



儿童营养食谱大全

新 蕾 出 版 社

儿童营养食谱大全

洪业 荣惠 世平 苏奔 编著

新 营 出 版 社

儿童营养食谱大全

洪业 荣惠 编著
世平 苏奔

*

新华出版社出版
天津新华印刷一厂印刷
新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张11.75 插页1 字数240,000

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数：1-3,000

ISBN 7-5307-0379-X/R·4

定 价：3.85元

写在前面

胎儿从母体内一下子闯到人间世界，周围的一切对初生婴儿都是那样地陌生和全新。然而这小天使眼下还无暇欣赏这一切，求生的本能驱使他首先迫不及待地寻觅适于自己的食物——这是极其合情合理的。因为他要在短短的四至五个月内，让自己的体重变为出生时的二倍，一年以内增至三倍；大脑的发育也刻不容缓：出生五个月后，脑重量将要由350克左右增长至600克上下，到一周岁时，则要达到900~1000克，而当两周岁时，就必须基本完成脑细胞数量的增殖任务，否则，智力的发育将要造成终生难以弥补的缺损。可见，襁褓时代——生命奠基阶段的饮食营养，实在是太重要了。

那么，怎样的营养才能满足婴儿迅速生长发育的需要？哪些食物最适宜婴幼儿的需求？如何哺喂才能使他们茁壮成长？幼童时代在饮食上应注意哪些事项？婴幼儿的饮食应当怎样合理烹制……对于这一系列的问题，年轻的妈妈们求知的渴望，比之嗷嗷待哺的小儿更为急切。

这本《儿童营养食谱大全》，就是来回答和解决这些实际问题的。

本书以小儿年龄为序，从胎儿期、婴儿期、幼儿期、幼童期，直至学龄期和青春发育期的饮食营养、饮食制作、饮食习惯、饮食制度以及各种小儿疾病的饮食防治，均作了科学的阐述、具体的介绍和提供了实际的范例。将做妈妈和已做妈妈或承担小儿喂养哺育的阿姨、托幼教师们，遵循本书提示的普遍规律、科学喂养方法、合理膳食安排，因地制宜地灵活掌握，即可保障小儿生长发育的先天营养需要和后天物质供给。而这些构造机体、修补组织、供给能量、凋解代谢的各种营养物质，乃是小儿茁壮生长、健康发育、增强免疫和抗御能力、从事各种活动以至将来胜任学业重荷、有所卓越建树的基础条件。

了解小儿的生理特点，懂得小儿的营养知识，掌握合理的喂养方法，供给适宜的平衡饮食，跟对这一切一窍不通或一知半解，其喂养和哺育效果肯定会有显著差异。因为一个是自觉地运用人类总结的成功经验、按现代科学成就办事；另一个则是盲目地按一隅之见甚或是错误的陋习办事。何况当今的许多妈妈都是只生一胎，自身在喂养小儿方面主要依靠“天性”和“本能”，没有任何可以比较和借鉴的自我哺育经验，这就使得拥有这方面的具体知识显得更为重要而迫切。

本书熔冶了国内外儿童营养专家关于小儿饮食营养的研究成果，吸收了炎黄民族自己在小儿饮食、喂养方面的成功经验及合理成分，因此具有较新的科学性和较高的实用性。

愿这本“大全”伴随千千万万母亲和孩子，在保证母子平安、促进母强子壮，在哺育中华民族聪明健美的后代方面，起到应有的作用，做出切实的贡献。

本书各方面不足之处，恳盼有关专家、广大读者批评指教，也热望有经验的妈妈们不断给以补充校正，以期日臻充实、更新、发展、完善，更有利于祖国的花朵、民族的希望一代更比一代强。

编 者

一九八八年八月于北京

目 录

第一部分 儿童的合理饮食营养..... 1

一、周岁以内婴儿的营养和喂养..... 1

(一) 十月胎期所需营养及其特点..... 1

1. 胎儿的心声..... 1

2. 孕妇的饮食..... 4

(二) 婴幼儿所需营养及其特点..... 7

1. 一个尖锐的矛盾..... 7

2. 优质蛋白——小儿机体的生命物质..... 9

3. 脂肪——小儿机体的能量宝库..... 10

4. 碳水化合物——小儿生长发育的能量..... 11

5. 维生素——机体的润滑剂、生命的电火花..... 12

6. 无机盐——构造和维持机体组织的重要材料..... 15

7. 水——婴幼儿体内的无名英雄..... 16

(三) 母乳喂养..... 17

1. 母乳——婴儿最理想的天然膳食..... 17

2. 母乳与牛羊乳营养成分的比较..... 18

3. 初乳、过渡乳、成熟乳..... 22

4. 母乳也有质量之别..... 23

5. 怎样使乳泉丰盛..... 24

6. 母乳的正确哺喂方法..... 26

7. 不宜哺喂的母乳	29
8. 各月龄婴儿的母乳喂养计划	29
9. 断奶时间及断奶后的饮食	38
(四) 人工喂养	39
1. 人工喂养及其注意事项	39
2. 牛奶和羊奶	40
3. 牛羊奶哺喂婴儿的配制	41
4. 各月龄正常婴儿的人工喂养方法	41
5. 市售奶制品及其调制	50
6. 豆、米、面制代乳品	51
7. 可以自制的简易代乳食品	52
8. 动物性代乳食品	54
(五) 混和喂养	55
(六) 低出生体重儿的喂养	59
(七) 辅助食品	60
1. 添加原则	61
2. 添加程序及内容	62
3. 常用辅食的制备	63
二、1~3岁幼儿的饮食营养	66
(一) 食物及营养素需要量	66
(二) 膳食构成	67
(三) 合理烹调	68
(四) 进餐次数	69
(五) 食谱举例	69
1. 1~1岁半幼儿一日食谱	69
2. 1岁半~2岁幼儿一日食谱	71

3. 2~3岁幼儿一日食谱	72
4. 2~3岁幼儿一周食谱示例	73
5. 幼儿月食谱的编制及示例	74
(六) 幼儿常用食物制作	85
(七) 饮食习惯不容忽视	86
(八) 小儿膳食营养成分计算法	88
(九) 小儿营养好及发育正常的标志	88
三、4~6岁幼童的饮食营养	90
(一) 营养及食物需要量	90
(二) 幼童一日膳食分配及其特点	91
(三) 幼童合理膳食举例	92
(四) 比较经济而又平衡的幼童食谱	93
(五) 注意培养良好的饮食习惯	93
(六) 厌食和偏食	94
(七) 不良饮食习惯的纠正	95
(八) 幼童不宜独自食用的食物	96
(九) 幼儿园伙食的科学安排	97
(十) 幼儿四季食谱举例	101
四、7~12岁学龄儿童的饮食营养	109
(一) 膳食及营养需要特点	109
(二) 早餐要吃饱	110
(三) 儿童早餐举例	111
(四) 儿童一日三餐合理膳食举例	112
(五) 重要的是饮食制度	112
(六) 水泡饭, 嚼不烂	113
(七) 狼吞虎咽不利消化	114

(八) 暴饮暴食易伤脾胃	115
(九) 甜食致胖	116
(十) 零食伤身	117
(十一) 暴吃冷饮害处多	117
(十二) 饮食、乳牙与儿童健康	118
五、青春期少年的饮食营养	120
(一) 人生发育的最高峰	120
(二) 饮食和营养需求的特点	121
(三) 青春期的平衡膳食	123
(四) 青春期膳食营养需要重视的问题	124
六、小儿常见疾病的饮食调理	125
(一) 营养性疾病的饮食防治	125
1. 蛋白质—热量不足与小儿营养不良症	125
2. 铁、蛋白质等造血物质与营养不良性贫血	127
3. 维生素A与干眼病和皮肤病变	129
4. 维生素B ₁ 和脚气病	130
5. 维生素B ₂ 与口舌炎	131
6. 维生素C与坏血病	132
7. 维生素D与佝偻病	133
(二) 常见非营养性疾病的饮食调理	134
1. 婴幼儿腹泻的饮食	134
2. 慢性传染病及结核病儿的饮食	137
3. 心脏病患儿的饮食	138
4. 急性肾炎病儿的饮食	139
5. 糖尿病儿(8~10岁)的饮食	141
6. 伤寒病儿的饮食	142

7. 麻疹患儿的饮食	144
8. 小儿湿疹与饮食	144
9. 食积与疳积的饮食治疗	145

第二部分 儿童营养食谱及其烹制法147

一、主食谱147

(一) 面食类147

1. 风味面食:147

开花小馍 奶油开花包 葱油花卷 桂花馒头 豆沙包子 细沙包子 五仁包子 枣泥包 水晶包子 银丝卷 鸡丝卷 马拉糕 水蒸蛋糕 枣糖糕 木犀糕 蜂糕 玫瑰糖糕 千层糕(河南) 千层糕(北京) 荷叶夹 “狗不理”包子 叉烧包子 薄皮包子 蟹黄包子 荠菜包子 三丁包子 雪笋包子 凤球包子 小笼包子 虾肉小笼 净素菜馒头 苡蒿烧麦 切馅烧麦 胡桃烧麦 盘丝饼 牛奶面 衣饼 麻酱饼 荷叶饼 葱油油饼 蛋白饼 炸酱面 打卤面 刀鱼面 葱油开洋面 奶汤面 银丝面 砂锅煨面 蒸拌冷面 余子面 大肉水饺 淮阴小饺 鲜肉云吞 鸡丝馄饨 荠菜肉馄饨 虾肉绉纱馄饨 肉丝春卷 家常巧果 油条

2. 造型面点:182

豆沙小鸟 豆沙小鸡 豆沙小兔 糖馅小刺猬 三色花蕊卷 番茄汁花卷 薄何四眼卷 夹沙菊花卷 果料“苹果” 荷花馒头 菊花卷 蝴蝶卷 佛手包 三色梅花糕 金鱼饺子

(二) 米食类190

1. 整米制品:190

八宝饭(淮扬) 八宝饭(四川) 碎金饭 蛋炒
饭 凉糕 豆沙凉卷 肉珍珠 鲜肉粽 猪油豆沙
粽 玫瑰粽

2. 米粉制品:196

绿豆团 青团 西施舌 盆糕 碗蒸糕 松糕 米
面蜂糕 黄松糕 重阳糕 赤豆糕 玫瑰百果蜜糕
百果蜜糕 糯米凉糕 赖汤圆 麻酱汤圆 心肺汤
圆 什锦元宵(北京) 什锦元宵(河南) 芝麻水
磨汤圆 肉馅汤圆 桂花元宵 桔羹汤圆 葛粉汤
圆 麻心汤圆 麻心元宵 豆沙汤团 猪油汤团
酒酿三圆 五色挂粉汤团 三合泥 猪肠粉 肉丝
沙河粉

(三) 杂粮类220

小窝头 豌豆黄 芸豆卷 枣泥绿豆糕 盐水毛豆

(四) 果蔬点心223

1. 中餐风味:223

芋泥金瓜 芋泥蟠桃 佛手淮山泥 炒双泥 马蹄
糕 栗子糕 芋艿糕 山药糕 桃子糕 白果糕
萝卜糕 山药饼 萝卜丝饼 荸荠饼 土豆饼 玫
瑰土豆饼 油煎南瓜饼 山芋金钱饼 桂花糖藕
桂花糖油山芋 桂花糖芋头 糖油甘薯 焗熟藕
藕粉饺

2. 西餐风味:238

干酪菜点 萝卜糕 南瓜羊羹 甜煮白薯 瓜皮冻
糕 土豆丸子 柿子脰 什锦果蔬面包

(五) 粥汤类241

玉米面豆粥 小米黄豆粥 脬酥豆米糖粥 小绍兴
鸡粥 莲子稀饭 莲叶稀饭 浆粥 花生猪骨粥

膳八粥 咸膳八粥 鸡粥 豇豆麦仁汤 脱壳绿豆
汤 豆花汤 南荡鸡头汤

二、副食谱 250

(一) 热菜 250

1. 肉类: 250

炒肉拉皮 蒲棒里脊 芽尖牛肉 炒胡萝卜酱 炒
榛子酱 炒黄瓜酱 炒豌豆酱 咕咾肉 米粉肉
萝卜烧肉丁 牛肉焖黄豆 冬果炖羊肉 炸腐皮肉
卷 汆丸子 珍珠肉圆青菜 溜腰花 五彩腰花
溜肝尖 酸甜猪肝 猪肝卷心菜末 小煎肚仁
蒜酱花肚 九转大肠 烧溜大肠 爆三样 冬笋炒
兔片 北菇烩兔丝

2. 禽类: 264

椿芽炆鸡丝 银苗鸡丝 青椒鸡丁 炒鸡丝 炒鸡
丁 桂花鸡 绣球鸡 三色鸡片 芙蓉鸡片 松仁
鸡 溜桃仁鸡 香酥鸡 苹果鸡 烧凤眼鸡肝 蘑
菇烩鸭腰

3. 蛋类: 273

炒三不沾 炒木犀肉 少子芙蓉蛋 椿芽烘蛋 荷
花鸡蛋 芙蓉菊花蛋 水炒鸡蛋 蒸蛋羹

4. 水产类: 277

鸳鸯卷 荔枝鱼 荔枝带鱼 糖醋鱼片 番茄合页
鱼 豆腐黄鱼羹 三鲜脱骨鱼 韭黄炒鳝丝 芙蓉
套蟹 炒蟹粉

5. 豆腐类: 283

香椿豆腐 虾皮豆腐 鱼香豆腐 宫保豆腐丁 朱
砂豆腐 蟹黄豆腐 荷包豆腐 灯笼豆腐 焦溜豆
腐 番茄豆腐 溜核桃豆腐 樱桃豆腐 板栗豆腐

雪花豆腐 花生豆腐丁 豆腐丸子 寸金豆腐 炸豆腐卷 蚝油豆腐 炒豆腐脑 莲花豆腐 三虾豆腐 九转豆腐 烧溜豆腐 奶汁熨豆腐 雪菜烧豆腐 琵琶豆腐 香扎豆腐 夹沙豆腐 烧草鱼豆腐 溜虾仁豆腐 软溜羊肉豆腐 牛肉榨菜末烧豆腐 冬菇煎豆腐 拔丝豆腐 捆“蹄” 紫云三仙 炸响铃 煮双丝 奶油干丝 素火腿

6. 蔬果类:306

芙蓉大椒 荷花番茄 肉松西红柿 生煎番茄饼 烧茄泥 白汁春笋 奶油菜心 鸡茸牡丹 栗子烧白菜 鸳鸯白菜 烧口蘑 荷叶冬瓜豆腐 炖豆腐 萝卜海带 醋溜“黄鱼” 玫瑰球 红烧素圆鱼 炒素鱼片 芝麻素鱼排 素杨梅圆 炒素虾仁 素面包虾 翡翠珊瑚 西米白果 八宝香瓜 炸段宵 夹沙香蕉 烤麸 蜜三果

(二) 汤类:322

雪菜冬笋汤 雪菜肉丝汤 莼菜鸡丝汤 莲蓬豌豆汤 清汤萝卜燕 梨花豆腐 莲蓬豆腐 清汤五丝豆腐 红白豆腐酸辣汤 腰片豆腐青菜羹 番茄土豆牛肉汤 虾仁蛋汤 珍珠银耳汤 鱼圆汤 余空心鱼丸 竹荪莲蓬汤 莲蓬鱼茸 焖钵湘莲 猪肝汤 腰片汤 腰花木耳汤

(三) 冷菜:333

拌芹菜 拌菠菜泥 糖醋藕 芝麻酱拌豇豆 拌土豆丝 拌茄泥 拌鱼米 麻酱拌白菜 香椿头拌豆腐 拌海米莴笋 拌合菜 虾仁拌豆腐 瓜丝拌豆腐 海带拌腐竹 芝麻酱拌腰片 蒜酱鱿鱼卷 游龙(鱼)戏凤 佛手蛰皮 肉丝拌腐竹 腰片拌生

菜 拌猪肝菠菜 花生仁拌熏干 清拌粉皮 花生
仁拌金笋干 拌海螺 拌金米豆 双丝黄瓜卷 全
蛋松 菠菜松 土豆松 鱼松 炆豆腐花生米 炆
三丁 云雾豆腐 炆腐竹芹菜 炆双脆 炆肝片
炆豆角 炆瓜皮 炆黄豆芽 盐水虾 卤肚、心、
肝 五香牛肉 古钱卤鸡 五彩羊糕 五丁冻 金
银肴肉 糖酥豌豆 酥鲫鱼 酥海带 杏仁豆腐
杏仁茶 翡翠豆腐 核桃酪 西瓜冻

第一部分 儿童的合理饮食营养

一、周岁以内婴儿的营养和喂养

(一) 十月胎期所需营养及其特点

1. 胎儿的心声

鉴于先天素质对下一代的健康成长具有重要影响，因而在谈及脱离母体后的婴儿的饮食营养之前，须先说说胎儿期的饮食保健，实际上也就是孕妇的饮食营养问题。

从“人的生命的接吻”的一瞬间，一个浑然一体的新生命——受精卵，便在子宫内膜这一温床上，开始了一系列极其繁忙的代谢活动。

孕育了三个月的胚胎，初具婴儿雏形，开始被叫作“胎儿”了。孕育胎儿的母亲，往往就在这第一次因感受到腹内躁动而惊喜。这小精灵在向自己的母亲诉说什么呢？心有灵犀的母亲听懂了：他在请求母亲为他提供生长发育所急需的营养物质。

胎儿在母腹内最初三个月，靠子宫内膜储存的养料进行各器官的分化和形成。当进入第四个月以后，储存养料已消耗殆尽，如果不特殊地增加营养，将使胎儿的给养出现青黄

不接的危机。而在这以后的短短几个月内，胎儿在发育成长上将要完成如下的飞跃：骨架基本形成，乳齿开始钙化，恒齿胚体产生，五官具备雏形，肺开始行使呼吸功能，心脏忙于把血液输布周身，胃肠已能消化食物，肾脏排除代谢废物，脑细胞的分裂也要基本完成，体重在第四个月，将由最初的百万分之一克，猛增到120克，而出生前则要达到3000~3500克，身长也要从直径为千分之二厘米的胚泡，长到出生前的45~50厘米。

妊娠四个月以后，应怎样选择食物和安排饮食，才能满足母与子的双重营养需要呢？

首先，要提高膳食中鱼、肉、蛋、乳和豆制品的比例。这些食物能供给含八种必需氨基酸的优质蛋白，胎儿可直接将母体血中的氨基酸合成新的蛋白质，用作增长细胞和建造组织的材料。孕妇缺乏蛋白质，胎儿组织细胞数目就会减少，脑细胞不能如期增殖，就有可能导致先天发育缺陷及智力障碍。怀孕中期以后，每日需供给蛋白质80~85克。

乳类、蛋类、鱼类和豆制品类又是维生素D和钙质的良好食物源。钙是人体支架——骨骼的建筑材料，维生素D是促成骨骼钙化的激素，它调节小肠对成骨材料钙、磷吸收的比例，控制钙化过程并促进肾脏对磷盐的清除，因此是胎儿骨骼生长不可缺少的重要活性物质。孕妇缺钙和维生素D，易出现骨骼脱钙、软化变形及肌肉抽搐、难产等后果，同时 will 影响胎儿骨骼生长，出生后易患佝偻病。怀孕中期以后，每日需钙1500毫克，维生素D 400~800国际单位。

动物肝和血中含有较多的铁质。铁是造血的必需矿物质。妊娠后半期，孕妇全身的血液总量要比孕前增加30%左