

大众**保 健 食 谱**丛书
DAZHONGBAOJIANSHIPUCONGSHU

断奶宝宝营养食谱

200种



DUANNAIBAOBAOYINGYANGSHIPU200ZHONG

宋立华 王莹 编著



断奶宝宝营养食谱
添加辅食原则
婴儿生长发育所需主要营养素
断乳期的饮食结构
婴儿喂养注意事项
断乳期常用食物及其作用
断乳营养食谱 200 种

上海科学技术出版社
烹饪教室

北京市东城区图书馆

大众保健食谱丛书



012Z0322590

断奶宝宝营养 食谱 200 种

宋立华 王莹 编著



RBP 97/17

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

断奶宝宝营养食谱 200 种 / 宋立华, 王莹编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2005.6
(大众保健食谱丛书)
ISBN 7-5323-8025-4

I. 断... II. ①宋... ②王... III. 婴幼儿—食谱
IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052092 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
常熟市文化印刷有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 4.25 字数 100 千
2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5 100
定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍婴儿断乳及辅食的概念、添加辅食的原则、断乳时期的饮食结构特点、断乳期婴儿喂养的注意事项,断乳期常用食物以及营养食谱 200 种。每种食谱分别介绍原料、制法、效用和营养提示等。所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入现代营养饮食方法,反映了当代营养学对断乳期婴儿喂养的新理论、新方法和新技术。

本书内容丰富,原料易得,制作简便,安全可靠,既适合断乳期宝宝食用,也是临床营养师及医护人员的理想参考书。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个县市进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。



为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 4 月

前 言

孩子是未来的希望,更是父母的掌上明珠。每个父母都会细心地呵护自己的孩子,但许多年轻的父母虽然爱宝宝,却不知如何使他们更健康地成长。有一项关于婴幼儿生长发育的调查表明,我国婴儿在出生后3个月的生长速度超过欧美国家的水平;但由于忽视断乳期科学喂养方法,以及缺乏理想的断乳食品,使婴儿从4个月起,生长速度逐渐减慢,到6个月时,已低于发达国家平均水平。此后继续偏离,到2岁左右时,不少孩子已处于营养不良状态。

造成以上这种状况的原因主要是由于婴幼儿时期以谷物为主食,肉类、水果、蔬菜摄取量较少,营养摄入不足所致。一个人如果在婴幼儿时期营养不良,成人后无论怎样补充也无济于事,这就是平常所说的“先天不足,后天难养”,所以婴幼儿时期的喂养极其重要。

本书根据婴儿生长发育的特点,介绍合理的饮食营养对婴儿生长发育的重要性,以及如何合理地添加辅食、喂养断乳期的宝宝,并根据婴儿不同生长发育时期的营养需要特点和咀嚼消化能力,介绍相应的食物及其营养价值、各种饮食的制作方法。其中,有编著者从医以来关于断乳期婴儿饮食营养方面的经验总结。希望本书对哺育孩子的家长们及托、幼机构的老师和营养师有所帮助。

编著者

2005年4月

目 录

一、断乳(断奶)及辅食概念	1
二、添加辅食原则	2
三、婴儿生长发育所需主要营养素	3
四、断乳期饮食结构	7
五、断乳期婴儿喂养注意事项	9
六、断乳期常用食物及其作用	10
断乳食谱	21
海带绿豆糖水	22
红萝卜蜜枣水	22
瓜皮绿豆水	23
鲜菠菜水	23
山楂水	24
苋菜水	24
葡萄汁	25
番茄汁	25
核桃汁	26
果汁	26
鲜柠檬汁	27
鲜橘汁	27
青菜粥	28
钙质粥	28
水果面包粥	29
胡萝卜粥	29
鸡汁粥	30
紫苏粥	30
天门冬粥	31
牛奶粥	31
梗米粉粥	32
黄豆蓉粥	32
鸭心鸡粥	33
烂梗米粥	33
蛋黄羹	34
蛋黄酱	34
蛋黄粥仔	35
红萝卜牛肉粥仔	35
牛奶鸡蛋糊	36
奶酪玉米糊	36
蛋黄酸奶糊	37
猕猴桃酸奶糊	37
白兰瓜糊	38
橘子糊	38



香蕉乳酪糊	39	鸭粥	55
炒面糊	39	鹌鹑粥	55
鸡肝糊	40	鱼肉松粥	56
番茄鱼糊	40	白果粥	56
面糊糊汤	41	草莓麦片粥	57
梗米汤	41	豆腐粥	57
蛋黄汤	42	节瓜鸡肉粥	58
鸡肉菜汤	42	牛奶玉米粥	58
猪肝汤	43	烂面条糊	59
豆腐蛋汤	43	菜糊	59
水果藕粉	44	豌豆糊	60
苹果泥	44	白菜面糊	60
红枣泥	45	西兰花酸奶糊	61
菜泥	45	洋葱糊	61
鲜虾肉泥	46	土豆苹果糊	62
鱼泥	46	蛋黄豌豆糊	62
番茄肝末	47	胡萝卜面糊	63
杨梅乳糕	47	牛奶香蕉糊	63
粗粉糕	48	火腿土豆泥	64
苹果金团	48	肝泥肉泥	64
糖水樱桃	49	胡萝卜泥	65
鲜果布丁	49	鲜红薯泥	65
胡萝卜布丁	50	白薯泥	66
蔬果薯蓉	50	豆豉牛肉末	66
烩什锦菜	51	瘦肉末	67
菠菜色拉	51	什锦猪肉菜末	67
豆腐红糖汤	52	三色肝末	68
蒸什锦鸡蛋羹	52	鸡肝末	68
杏仁苹果豆腐羹	53	苹果酱	69
木耳粥	53	番茄酱	69
丝瓜粥	54	薯蓉	70
山萸肉粥	54	煮红薯丁	70

鱼蛋饼	71	干酪面包粥	87
营养蛋饼	71	胡萝卜酸奶粥	87
烤玉米饼	72	番茄粥	88
鱼蓉麦片	72	裙带菜红蛤粥	88
煮挂面	73	栗子粥	89
菠菜小银鱼面	73	脊肉粥	89
番茄豆腐汤面	74	山药粥	90
蒸蛋面	74	甘薯饭	90
挂面汤	75	肉末软饭	91
牛奶蜂蜜饼干	75	豆腐软饭	91
面包干	76	肉松软饭	92
南瓜拌饭	76	鲜鱼蒸蛋	92
鱼松软饭	77	牛奶蛋糕	93
月亮小蛋糕	77	两色蛋	93
土豆年糕	78	清水煮荷包蛋	94
花豆腐	78	鱼肉水饺	94
猪肝豆腐	79	鸡汤水饺	95
鸚鵡绿豆腐	79	烤鱼饼	95
面包布丁	80	黄鱼小馅饼	96
腊肠番茄	80	烤豆腐饼	96
烩丸子	81	火腿鸡蛋饼	97
牛奶洋白菜	81	土豆饼	97
蛋清白糖水	82	菠菜面	98
苦瓜绿豆汤	82	抹面包片	98
豆腐葱花汤	83	红糖绿豆沙	99
百合麦冬汤	83	红小豆泥	99
珍珠汤	84	翡翠泥	100
鸡蛋豆腐粥	84	葡萄干土豆泥	100
胡桃粥	85	双芋奶泥	101
苹果麦片粥	85	橘子果冻	101
蔬菜牛肉粥	86	蔬菜酸奶色拉	102
鱼肉牛奶粥	86	蘑菇色拉	102



苹果色拉	103	栗子粥	112
豆芽卷心菜	103	莲藕粥	113
肉末卷心菜	104	红薯粥	113
虾末菜花	104	梨粥	114
煎番茄	105	蜜奶芝麻羹	114
蜜制胡萝卜	105	荷叶饮	115
黄油煎红薯	106	麦冬粥	115
碎菜	106	葛根粥	116
苹果薯团	107	苡仁饮	116
水果拌豆腐	107	苦参鸡蛋	117
蒸肉豆腐	108	绿豆粥	117
鱼松	108	骨枣汤	118
蒸嫩丸子	109	桃仁蛋	118
猪肝丸子	109	炸香椿	119
鲜茄肝扒	110	乌梅冰糖饮	119
碎菜牛肉	110	橘茹饮	120
炸夹馅鱼	111	丁香酸梅汤	120
奶汁牡蛎	111	龙眼粥	121
胡萝卜粥	112	百合粥	121

一、断乳(断奶)及辅食概念

断乳是指正常母乳喂养过程中,从由母乳为唯一食品过渡到用母乳以外的食品来满足婴儿的全部营养需要的转变过程,这个过程一般需7~8个月,这个时期称为断乳期。断乳期一般分半断乳期和断乳期两个阶段。半断乳期,是指婴儿在4~5个月后,逐渐进食除乳(奶)以外的有形食物,以保证能在1岁左右完全断乳,进入断乳期。在断乳期中婴儿不仅要完全适应乳(奶)以外的食品,还要由此得到良好的生长发育。因此,为了保证婴儿能适时接受乳(奶)以外的食品,必须及时添加辅食。

辅食是指在婴儿期除乳制品以外,为满足生长发育的要求而提供的食品,同时该食品又必须能被婴儿消化吸收。因为婴儿的消化道十分娇嫩,加之许多的消化酶是随着年龄增长而逐渐完善的,所以添加辅食必须要适应消化系统的生理特点,必须根据婴儿的发育程度或月龄大小慢慢调整,从流质(汤汁)→半流质(糊状)→半固体(泥状)→固体的程序,逐一改变。按照婴儿生长发育的时间顺序,一般最好从婴儿4~6个月大开始帮其添加辅食,因为这个阶段的婴儿消化系统逐渐发育成熟,可以接受母乳(或配方奶)之外的流质食物,且较不会发生过敏反应。在婴儿7~9个月时可以逐步添加馒头、豆腐、面包等固体食物。而10~12月龄宝宝的饮食应该已基本过渡到肉类、蛋类、奶类、粮食、蔬菜为主的混合饮食,并初具1日3餐的格局,在此阶段为了使宝宝获得身体发育的充足营养,应该给婴儿断乳。因为随着婴儿消化功能的发育完善和牙齿的逐渐生长,对食物的质和量都有新的要求,即使是优质的母乳,随着婴儿的不断生长发育,其主要营养素也会跟不上婴儿生长发育的需要,宝宝需要另外吃些辅食来补充营养,同时慢慢练习吞咽及咀嚼能力,逐渐习惯成人饮食。



二、添加辅食原则

辅食的添加对宝宝的生长发育非常重要。那么,在添加辅食的过程中要遵循哪些原则呢?现建议如下:

(一) 逐渐增量

无论是母乳喂养,还是人工喂养的婴儿,到 5 个月时就应该添加蛋黄、动物的肝泥等食品,以补充体内铁的需求。开始添加时不要把 1 个蛋黄都喂完,最好是从每天 $1/4$ 个蛋黄开始,观察几天,如果没有消化不良等反应,可继续增量至半个,然后再给予 1 个整蛋黄。

(二) 从稀到稠

人工喂养的婴儿在 1 个月以后,就可以喂些果汁和菜汁;随着消化能力的增强和发育的需求,4 个月以后可增添粳米糊、奶糕、稀粥、果泥、鱼泥、蛋黄;到 7~9 个月时,可以试着加些烂面、饼干、肉末;10 个月以后就可以添加软饭、面条、碎菜等食品。婴儿接受辅食的过程,是从流质饮食到半流质饮食,再到固体食品。

(三) 逐渐增加品种

增加食品的种类要从习惯 1 种后再增加另一种;如给婴儿添加猪肉末,应 3~5 天后再改换其他食品,不要在吃 1 顿猪肉末后就加鱼肉末。总之,要在适应 1 种食品后,再增加其他种类,最少应该有 3 天左右的适应时间。

(四) 增加新的食品应在婴儿健康时进行

在炎热的季节,婴儿易患消化不良,一般不主张此时添加新的辅食,宜在天气凉爽时考虑逐渐增加。一旦在添加辅食的过程中出现消化不良,就应暂停这种辅食,待消化功能正常后再从小量喂起。

三、婴儿生长发育所需主要营养素

人体就像一部高度精密的机器,需要以各种主要营养素来提供运转热能,并维持各器官的正常运作,而正在发育中的宝宝,就更需要均衡的营养以促进生长。

(一) 蛋白质

蛋白质是构成人体一切细胞和组织结构的重要成分,人体中的肌肉、血液、膜、腱、骨骼、头发和牙齿等,无一不是蛋白质组成。婴幼儿时期正处于身体的生长突增阶段,蛋白质在小儿体内的合成代谢远远超过分解代谢,如果体内蛋白质合成不足或体内蛋白质的分解大于合成,就会导致氮的负平衡,对婴幼儿生长发育不利。

6个月以前的宝宝,发育最为迅速,因此需要较多的蛋白质。6个月以前,每天每千克体重需2.7~3.0克高生物价蛋白质;6个月至1岁降至2.5克。以喝配方奶粉的宝宝为例,只要依照奶粉的喂食指示1天喂食一定的次数,即可获得充足的蛋白质;4~6个月大开始添加副食品后,可在奶类以外获取更多种蛋白质,但要注意的是,1岁以内的宝宝最好只吃蛋黄不吃蛋白,而且须将蛋黄煮熟后再喂食。

一般说来,蛋类、肉类、鱼类、奶类等动物蛋白质中所含的氨基酸,其组成和比例都较合乎人体需要,容易被人体吸收利用,从而能促进身体的生长发育;而植物蛋白质如豆类、面粉、粳米、玉米等,除黄豆中所含氨基酸比较全而外,不少植物蛋白质所含的必需氨基酸的种类不全或比例不合理,因而营养价值不如动物蛋白质。婴幼儿时期的新陈代谢旺盛,应适当多吃动物蛋白质。但要注意饮食营养调配合理,不能只吃肉类,不吃蔬菜、水果。否则,饮食达不到酸碱平衡,容易生病。如限于条件而主要食用植物蛋白质,则要多选用豆类,并在品种上力求多样,数量上也要略高于动物蛋白类食物。

(二) 脂肪

脂肪是构成机体组织细胞的重要成分,又是供给热能的主要来



源;能维持体温,保护内脏器官不致震动受损;供给人体必需的脂肪酸,维持人体正常生长发育;促进脂溶性维生素的吸收和利用,如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K。如果婴幼儿每天吃的脂肪不够,日久就会造成体内脂溶性维生素缺乏,而出现皮肤干燥、眼干等症,严重的甚至可能引起夜盲症;反之,吃得太多,容易引起消化不良。一般婴儿每天每千克体重需要脂肪 4~6 克。

食物中的猪油、牛油、羊油、奶油、蛋黄油和禽类油,是动物性脂肪的主要来源。花生、大豆、芝麻、棉籽、向日葵籽、油菜籽等是植物性脂肪的主要来源。

(三) 糖类

糖类是供给人体热能最主要、最经济的来源,是婴幼儿一切内脏器官、神经、四肢、肌肉等内外部器官发育及活动的强大动力。其主要作用有:一是供给热能,糖类是人体最主要的热能来源,它在人体内被消化后,主要以葡萄糖的形式被吸收,葡萄糖能迅速地氧化供能、节约蛋白质、维持脂肪的正常代谢。二是机体组织的重要成分,糖类是构成人体组织的重要物质,参与许多生命过程,如小儿大脑细胞的增殖和神经系统的发育,需要大量葡萄糖;糖类也是维护心脏及神经系统正常生理功能不可缺少的物质。

糖类如供给不足,则会出现血糖降低的症状,同时也会影响其他主要营养素的消化、吸收和利用,使体内蛋白质消耗增加,因而形成营养不良症,使身体消瘦,没有力气,发育也不好。但婴幼儿如进食糖类食物过多,又易引起腹泻或脂肪不正常地积存,从而出现虚胖或水肿,这对以后的发育以至成年后的健康都会带来不利影响。

周岁以内婴儿每天每千克体重需糖类 10~12 克,折合热能为 167.4~209.2 千焦(40~50 千卡),由糖类供给的热能,约占 1 天总热能的 50%(幼儿为 55%~66%)。

糖类的来源甚广,在人们的饮食中,糖类主要来自以下几类作物:谷类,如粳米、面、玉米、高粱;干豆类,如小豆、绿豆等;根茎类,如甜薯、马铃薯、芋头等;还有由甘蔗、甜萝卜制成的蔗糖等。

(四) 矿物质

人体所需矿物质种类很多,婴幼儿营养方面最重要的矿物质有钙、磷、碘、锌等。婴幼儿最易缺乏的是钙和铁,3岁以内小儿常容易发生佝偻病和营养不良性贫血。发育期中的宝宝,需要足够的钙以帮助骨骼及牙齿的生长,每天至少需要400~500毫克。而母乳中所含的钙约有 $\frac{2}{3}$ 可储存在体内,相比较之下,配方奶粉就只有 $\frac{1}{2}$ 或 $\frac{1}{3}$ 可保留在体内。因此,母乳喂养,对婴儿是最好的供给营养的方式。此外,铁也是婴儿所需要的,自母体中所吸收的铁,可在体内储存6个月左右,所以婴儿6个月大以后,就应适量补充铁;如果是早产儿,则4个月以后即应补充。通常配方奶粉中都会添加铁,而母乳喂养时的母亲可多吃含铁食物,如猪肝、瘦肉类,以增加母乳中的铁含量。

锌是体内近300种酶的组成成分或活化剂,具有非常重要的生理功能。缺锌会导致小儿生长发育迟缓、性成熟障碍、食欲减退、味觉异常或有异食癖。其他微量元素,如钾、钠、镁、铜、氯、硫等,也是婴儿生长发育所必需的,应适时补充,才能避免不足或缺乏。

(五) 维生素

维生素是维持生命,保证健康,促进生长,增强身体抵抗力,调节生理功能等所不可缺少的主要营养素。维生素的种类很多,可分为两大类:一类是可以溶在水里的,叫做水溶性维生素,如维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、维生素C;另一类是可以溶在油脂里的,叫做脂溶性维生素,如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。

通常母乳中所含的各种维生素都高于配方奶粉,只要母亲本身身体健康,4~6个月的宝宝,光喝母乳也可获得足够的维生素。但在开始添加副食品后,可藉由各种食物摄取更丰富的维生素,如柑橘类的果汁富含维生素C,口感也是宝宝喜欢喝的。维生素A与维生素D都属脂溶性维生素,补充过多反而会堆积在体内,甚至造成中毒现象。此外,有些宝宝不喜欢胡萝卜素的味,无论是自制或市售的胡萝卜泥,都可分次喂食,或是加一些粳米粉,这样宝宝就较容易接受,也可避免摄取过多的维生素A,避免对身体造成负担。果汁虽然是



优质维生素与水分的主要来源,但喝得过多,对宝宝也不好,尤其是市售果汁,都不是真正的 100%纯果汁,其中所含大量糖类,不但会让宝宝累积过多的脂肪,也可能造成腹泻、胀气或蛀牙等疾患。

(六) 水分

人体有 60%~70% 由水组成,说水是生命之源一点也不过分。宝宝的基础代谢率高,产生的代谢废物较多,加上宝宝的肾脏排泄能力不成熟,更需要借外力,以大量的水分来帮助代谢废弃物,排出乳类制品中超出身体需要量的钠钾离子等成分。乳类与各类副食品中虽然都含有水分,但在质与量上都不及直接的水分补充。此外,多喝水也可防止便秘,并可在每餐饭后漱口,以代替刷牙,维持口腔清洁。