人相差无几,但须注意调味宜淡。
- 父母可尽量在色泽及形状上多作变化,以引起宝宝的食欲。
- 量的给予亦可随之增多。



各阶段离乳食品对照图



初期: 4~6个月

中期: 7~9个月

末期: 10~12个月

绿茶、红茶、咖啡



属于刺激性的饮料, 宝宝须避免食用。



果冻

形状太大的果冻容易使宝宝噎住, 故在食用时须切成小块才可。



沙拉

含较多的动物性脂肪及卡路里较高, 初期不可食用; 而中期可酌量加入料理中; 后期则可涂在面包上食用。



冷冻蔬菜

保存良好的冷冻蔬菜, 从初期开始就可煮熟后食用。惟须注意不可加入过量的调味品。



市售果汁

由于市售果汁均含有糖分及其他添加物, 所以到后期才可少量饮用。



熟蛋

从4个月起就可食用蛋黄, 但蛋白则要到9个月左右才可食用。如担心宝宝会对蛋过敏, 就必须在营养师的指导下食用。





酱油

初期不可使用，而6、7个月左右便可加入少量的酱油来增加香味。



番茄酱

由于其盐分、糖分较高，初期必须避免食用，但到了中期以后就可酌量取用。



牛奶

1岁之后可安心地饮用牛奶，而从初期开始便可适当地加入牛奶作料理。



猪肉

从6、7个月左右可食用脂肪成分较低的瘦肉部分，而到了中期之后就可全部食用。



汽水

汽水对宝宝而言属于刺激性强的饮料，1岁以下的宝宝不宜饮用。



盐、白糖

两者均为基本的调味品。初期不可添加，但中期之后便可取少量加入食物中。



罐头

一般作料理使用的罐头，由于盐及其他添加物的浓度太高，并不适合作为宝宝的副食品。



果酱

1岁以后的幼儿才可食用果酱。



火腿

腌制过的火腿含过量的盐分，所以1岁以下的宝宝不可食用。



婴儿副食品制作器皿介绍

量匙

这个器皿的功能是替副食品添加少量的调味料使用。一组通常含有3种刻度，分别为：15毫升、5.0毫升、2.5毫升，可依其需要来选用。

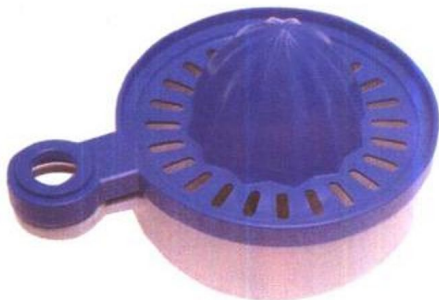


离蛋器

利用此器皿可轻轻松松把蛋黄与蛋白分开。同时还具有挖、压食物等多种功能，是制作副食品不可缺少的器皿。

榨汁器

这个器皿适用于制作果汁时使用。使用时，须先将水果切半，置于其上端，以手用力扭转，即可将果汁、果肉压出。



研磨器

这个器皿可把固体的食物（如：水果、蔬菜）研磨成泥状，既方便又实用。

量杯

此器皿适用于制作汤类副食品，用它可以准确知道水分的比例。选购的重点在于选择刻度清楚的量杯，此外，最好具有耐热的功能。



制模器

这个器皿可将制成的副食品雕塑成可爱的形状，借以增进宝宝的食欲。

小汤匙

具有挖、压食物等多种功能，且可拿来喂宝宝吃，是制作副食品不可缺少的器皿。



滤网

其功用在于将需要的汤汁及不需要的残留物隔离开来。注意在使用后，须将细缝清洗干净。

研磨棒

这个器皿通常可与滤网一同使用。其功用在于将食物捣碎。

4~6个月宝宝专用

从4个月起就可开始为宝宝添加副食品，以补充所需的各类营养素。而此时，亦是每位为人父母者大伤脑筋的时刻。

把握住“适龄”、“适量”两大制作副食品的重要原则，再多花些爱心、耐心，各位妈妈们也能做出一道道又营养、又可口的美味佳肴。

下面，将为您介绍一系列的婴幼儿副食品制作过程，请妈妈们挽起衣袖，准备好好大显身手吧！

• 营养食谱

橙汁

材料

甜橙 1个。

做法

- 1.将甜橙洗净，横切两半。
- 2.用洗净之榨汁器榨汁，再用滤网或纱布过滤。

注

初期前期可用等量的水将果汁稀释，末期则可饮用原汁。



苹果汁

材料

苹果 1个。

做法

- 1.将苹果去皮，切成4大块，并将其浸入淡盐水中，以防止其产生褐化。
- 2.将切成片的苹果用研磨器研成泥状。
- 3.把苹果泥倒入纱布袋中，双手用力扭转、挤压果汁，并装入容器即可。



胡萝卜汁

材料

胡萝卜半根。

做法

- 1.将胡萝卜洗净，切成小块后加入等量的水。
- 2.用果汁机将其打碎，再用滤网或纱布过滤。



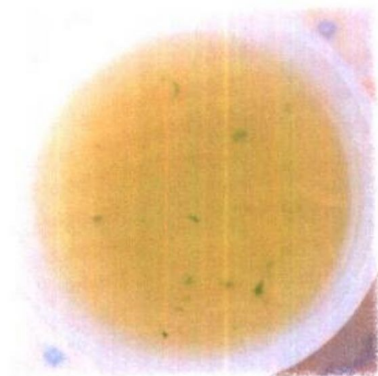
菜汁

材料

青菜叶3片。

做法

- 1.将菜叶洗净切块。
- 2.放入沸水中煮烂，将菜汁倒出，放凉即可。



15

菜汤

材料

各类深绿色、深黄色蔬菜少许。

做法

- 1.将蔬菜洗净，切成小段，加入沸水中。
- 2.煮约3分钟后熄火，并将汤汁倒出。

注

蔬菜选购重点：

- 选择菜叶肥厚，形态完整，无破损的蔬菜。
- 宜选择正值产季，无农药残留者为佳。
- 婴儿期不宜给予生食蔬菜汁。

