

**B**  
博尔乐  
BOLER

巧妈妈自己做系列



1~3岁

安全

营养食谱

qiaomama zizijiao xilie

**Baby**

1~3岁

成长关键期

吃好每一餐

卢晓明·编著



**安全**是成长的基础！

中国人口出版社



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

1~3岁安全营养食谱 / 卢晓明编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0293-6

I. 1... II. 卢... III. 婴幼儿—保健—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第198645号



## 1~3岁安全营养食谱

卢晓明 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京市雅彩印刷有限责任公司  
开 本 720×960 1/16  
印 张 12  
字 数 150千  
版 次 2010年1月第1版  
印 次 2010年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0293-6  
定 价 24.80元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮政编码 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 引言

## 别让宝宝在不安全饮食中长大

## ★ 食品原材料污染

为了给宝宝一个安全的饮食环境，首先需要了解不安全因素的来源。食品安全问题存在于食品原材料的获得、食品加工以及食品流通和储藏环节，这期间每一个细节出现问题都会引发严重的食品安全事件。原材料种植、养殖过程中，农药和化学药品的滥用，生长激素、抗生素的滥用，会使人体产生食物中毒和抗药性，例如有机磷酸盐农药被广泛用于苹果、香蕉、胡萝卜、卷心菜、西兰花、蘑菇和土豆等水果蔬菜上，而有机磷酸盐杀虫剂是神经化学毒素，可以引起头痛、视物模糊、呼吸困难、呕吐和记忆力衰退。因此，儿童的饮食环境不仅影响当时的身体状况，也影响日后的身体发育、体格状况和智力水平，甚至还可能影响以后几代人的健康状况。有研究发现，90%的杀虫剂和超过90种以上的农药可以致癌，并且儿童农药中毒的风险是成人的四倍。而一些无良生产商为了追求利益的最大化，常常超标使用农药和杀虫剂，有的甚至高达几十倍甚至上百倍。研究表明，儿童处于生长发育时期，而生长中的细胞比静止的细胞更容易受致癌农药的影响。儿童的肠黏膜尚未完全形成，容易被农药残留物和重金属等穿透，进入血液从而滞留体内。农药残留会通过食物链直接危害人类健康，婴幼儿食品主要是蔬菜、水果和牛奶，含农药残留的概率更大。有报道指出，美国环保局调查发现，普通罐装婴儿食品中，有16种农药，其中含8种可疑致癌物，8种神经毒素和5种内分泌干扰物。

### ★ 食品加工过程污染

在食品生产环节,为了使食品的卖相好看,生产成本降低,生产伪劣商品、使用劣质原料、违规使用化学物质、过量使用添加剂、微生物超标事件层出不穷,如在面粉中超量使用增白剂;使用有致癌作用的双氧水作防腐剂;在饮料中超标使用化学合成甜味剂等等。在加工食品中使用劣质原料给食品安全也造成极大隐患。如用病死畜禽加工熟肉制品;用“地沟油”加工油炸食品等。假冒伪劣商品更是害人不浅,用化学合成物质掺兑的酱油、食醋;用工业酒精制造假酒、甲醇假冒白酒等。因生产加工过程中产生的有害物质引起的安全隐患也不胜枚举,如高温油炸制品,烧烤食品,氢化植物油等都会对健康造成危害。



### ★ 食品流通环节污染

食品流通和储藏环节也不容忽视。首先,不符合卫生标准的产品以次充好,上市流通,这样的产品由于卫生不合格,在流通过程中会产生各种对人体有害的物质,比如变质的鲜奶、酸奶、鲜肉,超过保质期的糕点、果汁饮料等。其次,在食品流通过程中受到污染,储藏条件以及运输环境不符合卫生规范,引起交叉感染。或者是人为污染,如商贩在洗水果时加入洗衣粉,以求外表更加新鲜光亮,残留物质食用后会对人体造成伤害。

面对层出不穷的食品安全问题,面对可爱的宝宝,我们变得诚惶诚恐,然而我们并非束手无策,这时更需要的是谨慎和了解,虽然食品安全隐患得不到根本的杜绝,但仍然可以通过更广泛地认识和更深入地了解来防范,在我们能做到的范围内拒绝垃圾食品,减少安全隐患,尽最大可能给宝宝一个健康的安全的饮食环境。





## Part 1

## 宝宝饮食是成长的基础

## 1. 婴幼儿营养要均衡

什么是最有营养的食品……3

家庭怎样做到均衡膳食和食品的多样化……3

婴儿需要补充维生素吗……4

宝宝就喜欢吃油煎油炸的食品，喜欢吃甜食，怎么办……4

## 2. 婴幼儿饮食习惯的培养

宝宝的饮食习惯从何时开始培养……5

什么时候可以停止给宝宝喂饭……5

宝宝进餐不专注是正常的吗……5

宝宝挑食怎么办……5

宝宝用手抓饭吃怎么办……6

养成宝宝“文明就餐”的习惯……7

培养婴幼儿良好饮食习惯的具体原则……7

## 3. 婴幼儿食品的制作技巧

如何榨汁……8

如何磨粉……8

如何压碎食材……8





### 1. 食品制作工具巧选择

### 2. 怎样选择安全的食材

怎样选择安全的肉与肉制品……11

怎样选择安全的水产品……12

怎样选购新鲜安全的鸡蛋……13

怎样选购放心大米……13

怎样选择放心面粉……13

怎样选择豆类……14

怎样选择蔬菜……14

怎样选择安全的食用菌……15

怎样选择安全的豆制品……15

### 3. 合理的量才是安全的

常用量具……16

100克食物的大概量法……16

液体和调料的大概量法……17

2~3岁男孩身高体重对照表……17

2~3岁女孩身高体重对照表……17

### 4. 食品制作工具消毒

塑料和竹木餐具……18

不锈钢餐具……18

仿瓷餐具……18

筷子……18

### 5. 食品的安全储存方法

粮油类……19

水产品……19

肉类……19

豆制品……19

乳蛋类……20

水果……20

蔬菜……20





## 1. 益智食谱

苹果沙拉.....22

菠菜蛋黄粥.....23

煎小银鱼饼.....24

益智强心汤.....25

鱼泥番茄豆腐.....26

牛奶香蕉糊.....26

洋葱虾泥.....27

香菇炖双耳.....27

紫菜包饭.....28

什锦蛋丝.....29

红烧野兔肉.....30



## 2. 强壮骨骼食谱

牛奶豆腐汤.....31

鱼肉豆腐米糊.....32

蜂蜜大米饭.....33

牛肉玉米糊.....34

花生核桃酪乳.....35

海带炖肉.....36

虾皮豆腐.....37

骨枣汤.....38

牛奶玉米羹.....39

猪肉烧豆皮.....40

桂花翠笋烧腐竹.....41

炖水豆腐.....42



## 3. 挑食偏食食谱

鱼蓉鲜奶蒸豆腐.....43

蜜汁三宝.....44

核桃鸡丁.....45

麻香大虾.....46

果香拼盆.....47

西兰花炸牛排份饭.....48

萝卜番茄蛋汤.....49

金针菇炒牛肉.....50

苹果宝塔.....51

虾米花蛤蒸蛋羹.....52



#### 4. 提高免疫力食谱

奶酪红薯羹.....53

香蕉麦片粥.....54

红枣鸭汤.....55

法式蘑菇饼.....56

竹荪烧双菇.....57



西葫芦鸡蛋饼.....58

番茄酱烧鲜蘑.....59

芝麻鸡球.....60

五彩肝末.....61

#### 5. 健齿明目食谱

鲜苹果胡萝卜牛奶.....62

鱼肉小饺子.....63

枸杞牛肝汤.....64

奶油南瓜汤.....65

鸡肝蓉.....66

肉丝炒茼蒿.....67

蔬菜蛋羹.....68

鸡粒胡萝卜.....69

鳄梨慕斯.....70

猪肝炒木耳.....71



#### 6. 成长期问答

1岁后, 宝宝吃多少才够营养.....72

1岁以上的宝宝如何喂养.....73

宝宝不吃奶粉还有哪些替代品.....73

宝宝食欲不好, 是什么原因.....74

肉食难消化, 宝宝能吃吗.....74

宝宝饮用酸奶, 要注意什么.....75

宝宝夏季最好只吃七分饱.....75

怎么纠正宝宝偏食.....76

如何安排1~3岁宝宝的饮食.....77

宝宝喝饮料好吗.....78

怎样让宝宝喜欢吃蔬菜.....79

宝宝一定要补钙吗.....79

哪一种奶粉更适合你的宝宝.....80

哪些宝宝需要吃强化食品.....80

宝宝营养不均衡有什么方法补救

.....81

## 1. 市售零食的诱惑——添加剂

防腐剂过量的危害……84

色素过量的危害……85

甜味剂过量的危害……84

香精过量的危害……85

硝酸盐过量的危害……85



## 2. 市售零食大盘点

给零食分出级别……86

非限制级零食的分类……87

## 3. 宝宝为什么都喜欢快餐

快餐迎合宝宝的口味……88

家长的不恰当诱导……88

广告的作用……88

快餐给了宝宝什么……88

## 4. 宝宝喜爱的“垃圾”食品

炸薯条——含有神经毒素……90

膨化食品——含有害金属铅和铝……98

奶茶——增加心血管疾病风险……91

市售鲜榨果汁——添加剂+水……100

可乐——钙、钾的杀手……92

汉堡包——引发哮喘……101

肥肉——警惕饱和脂肪酸……93

奶油蛋糕——含反式脂肪酸、色素……102

羊肉串——警惕致癌物……93

煎炸小食品——增加致癌风险……103

冰淇淋——刺激肠胃……95

果冻——警惕噎喉事故……104

苏打饼干——增加致癌风险……96

果脯蜜饯——漂白剂超标……97

火腿肠——谨防“垃圾肉”……98



## 5. 如何为宝宝选零食

适当选择零食种类……105

实例分析……106



## 6. 如何控制宝宝的零食量

不能将零食作为奖励……107

适量减量……108

合理安排吃零食的时间和量……107

## 7. 市售零食的家庭食品替代

## 8. 家里也能做零食

### 冷饮类

杏猕猴桃汁……114

酸梅汁……115

菠萝葡萄杏汁……116

鲜草莓圣代……117

### 布丁类

咸味小布丁……118

水蜜桃布丁……119

薏仁布丁……120

燕麦牛奶布丁……121

脆梨布丁……122

豆奶玉米布丁……122

### 糕点类

燕麦饼干……123

云豆小肠派……123



玉米蛋糕……124

红薯饼……125

### 奶品类

脱脂奶……126

双皮奶……127

酸奶……128

香蕉奶昔糊……129

奶酪……130

蒸发奶……131

蛋黄奶……132

### 蔬果类

木瓜泥……133

苹果泥……133

猕猴桃泥……134



多汗食疗方——黑豆桂圆大枣汤……136

小儿夏季热食疗方——荷叶汤……137

鹅口疮食疗方——苦瓜汁……138

荨麻疹食疗方——冬瓜芥菜茺荽汤  
……139

湿疹食疗方——赤小豆粥……141

佝偻病食疗方——蛋皮鸡肝粥……143

百日咳食疗方——大蒜水……144

流感食疗方——生姜萝卜汤……145

小儿伤风感冒食疗方——豆腐豆豉葱白  
汤……146

风热感冒食疗方——广东凉茶……147

暑热感冒食疗方——鲜芦根粥……148

咳嗽食疗方——百合梨糖……149

扁桃体炎食疗方——胖大海茶……150

小儿腮腺炎食疗方——绿豆菜心粥  
……152

惊风食疗方——山药兔肉粥……153

小儿哮喘食疗方——冰糖蜜西瓜……154

便秘食疗方——红薯粥……155

菌痢食疗方——石榴止痢煎……156

腹泻食疗方——蛋黄膳……157

小儿伤食食疗方——糖炒山楂……158

小儿流涎食疗方——白术糖……159

小儿水痘食疗方——竹笋苡仁粥……160

鼻出血食疗方——蛋清白糖水……162

小儿维生素A缺乏症食疗方——猪肝汤  
……163

营养性缺铁性贫血食疗方——红枣银耳  
羹……165

小儿紫癜食疗方——绿豆红枣汤……167

肥胖食疗方——冬瓜汤……169

遗尿食疗方——白果蒸鸡蛋……170

呕吐食疗方——山楂汤……171

口腔溃疡食疗方——蛋花绿豆汤……172

过敏性体质食疗方——胡萝卜橙汁  
……174



附录 宝宝成长中的其他不安全因素……176





Part 1

宝宝饮食  
是成长的  
基础



## 1 婴幼儿营养要均衡



**对**宝宝的科学喂养，根本在于平衡膳食。在婴幼儿期，由于宝宝生长发育迅速，身高体重不断增长，家长可能会担心：宝宝是否获得了足够的营养？怎样才能为宝宝提供充足的营养？怎样在保持营养的基础上不增加宝宝的负担？只要了解平衡膳食的要求并应用到宝宝的日常膳食安排中，就很容易达到营养均衡的目的了。

平衡膳食是指摄入食物中各种营养物质的含量与机体的需要量成比例。平衡膳食是宝宝健康成长的物质基础，只有这样，宝宝生长发育所需要的各种营养成分才能得到满足，从

而帮助宝宝体力及智力全面发展。

平衡膳食是通过各种食物的合理搭配及正确的喂养方法来实现的。谷类、肉和蛋类、蔬菜和水果以及奶类是构成平衡膳食的主要食物。谷类提供人体所需的碳水化合物、蛋白质及B族维生素等多种矿物质；其中猪肉、牛肉富含人体吸收率较高的血红素铁；蔬菜水果含有多种维生素及钾、钙、磷等矿物质；奶类除含优良蛋白质外，更是钙的优质来源。没有任何一种食物可以同时提供所有人体必需的营养素，所以在为宝宝制定食谱时，需要注意以上各类食物的合理搭配。同时，也要经常变换烹调方式，尽量使口味多样化，增加宝宝的进食兴趣。比如婴儿期食用的菜泥、肉泥，在进入幼儿期后，可以改为烹调各类蔬菜、小肉丸、蛋羹、饺子等，还要注意不要让宝宝乱吃零食，以免影响正常食物的摄取。

不少妈妈以为奶类只是婴儿期的食物，其实，奶类是人生各阶段都需要的营养食品。对于1岁以后的幼儿，奶类容易消化吸收，又含有丰富的蛋白质及钙质等营养物质，是宝宝健康成长不可缺少的食物。

如果爸爸妈妈每天能够以平衡膳食的观念为出发点，妥善地安排宝宝的饮食，便可确保宝宝摄入均衡的营养了。





## 什么是最有营养的食品

不存在最有营养的东西，再好的东西吃多了也会不好。营养学提倡的是——平衡膳食。无论大人还是宝宝，荤菜蔬菜、粗粮细粮，什么都该吃一点，食品多样化，按比例摄入各种食品——这就是营养的、均衡的、理想的膳食。

人体对每种重要的营养素都有一定的需求，太少，身体无法正常运作，也就是营养不良；太多了，除过量吸收外，身体还必须将其多余的物质花力气处理掉。蛋白质尤其是如此，摄入过多，成长中的宝宝不得不把原来用以发育的能量浪费在处理废物上。

## 家庭怎样做到均衡膳食和食品的多样化

家庭平衡膳食的基本方法：

如果家长忙，那么一个月里有 15 天做到膳食平衡也是可以的，其余天数有时吃好一点，有时吃简单一些。

尽量做到让宝宝一天能吃到来自 5 个食品组（蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质）的 15~20 种食物，荤菜和蔬菜的量要合适，不多也不少，荤素搭配、粗细粮搭配。

提倡适当给宝宝吃一点粗粮，1 周 1~2 次，一次给的量可少一点；而比较肥胖、大便干结的宝宝可适当多一点。

经常给宝宝吃绿叶菜和水果，少吃油煎油炸和高糖分的食品。

### 喂养小贴士

在给宝宝添加食物时，按照由少到多的原则。准备的食材必须新鲜，越简单越好，最好避免加工食品，如香肠、火腿、肉松、肉品罐头。给宝宝添加新食品时，比如给宝宝添加蔬菜时，不要几种蔬菜混着吃，一次给予一种即可，让宝宝先吃过几次之后，了解宝宝对食物的喜好，并且观察宝宝是否对某些食物过敏，再慢慢加其他的食物。一般添加食物的顺序为主食（米、谷类）——水果（苹果等）——蔬菜（小白菜等）——豆类（豆腐）——肉类（猪肉等）——蛋类。若宝宝吃了某种食物后，出现红疹、腹胀、腹泻等过敏现象时，就要暂停喂食，并就医确认是否因为食物引起或其他原因造成。



## 婴幼儿需要补充维生素吗

首先，吃任何药物都要在医生的指导下进行，对宝宝更是应该严格。

其次，摄入维生素最好的方法是从日常的食物获得，安全新鲜，不会过量，不会中毒。不管什么营养药剂，吃多了同样会中毒，家长千万要切记。

人的生命很神奇，它自身具有平衡的能力。如果宝宝日常的膳食平衡多样，维生素是能保证的。即使需要补充维生素也要在医生的指导下，最好以模拟自然状态的方式进行，那就是吃吃停停。

市售的配方奶含有必需的维生素，只要宝宝每天喝到 750 毫升的配方奶，就不需要另外补充维生素了，除非是早产儿或者医生建议。少数维生素，如维生素 D 可以在医生指导下补充。

## 宝宝就喜欢吃油煎油炸的食品，喜欢吃甜食，怎么办

我们不能剥夺宝宝的味觉享受，关键是数量要有控制。父母要有信心成为自己宝宝的“专职营养师”。

生命是美好的，人活着自然要享受生活，宝宝也一样。他们天性喜欢吃甜食，喜欢吃油煎排骨、油炸鸡腿；你不让吃，他们会更馋，缠着大人讨着吃。父母要做的是控制量以及提供的次数，这是关键。

**特别提醒：**对体重超重的宝宝，父母可要严格一点了。







### 宝宝的饮食习惯从何时开始培养

良好的饮食习惯是保证合理营养的必要条件。宝宝6个月以后是饮食习惯培养的开始,这个时候宝宝已经会用手抓东西吃,可以让他学习抱着奶瓶吃奶,1岁多时可以让宝宝学习拿勺吃饭,开始时家长可以协助,慢慢地宝宝能自己吃后,就不用喂了。

### 什么时候可以停止给宝宝喂饭

有的家长担心宝宝吃不饱而喂饭,一直喂到2~4岁甚至进了小学还在喂,等家长认为宝宝大了可以自己吃而不喂时,宝宝会有被冷落的感觉,他们认为喂饭是疼爱的表现,突然不喂了说明不关心他了,进而产生不满情绪,严重的甚至拒食。这时父母往往会做出让步,恢复喂饭,宝宝认识到这种方法有效,会把吃饭作为和大人交换条件的筹码,导致这种习惯难以改掉。所以,应该在宝宝两岁之前尽量让他学会自己吃饭。

### 宝宝进餐不专注是正常的吗

给宝宝吃的自由。有些家长看着宝宝吃饭漫不经心,常常抱怨,喋喋不休地劝宝宝多吃,把鱼、肉、虾、蛋不停地夹给宝宝,这样做容易使宝宝产



生逆反心理。事实上,宝宝1周岁后,对食物的兴趣开始减弱,对周围的各种事物感到新鲜,吃饭时不专心,这是一种正常现象;另一方面,宝宝的食欲并不像有的家长所认为的每餐都是恒定的,而是每天都有所波动。如果家长认为一天一定要吃多少,吃不完就强迫喂,其结果必然导致或者加重厌食。宝宝厌食有多种原因,有的是由疾病引起的,有的与宝宝心理因素有关,家长可以找医生来诊断,盲目给宝宝喂食是无益的。

### 宝宝挑食怎么办

随着记忆力的发展,味觉进一步发育,1岁左右的宝宝对食物有了喜恶,会挑剔,易出现偏食和挑食。对于偏食挑食的宝宝,要向他灌输吃一些食物的好处和不吃的坏处。同时,家长可提供多种食物,允许宝宝在营养价值相似的情况下选择,例如不喜欢吃鸡蛋,可用其他蛋代替;不喜欢吃猪肉可提供别的肉类。对宝宝不喜欢吃的食品,不要强迫,可采取一些措施让他慢慢接受。如一些宝宝不愿吃蔬菜,家长可以变换蔬菜的品种、烹饪方法和菜肴搭配,因为好奇心往往可以使宝宝愿意去尝试新的食物。其次,家长要言传身教,父母津津有味地享用蔬菜,会引起宝宝的兴趣。有