



知书达礼
zhishudali 典藏

健康中国



知名孕产教授李伯如权威指导

0~3岁 饮食

百科全书



时代文艺出版社

0~3岁 饮食 百科全书

崔钟雷 主编



时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁饮食百科全书 / 崔钟雷主编. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5387-2801-9



I. 0… II. 崔… III. 婴幼儿 - 营养卫生 - 基本知识
IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168537 号



健 / 康 / 中 / 国



0~3岁饮食百科全书

主 编

崔钟雷

副 主 编

王丽萍 孙衡超

出 品 人

张四季

策 划

钟 雷

责任编辑

曾艳纯

装帧设计

稻草人工作室 

出 版

时代文艺出版社

地 址

长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011

电 话

总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952

网 址

www.shidaichina.com

印 刷

廊坊市兰新雅彩印有限公司

发 行

时代文艺出版社

开 本

889 × 1194 毫米 1/32

字 数

250 千字

印 张

15

版 次

2009 年 10 月第 1 版

印 次

2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价

25.80 元

版权所有 翻版必究





前言



Foreword

孕育生命是一个神圣而幸福的使命,每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝,要想达成这个美好的心愿,就需要从孕前开始作好准备,充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导,我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0~3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0~4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中,《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式,详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识,保证孕妈妈顺利度过孕产期;《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识,根据不同月龄,详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识,帮您打造最健康、最聪明的宝宝;《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案,帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题;《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0~3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述,希望可以成为各位父母的育儿好帮手;《0~3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素,针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导,还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱;《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期,如何运用科学的方法,激发宝宝的智力潜能,内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世,会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。

0-3 SUI



YIN SHI



BAI KE QUAN SHU





目 CONTENTS 录

第一章 婴幼儿的生长动力



一、婴幼儿生长所需营养素

1. 蛋白质	20
2. 脂肪	24
3. 糖类	29
4. 维生素	34
5. 矿物质	42
6. 膳食纤维	52

二、婴幼儿每月所需的营养量

1. 热量	55
2. 蛋白质	55
3. 脂肪	56
4. 碳水化合物	56
5. 矿物质	56



6 微量元素	57
--------------	----

三、正确对待营养素

1. 蔬菜和水果的营养价值	58
2. 防止食品在加工过程中营养素的流失 ...	59

第二章 宝宝新生儿期饮食营养指南



一、1周大的宝宝身体的生长发育

1. 新生儿的身体形态	62
2. 新生儿的胎便	62
3. 新生儿一日尿量	63
4. 新生儿的生殖器官	63
5. 新生儿的呼吸	63

二、1周大的宝宝科学饮食全攻略

1. 一定让宝宝吃初乳	64
2. 学会给新生儿哺乳	64
3. 每天哺乳的次数及时间	65

三、妈妈催乳食谱

山药鱼头汤	66
莲藕猪脚汤	66
乌鸡生姜汤	67

一、2周大的宝宝身体的生长发育

1. 宝宝的脑部发育	68
2. 宝宝的听觉	68
3. 宝宝的注意力	69

二、2周大的宝宝科学饮食全攻略

1. 宝宝吐奶是正常现象 70
2. 产妇多“下奶”的方法 70
3. 哺乳期的妈妈要注意饮食 71
4. 判断母乳是否充足的方法 71
5. 妈妈乳头干裂的哺乳方法 72
6. 人工喂养 72

三、疾病食疗防治

1. 湿疹 74

食疗菜谱特别推荐

- 绿豆海带汤 76
- 莲藕羹 76
2. 感冒 77

食疗菜谱特别推荐

- 豆腐葱花汤 78
- 白菜绿豆饮 79
- 萝卜生姜汁 79

一、3周大的宝宝身体的生长发育

1. 3周大的宝宝的生长发育特点 80
2. 宝宝会哭了 81
3. 宝宝的味觉、视觉发展 81

二、3周大的宝宝科学饮食全攻略

1. 母乳不足时的哺喂方法 82
2. 妈妈感冒了也可以给宝宝喂奶 82
3. 用奶瓶喂奶时的注意事项 83

4. 为宝宝调配牛奶的注意事项 84

三、疾病食疗防治

1. 腹泻 86

食疗菜谱特别推荐

- 番石榴蜂蜜汁 87
- 淮山药扁豆猪肉汤 87
2. 夜啼 88

食疗菜谱特别推荐

- 姜糖饮 88
- 灯芯雪梨汁 89

一、4周大的宝宝身体的生长发育

1. 近满月的宝宝的生长发育特点 90
2. 宝宝的睡眠 91
3. 宝宝的视力 91

二、4周大的宝宝科学饮食全攻略

1. 选购宝宝奶嘴的注意事项 92
2. 喂奶时不要让宝宝睡着了 93
3. 上班后坚持母乳喂养的解决方案 93
4. 患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法 93

三、疾病食疗防治

1. 呕吐 95

食疗菜谱特别推荐

- 丁香酸梅汤 96
- 乌梅冰糖饮 96
- 藕汁生姜露 97





目录

CONTENTS

2. 支气管哮喘	97
----------------	----

食疗菜谱特别推荐

冰糖杏仁汤	97
核桃菠萝汁	98

第三章 宝宝婴儿期饮食营养指南



一、2个月大的宝宝身体的生长发育

1. 2个月的宝宝的生长发育特点	100
2. 宝宝的听觉	101
3. 宝宝的视觉	101
4. 宝宝的生理发育	101

二、2个月大的宝宝科学饮食全攻略

1. 判断宝宝是否吃饱的方法	102
2. 用牛奶喂养宝宝时的注意事项	103
3. 宝宝吃牛奶要注意节奏	103



4. 让宝宝练习吃奶粉	104
5. 防止宝宝过胖	104
6. 2个月大的宝宝可以喝果汁吗	104
7. 饮用果汁帮助宝宝通便	105

三、营养食谱特别介绍

·美味果汁·

猕猴桃汁	106
苹果汁	106

山楂汁	107
-----------	-----

·营养菜汁·

黄瓜汁	107
番茄汁	108
玉米汁	108

一、3个月大的宝宝身体的生长发育

1. 3个月大的宝宝的生长发育特点	109
2. 宝宝的睡眠	109
3. 人际性微笑	110
4. 宝宝的视觉	110
5. 宝宝的语言	111

二、3个月大的宝宝科学饮食全攻略

1. 灵活掌握喂奶时间	112
2. 宝宝每天的食奶量	112
3. 使用安抚奶嘴的利弊	113

三、营养食谱特别介绍

·美味果汁·

葡萄汁	114
雪梨汁	114
芒果汁	115

·营养菜汁·

绿豆汤	115
小白菜汁	116
莲藕汤	116



一、4个月大的宝宝身体的生长发育

1. 4个月大的宝宝的生长发育特点	117
2. 体格特征	118
3. 视听发展	118
4. 运动机能	118
5. 情绪与人际性的发展	119

二、4个月大的宝宝科学饮食全攻略

1. 母乳喂养的宝宝需要添加的食物	120
-------------------------	-----

2. 给宝宝添加蛋黄的方法	121
3. 给宝宝断奶的弊端	121
4. 宝宝吃的少是否正常	121
5. 让宝宝练习吃有形食品(辅食)	121
6. 宝宝突然不喝奶的原因	122

三、营养食谱特别介绍

• 营养羹泥 •

青菜泥	124
苹果泥	124
燕麦糊	125
蛋黄泥	125
鱼肉绿豆泥	126
红枣蛋黄泥	126
蔬菜牛奶羹	127
牛奶香蕉糊	127
牛奶藕粉	128
水果藕粉	128

• 美味粥品 •

小米粥	129
香蕉粥	129
牛奶粥	130
饼干粥	130
蛋黄粥	130

一、5个月大的宝宝身体的生长发育

1.5个月大的宝宝的生长发育特点	132
------------------------	-----



2. 宝宝的心理发育	133
------------------	-----

二、5个月大的宝宝科学饮食全攻略

1. 锻炼宝宝用小勺吃食物	134
2. 控制宝宝牛奶的摄入量	134
3. 给宝宝喂辅食的方法	135

三、营养食谱特别介绍

• 营养羹泥 •

苹果红薯糊	136
豆腐蛋黄泥	136
番茄猪肝泥	137
芋头玉米泥	138
胡萝卜豆腐泥	138
水豌豆糊	139

• 营养汤粥 •

南瓜浓汤	139
时蔬浓汤	140
牛肉粥	141
红枣鸡肉粥	141



一、6个月大的宝宝身体的生长发育

1.6个月大的宝宝的生长发育特点	142
2. 宝宝睡眠的特点	143

二、6个月大的宝宝科学饮食全攻略

1. 给宝宝喂辅食应注意的问题	144
2. 宝宝大便异常的应对方法	145
3. 不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃	145



目录

CONTENTS



三、营养食谱特别介绍

·营养羹泥·

栗子羹	147
苹果羹	148
鱼肉香糊	148
玉米豆腐胡萝卜糊	149
水蒸蛋黄	149
蛋黄泥	150

·美味粥品·

橘皮粥	150
茯苓大枣粥	150
锅巴山楂橘饼粥	151
柚子玉米粥	151
百合银耳粥	152
酸奶香米粥	152
肉末碎菜粥	153

一、7个月大的宝宝身体的生长发育

1.7个月大的宝宝的生长发育特点 ---	154
2.体格特征	155
3.运动能力	155

二、7个月大的宝宝科学饮食全攻略

1.给宝宝断奶需要逐步进行	156
2.选用强化食品时应遵守的原则	157



三、营养食谱特别介绍

·营养羹泥·

草莓蜂蜜羹	158
山药羹	158

·美味主食·

鱼肉松粥	159
火腿藕粥	160
玉米排骨粥	160
馒头菜粥	161

一、8个月大的宝宝身体的生长发育

1.8个月大的宝宝的生长发育特点 ---	162
2.认人	163
3.语言发育	163



二、8个月大的宝宝科学饮食全攻略

1.宝宝罐头可以适当做辅助食品	165
2.锻炼宝宝的咀嚼能力	165
3.不要强行给宝宝喂食	166
4.在宝宝的饭菜中要少放盐,不放糖 ---	166
5.可以慢慢地锻炼宝宝使用勺子	166

三、营养食谱特别介绍

·营养主食·

三鲜豆腐脑	169
-------------	-----

CONTENTS



什锦细面	170
木瓜百合粥	170
牛肉粥	171
香菇油菜粥	171
·美味汤羹·	
番茄土豆羹	171
紫菜海味汤	172
香菇鸡肉羹	173



一、9个月大的宝宝身体的生长发育

1. 9个月的宝宝的生长发育特点	174
2. 依恋妈妈	174
3. 好奇心强	175

二、9个月大的宝宝科学饮食全攻略

1. 宝宝不吃辅食的应对方法	176
2. 宝宝“偏食”的应对方法	176
3. 给宝宝断奶的方法	177

三、营养食谱特别介绍

·营养主食·

百合银耳粥	179
火腿藕羹	180

山药枸杞粥	180
肉松粥	181
蒸全蛋	181
草莓蛋糕	181
·美味菜品·	
草莓果冻	182
奶油豆腐	182
芝麻豆腐	183
什锦猪肉菜末	183
黄花菜鸡蛋汤	184
绿豆白菜汤	184

一、10个月大的宝宝身体的生长发育

1. 10个月大的宝宝的生长发育特点	185
2. 体格特征	186
3. 运动能力	186

二、10个月大的宝宝科学饮食全攻略

1. 该月龄的宝宝可以吃少量母乳	187
2. 10个月的宝宝的食物要求	187





目录

CONTENTS

三、营养食谱特别介绍

·营养菜品·

蟹黄豆腐羹	188
牛奶玉米脆	188
胡萝卜鸡蛋碎	189
营养蘑菇豆花	190

·美味菜品·

素炒豆腐	190
蒸地瓜芋头	191
蔬菜五宝杂烩	192

一、11个月大的宝宝身体的生长

发育

1.11个月大的宝宝的生长发育特点	193
2.记忆力	194
3.语言能力	194

二、11个月大的宝宝科学饮食全

攻略

1.11个月大的宝宝可以吃米饭	195
2.宝宝不肯吃蔬菜的应对方法	195

三、营养食谱特别介绍

·美味菜品·

胡萝卜土豆肉末羹	197
油菜鸡肉粥	197
清蒸豆腐蛋黄丸	198
素炒菠菜	199
豆腐鲜鱼饼	199

·营养菜品·

豆腐太阳花	200
土豆蛋清糕	200
葱蜜奶	201
土豆汁	201

一、12个月大的宝宝身体的生长

发育

1.12个月大的宝宝的生长发育特点	202
2.追随妈妈	203

二、12个月大的宝宝科学喂养全

攻略

1.宝宝可以适当吃一些父母常吃的菜	204
2.宝宝不宜太早喝全脂牛奶	204
3.宝宝需要的营养	204
4.要给宝宝补充微量元素	206

三、营养食谱特别介绍

·美味菜品·

五色煎蛋	209
豌豆炒肉末	210
肉末炒木耳	210
冬瓜香菇肉丸	211
黄油三文鱼	211
翡翠汤	212

·营养菜品·

芋头丸子汤	213
-------------	-----

西红柿烩牛腩	213
大米地瓜粥	214

第四章 1~2岁幼儿饮食营养指南

一、13~15个月的宝宝身体的生长发育

1. 身体	216
2. 动作	217
3. 语言	218
4. 心理	219

二、13~15个月的宝宝科学饮食全攻略

1. 宝宝吃饭时喜欢玩耍的应对方法 ...	221
2. 给宝宝喂食水果的注意事项	222
3. 给宝宝吃水果要适度	222
4. 怎样补充微量元素	223

三、营养食谱特别介绍

·美味羹粥·

鱼香茄子羹	224
梨汁糯米粥	225

·营养菜品·

鱼肉糊	225
百合西兰花	226
香菇木耳	227
玉米粒炒肉	227
肉末拌丝瓜	228
奶香鳕鱼	229

一、16~18个月的宝宝身体的生长发育

1. 身体	230
2. 动作	231
3. 语言	232



4. 心理	233
-------------	-----

二、16~18个月的宝宝科学饮食全攻略

1. 怎样为宝宝挑选零食?	235
2. 不要让宝宝“积食”	236
3. 宝宝多吃肥肉无益	237
4. 宝宝不可多吃油炸食品	237
5. 宝宝瘦都是有病吗?	238
6. 养育出健康宝宝	239

三、营养食谱特别介绍

·美味荤菜·

爆炒牛肉	241
狮子头烧油菜	241
太阳肉	242
煎白菜肉卷	243

·营养素菜·

冬瓜牛筋煲	243
-------------	-----



目录

CONTENTS

小丸子卷心菜	244
小兔吃萝卜	245
芝麻拌菠菜	245
鲜汤靓羹	246

·健康主食·

鱼肉饼	246
大米胡萝卜粥	247

一、19~21个月的宝宝身体的生

长发育

1.身体	248
2.动作	249
3.语言	251
4.心理	251

二、19~21个月的宝宝科学饮食

全攻略

1.吃饭时要细嚼慢咽	253
2.粗粮吃出健康	254
3.多喝白开水好	256
4.常吃坚果类食物益智	256

三、营养食谱特别介绍

·营养禽蛋·

特色炒蛋	259
蛋黄豆腐	260
香肠炒蛋	260



滑蛋虾仁	261
番茄炒蛋	261
土豆炒蛋	262

·美味荤菜·

氽丸子	263
萝卜炖羊肉	264
奶油焖虾仁	264

·好吃素菜·

蜜制胡萝卜	265
蘑菇番茄炖豆腐	265

·营养荤菜·

肉片烧茄子	266
丸子烧瓜段	267
炖牛尾汤	267

·健康主食·

金银蛋饺	268
蔬菜牛肉粥	269
丝糕	269
栗子粥	270

一、22~24个月的宝宝身体的生

长发育

1.身体	271
2.语言	272
3.动作	273





4. 心理	275
-------------	-----

二、22~24 个月的宝宝科学饮食全

攻略

1. 给宝宝的益智食物	276
2. 虾米皮是宝宝的好食品	277
3. 宝宝慎吃爆米花	277

三、营养食谱特别介绍

·美味素菜·

八珍豆腐	279
芝麻拌芋头	280
芹菜焖豆芽	281
糯米藕	281
蚝油双花	282
奶油冬瓜球	283
菠菜蛋卷	283

·营养荤菜·

腊肠煎蛋	284
鸡丝炒青椒	284
软炸鸡肝	285
橙汁鱼片	285
清蒸白肉鱼	286
排骨汤焖海带丝	286

·健康主食·

牛奶葡萄千米糕	287
肉汤面条	288

第五章 2~3 岁幼儿饮食营养指南



一、25~27 个月的宝宝身体的生长发育

1. 身体	290
2. 语言	291

3. 动作	292
-------------	-----

4. 心理	292
-------------	-----

5. 电视对宝宝的影响	295
-------------------	-----

二、25~27 个月的宝宝科学饮食全攻略

1. 加强咀嚼训练	298
2. 保证营养均衡	299
3. 补充维生素和钙	299
4. 适量摄取甜食	300
5. 零食的添加	300

三、营养食谱特别介绍

·美味素菜·

红烧土豆	302
肉炒茄丝	303
双色什锦	303

·营养荤菜·

浓汁鱼丸	304
山药小排骨	305
五彩卷	305

·健康主食·

黑芝麻布丁	306
元气煎饼	307

一、28~30 个月的宝宝身体的生长

发育

1. 体格发育	308
2. 感觉运动发育	309
3. 宝宝的自我意识	309
4. 语言的发展	311

二、28~30 个月的宝宝科学饮食全攻略

1. 注意“两素”对宝宝的危害	313
2. 多给宝宝吃蔬菜	314



目录

CONTENTS

3. 防止宝宝铅中毒	315
------------------	-----

三、营养食谱特别介绍

• 健康主食 •

咸香蛋糕	316
葱花蛋饼	317
香浓鱼蛋饼	317
奶味软饼	318
牛肉土豆饼	318
韭菜合子	319
抹面包片	320
白菜番茄鸡蛋面	320
白菜肉末挂面汤	321
油菜肉末烩面	322
鸡蛋黄瓜面片汤	323
鸡汤小馄饨	323



一、31~33 个月的宝宝身体的生长发育

1. 体格发育	324
2. 语言、适应性行为发育	325
3. 感觉运动发育	325
4. 睡眠	325

二、31~33 个月的宝宝科学饮食全

攻略

1. 3 岁的宝宝每天需要喝牛奶	327
2. 保证宝宝充足的热量供给	327

3. 宝宝喝水的注意事项	328
--------------------	-----

4. 饮食习惯的培养	329
------------------	-----

三、营养食谱特别介绍

• 美味素菜 •

银耳莲子绿豆羹	330
清蒸莲藕丸	331
南瓜炒咸蛋黄	331
豌豆炒雪菜	332
海米油菜心	333
甜橙烩蔬菜	333
沙锅豆腐	334
什锦蛋丝	335
番茄酱豆腐	335

• 营养荤菜 •

糖醋排骨	336
柠檬鲑鱼	337
清蒸鱼肉	337

一、34~36 个月的宝宝身体的生长发育

1. 体格发育	338
2. 语言、适应性行为发育	339
3. 感觉运动的发育	339
4. 睡眠	340
5. 感觉运动发育	340
6. 心理发育特征	341
7. 情感特征	343



CONTENTS



二、34~36 个月的宝宝科学饮食全攻略

1. 培养宝宝良好的饮食习惯 346
2. 注意食物的营养搭配 346
3. 注意食物的形式 348
4. 如何喂养偏胖和偏瘦的宝宝 349
5. 保证宝宝每日所必需的水量 350

三、营养食谱特别介绍

·美味素菜·

- 粉皮黄瓜 352
- 素什锦 353
- 苹果沙拉 353
- 香菜豆干 354
- 肉片炒油菜 354

·营养荤菜·

- 芋头蒸肉 355
- 肉末烧茄子 356
- 肉片烩白菜 356
- 鸡肉串串香 357

·健康主食·

- 麻酱花卷 357
- 芒果布丁 358
- 牛肉细面 359
- 番茄酱蛋饺 360
- 娃娃饭 361
- 红烧兔肉饭 361
- 荤蔬四味饭 362

第六章 婴幼儿营养缺乏食疗菜谱

一、蛋白质-热能营养不良

二、蛋白质-热量营养不良食疗营

养调理菜谱

- 双色蛋片 368
- 香干蕨菜丝 369
- 炖土鸡 369
- 蔬菜牛肉粥 370
- 虾味鸡 370
- 茭白炒蛋 371
- 鱼肉水饺 371
- 鲫鱼汤 372
- 黄瓜蒸蛋 373
- 冬瓜海米粥 374
- 百宝豆腐羹 374
- 三色炒蛋 375
- 肉末菠菜 376
- 多味排骨 376
- 脆皮牛肉 377
- 黄瓜炒猪肝 378
- 鸡蛋鱼肉 379

三、缺铁性贫血

四、缺铁性贫血食疗营养调理菜谱

- 枣肉鸡金饼 382
- 韭菜炒腊肉 383
- 肉末炒雪里红 383





目录

CONTENTS



青椒炒猪肝	384
桂圆紫米甜粥	384
冬瓜乌鸡汤	385
黑木耳煲牛肉	386
卤猪肝	386
山楂糕	387
枸杞猪肝汤	388
氽鱼片	388
煎带鱼	389
气锅鸡	389
肉松面片	390
鱼茄肝扒	390
羊血羹	391
肉末炒雪里红	392
青椒肝丝	392
番茄鱼	393
果仁黑芝麻糊	393
胡萝卜炒肉丝	394
香菇鸡肉丸	395
银耳珍珠汤	395
芝麻包	396

五、锌缺乏

六、锌缺乏食疗营养调理菜谱

猪肝泥	399
蘑菇蛤蜊羹	399
菠菜猪血汤	400
罗宋牛肉	401
番茄酱豆腐	401
猪肝丸子	402
黄鱼饼	403
三色鸡片	404
萝卜鱼丸汤	404
海鲜汇	405
牡蛎豆腐	405
肉蛋炒扇贝	406
蛋黄肉汤羹	407
鱼肉饼	407
奶焗鳕鱼	408
香菇炒菜花	409
青椒鱼丝	409
鲜奶鱼丁	410

七、铜缺乏

八、铜缺乏食疗营养调理菜谱

蟹肉烧豆腐	412
肉末豆角	413
火腿扒鲜蘑	413
蔬菜虾饼	414
鱼头豆腐汤	415
清蒸肝糊	415
海鲜面	416
花生小汤圆	416
猪手黄豆汤	417
香菇豆腐汤	418
猪肝烧碎菜	418
三色豆腐虾泥	419

