

婴幼儿 保健护理营养食谱

全方位的婴幼儿饮食、日常保健指南！

16种
婴幼儿常见病

家庭护理
饮食调养
中医保健

胡维勤 主编

200道

婴幼儿营养食谱
成就宝宝出色未来！



52种

中医保健方法
给宝宝科学的抚触，更全面的爱！



婴幼儿 保健护理营养食谱

胡维勤 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿保健护理营养食谱 / 胡维勤主编. -- 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5372-6290-3

I. ①婴… II. ①胡… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165380号

婴幼儿保健护理营养食谱

YINGYOUER BAOJIAN HULI YINGYANG SHIPU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 贺丽

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173毫米×243毫米 16开

印张 13

字数 200千字

版次 2016年6月第1版

印次 2016年6月第1次印刷

定价 39.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PART 01

掌握育儿常识： 做宝宝的保健营养师

- 012 **发育测量**
- 012 身高测量
- 012 体重测量
- 012 头围测量
- 012 胸围测量
- 012 呼吸测量
- 013 体温测量
- 013 脉搏测量
- 014 **健康观察**
- 014 听哭声
- 014 辨舌质
- 014 观便便
- 015 **健康体检**
- 015 具体的检查日期
- 015 1岁以内宝宝查体内容
- 015 1~3岁宝宝查体内容
- 016 **疫苗接种**
- 016 孩子预防接种前后，
家长需要关注以下几点
- 016 中国儿童免疫接种程序表
- 017 **就医指导**
- 017 需要就医的情况
- 017 就医的注意事项
- 017 向医生描述病情
- 018 **用药常识**
- 018 不要给患儿用成人药

PART 02

悉心养护每一天： 新生儿保健

- 018 用法用量要精准
- 018 使用方法经医师确认
- 018 尽量不混合用药
- 018 不自行服用药物
- 020 **萌宝档案**
- 020 **日常护理**
- 020 脐带护理
- 020 居室环境要适宜
- 020 给宝宝一个舒服的怀抱
- 021 给宝宝换尿布的方法
- 021 眼睛的护理
- 021 宝宝沐浴的方法
- 021 让宝宝拥有充足的睡眠
- 022 **喂养方案**
- 022 营养需求
- 022 科学喂养
- 023 催乳食谱
- 023 双菇蛤蜊汤
- 024 益母草乌鸡汤
- 024 炒黄花菜
- 025 萝卜丝煲鲫鱼
- 026 冬瓜鲜菇鸡汤
- 027 奶香牛骨汤

PART
03

奠定健康基础：
婴儿保健

- 027 木耳黄花菜炒肉丝
- 028 羊肉奶羹
- 028 山药红枣鸡汤
- 029 花生鲫鱼汤
- 029 木瓜牛奶汤
- 030 干贝木耳玉米瘦肉汤
- 031 银耳猪肝汤
- 032 三文鱼豆腐汤
- 032 淮山板栗猪蹄汤
- 033 木瓜鱼尾花生猪蹄汤
- 034 黄花菜花生百合排骨汤
- 035 红枣乳鸽粥
- 035 花生牛肉粥
- 036 茶树菇炖乳鸽
- 037 红枣白萝卜猪蹄汤
- 038 牛奶鲫鱼汤
- 038 木瓜花生排骨煲
- 039 **抚触成长**
- 039 头部
- 039 胸部
- 039 腹部
- 039 上肢
- 039 下肢
- 039 背部
- 039 **智能训练**
- 039 智力开发
- 039 体格锻炼
- 040 **妈妈经验谈**
- 040 化解新生儿啼哭
- 040 防治新生儿疾病

- 042 **萌宝档案**
- 043 **日常护理**
- 043 做好宝宝的皮肤护理
- 043 重视宝宝的心理健康
- 043 关注宝宝的视力发育
- 043 让宝宝拥有好睡眠
- 044 **喂养方案**
- 044 营养需求
- 045 科学喂养
- 046 营养食谱
- 046 黄瓜米汤
- 047 三色米汤
- 047 土豆稀粥
- 048 土豆碎米糊
- 049 甜南瓜胡萝卜稀粥
- 050 大米粥
- 050 果味麦片粥
- 051 粳米糊
- 052 大米小米粥
- 053 嫩南瓜糯米糊
- 054 黑芝麻牛奶粥
- 054 胡萝卜糊



目录

Contents

- 055 红薯牛奶甜粥
- 056 胡萝卜南瓜粥
- 057 胡萝卜瘦肉粥
- 058 胡萝卜白米香糊
- 058 黄瓜粥
- 059 鸡肝土豆粥
- 060 鳕鱼糊
- 061 芝麻米糊
- 061 鸡肉糊
- 062 芹菜粥
- 063 山药大米粥
- 064 山药鸡丝粥
- 064 香蕉燕麦粥
- 065 小米山药粥
- 066 山药粥
- 067 包菜稀糊
- 067 菠菜糊
- 068 红薯米糊
- 069 胡萝卜米糊
- 070 核桃糊
- 070 藕粉糊
- 071 肉蔬糊
- 072 蒸豆腐苹果
- 073 胡萝卜豆腐泥
- 074 鸡汁土豆泥
- 074 肉酱花菜泥
- 075 南瓜泥
- 076 茄子泥
- 077 牛奶饼干

- 078 抚触成长
- 078 1 ~ 3 个月
- 078 3 ~ 6 个月
- 078 6 ~ 12 个月
- 079 智能训练
- 079 智力开发
- 079 体格锻炼
- 080 妈妈经验谈
- 080 晒太阳补充维生素 D
- 080 合理选择婴儿配方食品
- 080 喂奶时要顾及宝宝的心理需要
- 080 7 ~ 9 个月后吃的辅食可粗糙一点
- 080 定期监测宝宝的生长发育状况

PART 04

成就出色未来： 幼儿保健

- 082 萌宝档案
- 083 日常护理
- 083 保护宝宝的牙齿
- 083 服饰的选购
- 083 矫正含奶嘴睡觉的习惯
- 083 训练宝宝排便
- 084 喂养方案
- 084 营养需求
- 085 科学喂养

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 086 | 营养食谱 | 108 | 彩蛋黄瓜卷 |
| 086 | 鳕鱼蒸蛋 | 109 | 黄瓜拌土豆丝 |
| 087 | 牛肉包菜粥 | 110 | 西红柿炒口蘑 |
| 087 | 鸡肝粥 | 111 | 虾丁豆腐 |
| 088 | 莲子葡萄干粥 | 111 | 芝麻芋泥 |
| 089 | 绿豆糯米奶粥 | 112 | 清甜三丁 |
| 090 | 奶酪蘑菇粥 | 113 | 蒸肉丸子 |
| 090 | 鳕鱼土豆汤 | 114 | 小白菜拌牛肉末 |
| 091 | 南瓜麦片粥 | 114 | 丝瓜炒蛤蜊肉 |
| 092 | 红薯鸡肉沙拉 | 115 | 肉末蒸丝瓜 |
| 093 | 肉松饭团 | 116 | 肉松鸡蛋羹 |
| 094 | 杂菇小米粥 | 117 | 黑豆紫米露 |
| 095 | 玉米燕麦粥 | 117 | 肉末木耳 |
| 096 | 枣仁蜂蜜小米粥 | 118 | 黄金芝士苏打饼干 |
| 096 | 原味南瓜汤 | 119 | 蛋皮鸭卷 |
| 097 | 薏米南瓜汤 | 120 | 芝士焗红薯 |
| 098 | 小白菜蛤蜊汤 | 121 | 肉末蒸蛋 |
| 099 | 香菇肉丝面 | 122 | 珍珠丸子杯 |
| 100 | 豌豆虾丸汤 | 123 | 蔬菜蛋黄羹 |
| 101 | 鸡茸香菇蔬菜粥 | 123 | 蛋白鱼丁 |
| 102 | 清炒秀珍菇 | 124 | 格子松饼 |
| 102 | 薏米白果粥 | 125 | 西蓝花虾皮蛋饼 |
| 103 | 酱茄子 | 126 | 黑豆渣大麦粉蛋饼 |
| 104 | 烤五彩饭团 | 126 | 奶味软饼 |
| 105 | 雪梨炒鸡片 | 127 | 土豆黄瓜饼 |
| 105 | 玉米拌豆腐 | 128 | 鱿鱼蔬菜饼 |
| 106 | 西红柿炒山药 | | |
| 107 | 清炒虾仁 | | |
| 108 | 黄瓜拌豆皮 | | |



目录

Contents

- 129 三色饭团
- 129 红米海苔肉松饭团
- 130 西红柿饭卷
- 131 洋菇牛肉饭
- 132 蓝莓奶昔
- 133 香橙豆浆
- 134 **抚触成长**
- 134 1~2岁
- 134 2~3岁
- 135 **智能训练**
- 135 智力开发
- 135 体格锻炼
- 136 **妈妈经验谈**
- 136 幼儿不宜食用汤泡饭
- 136 防治宝宝上火的方法
- 136 巧妙化解幼儿哭得“背过气”
- 136 幼儿出鼻血的正确处理方法
- 136 给幼儿洗澡注意事项
- 140 调理食谱
- 140 云吞面
- 141 百合枇杷炖银耳
- 142 **发热**
- 142 饮食调养
- 142 日常护理
- 143 中医保健
- 144 调理食谱
- 144 山药茅根粥
- 144 桑叶荷叶粳米粥
- 145 甘蔗冬瓜汁
- 146 **感冒**
- 146 饮食调养
- 146 日常护理
- 147 中医保健
- 148 调理食谱
- 148 葱乳饮
- 149 生姜红枣茶
- 150 **夜啼**
- 150 饮食调养
- 150 日常护理
- 151 中医保健
- 152 调理食谱
- 152 莲子百合红豆米糊
- 152 马齿苋薏米绿豆汤
- 153 秀珍菇粥
- 154 **多汗**
- 154 饮食调养

PART 05

呵护有良方： 婴幼儿常见病防治

- 138 **咳嗽**
- 138 饮食调养
- 138 日常护理
- 139 中医保健

154 日常护理
155 中医保健
156 调理食谱
156 山药杏仁糊
157 葱白炖姜汤
157 糯米桂圆红糖粥
158 **便秘**
158 饮食调养
158 日常护理
159 中医保健
160 调理食谱
160 桃子苹果汁
161 菠菜粥
162 **腹泻**
162 饮食调养
162 日常护理
163 中医保健
164 调理食谱
164 蒸苹果
164 胡萝卜西红柿汤
165 嫩南瓜豆腐饼
166 **厌食**
166 饮食调养
166 日常护理
167 中医保健
168 调理食谱
168 陈皮绿豆汤
169 小米山药饭

170 **疳积**
170 饮食调养
170 日常护理
171 中医保健
172 调理食谱
172 白萝卜稀粥
173 甘蔗生姜汁
174 **肥胖**
174 饮食调养
174 日常护理
175 中医保健
176 调理食谱
176 百合莲子绿豆浆
177 天门冬萝卜汤
178 **流涎**
178 饮食调养
178 日常护理
179 中医保健
180 调理食谱
180 蒜片苦瓜
180 橘子稀粥
181 南瓜小米糙米糊
182 **荨麻疹**
182 饮食调养
182 日常护理
183 中医保健
184 调理食谱



目录

Contents

- 184 板栗煨白菜
- 185 绿豆豆浆
- 186 红眼病
- 186 饮食调养
- 186 日常护理
- 187 中医保健
- 188 调理食谱
- 188 西瓜翠衣冬瓜汤
- 188 薏米山药饭
- 189 肉丝黄豆汤
- 190 湿疹
- 190 饮食调养
- 190 日常护理
- 191 中医保健
- 192 调理食谱
- 192 薏米炖冬瓜
- 193 芝麻菠菜
- 194 流行性腮腺炎
- 194 饮食调养
- 194 日常护理
- 195 中医保健
- 196 调理食谱
- 196 黑米绿豆粥
- 197 芦笋马蹄藕粉汤
- 198 手足口病
- 198 饮食调养
- 198 日常护理
- 199 中医保健

- 200 调理食谱
- 200 香菇瘦肉粥
- 200 乌龙面蒸蛋
- 201 香蕉蜂蜜牛奶

附录 1 应对婴幼儿常见意外伤害

- 202 不同年龄段婴幼儿常见意外伤害及预防处理一览表
- 204 溺水
- 204 跌伤、坠伤
- 204 烫伤

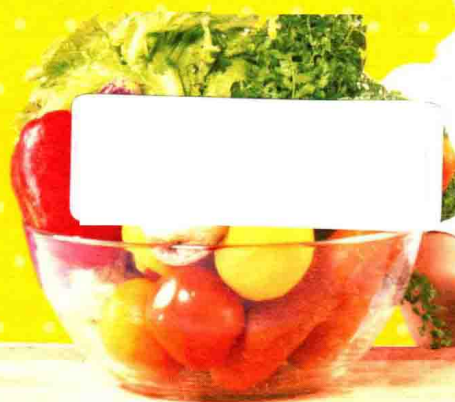
附录 2 科学补充营养素

- 205 走出营养素补充的误区
- 206 补钙
- 206 补锌
- 207 补铁
- 208 补充维生素
- 208 补充 DHA



婴幼儿 保健护理营养食谱

胡维勤 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿保健护理营养食谱 / 胡维勤主编. — 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5372-6290-3

I. ①婴… II. ①胡… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165380号

婴幼儿保健护理营养食谱

YINGYOUER BAOJIAN HULI YINGYANG SHIPU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 贺丽

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173毫米×243毫米 16开

印张 13

字数 200千字

版次 2016年6月第1版

印次 2016年6月第1次印刷

定价 39.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

Preface



自小天使降临后，初为人父人母的你，会遇到人生中很多个第一次。第一次喂奶，第一次为宝宝换尿布，第一次与宝宝做游戏，第一次听到宝宝喊爸爸或妈妈……当你在享受幸福和喜悦的同时，是否常常因为经验不足而感到有些力不从心？是否发现，书中的育儿经，实践起来原来并不容易。养育孩子的路上，有没有什么“捷径”，可以让父母走得更轻松？怎样才能成为称职的父母，养育出健康强壮的小小“智多星”呢？

本书从婴幼儿系统保健的角度出发，介绍婴幼儿保健的基本常识，涵盖不同阶段婴幼儿的生长发育情况、日常护理要点、营养和科学喂养等多方面知识，以便让家长在了解宝宝身心发展规律的基础上，给宝宝更科学的照料。值得一提的是，本书还特别针对婴幼儿的体能、智力发育，制定出不同阶段宝宝的保健按摩、智能训练等内容，为宝宝的全面发展加分。除此之外，本书从饮食调养、家庭护理、中医保健等方面详解 16 种婴幼儿常见疾病，每一个细节、每一句叮咛都是您的贴心好帮手，让您能从容应对那些可能出现在宝宝身上的不期而遇的“小麻烦”，和您一同撑起宝宝健康成长的保护伞。书中推荐近 200 道婴幼儿营养食谱和各种保健按摩方法，并配有详细的步骤说明和“二维码”，您只需扫描书中的“二维码”，即可观看免费的视频操作过程，轻松制作“爱心营养餐”，给宝宝更好的抚触，更全面的爱。

有健康才有未来。孩子健康，无疑是每个父母朴实、简单的愿望。看着孩子在自己的悉心呵护下快乐成长，那份喜悦和满足是其他任何事情都无法取代的。虽说养育孩子从来没有固定的规则，但仍然有许多宝贵的经验值得新手爸妈们学习和利用。希望本书能帮您轻松地掌握一些照顾宝贝的要点，成为孩子的保健营养师。



目录

Contents

PART 01

掌握育儿常识： 做宝宝的保健营养师

- 012 **发育测量**
- 012 身高测量
- 012 体重测量
- 012 头围测量
- 012 胸围测量
- 012 呼吸测量
- 013 体温测量
- 013 脉搏测量
- 014 **健康观察**
- 014 听哭声
- 014 辨舌质
- 014 观便便
- 015 **健康体检**
- 015 具体的检查日期
- 015 1岁以内宝宝查体内容
- 015 1~3岁宝宝查体内容
- 016 **疫苗接种**
- 016 孩子预防接种前后，
家长需要关注以下几点
- 016 中国儿童免疫接种程序表
- 017 **就医指导**
- 017 需要就医的情况
- 017 就医的注意事项
- 017 向医生描述病情
- 018 **用药常识**
- 018 不要给患儿用成人药

PART 02

悉心养护每一天： 新生儿保健

- 018 用法用量要精准
- 018 使用方法经医师确认
- 018 尽量不混合用药
- 018 不自行服用药物
- 020 **萌宝档案**
- 020 **日常护理**
- 020 脐带护理
- 020 居室环境要适宜
- 020 给宝宝一个舒服的怀抱
- 021 给宝宝换尿布的方法
- 021 眼睛的护理
- 021 宝宝沐浴的方法
- 021 让宝宝拥有充足的睡眠
- 022 **喂养方案**
- 022 营养需求
- 022 科学喂养
- 023 催乳食谱
- 023 双菇蛤蜊汤
- 024 益母草乌鸡汤
- 024 炒黄花菜
- 025 萝卜丝煲鲫鱼
- 026 冬瓜鲜菇鸡汤
- 027 奶香牛骨汤

- 027 木耳黄花菜炒肉丝
028 羊肉奶羹
028 山药红枣鸡汤
029 花生鲫鱼汤
029 木瓜牛奶汤
030 干贝木耳玉米瘦肉汤
031 银耳猪肝汤
032 三文鱼豆腐汤
032 淮山板栗猪蹄汤
033 木瓜鱼尾花生猪蹄汤
034 黄花菜花生百合排骨汤
035 红枣乳鸽粥
035 花生牛肉粥
036 茶树菇炖乳鸽
037 红枣白萝卜猪蹄汤
038 牛奶鲫鱼汤
038 木瓜花生排骨煲
039 **抚触成长**
039 头部
039 胸部
039 腹部
039 上肢
039 下肢
039 背部
039 **智能训练**
039 智力开发
039 体格锻炼
040 **妈妈经验谈**
040 化解新生儿啼哭
040 防治新生儿疾病

PART
03

奠定健康基础：
婴儿保健

- 042 **萌宝档案**
043 **日常护理**
043 做好宝宝的皮肤护理
043 重视宝宝的心理健康
043 关注宝宝的视力发育
043 让宝宝拥有好睡眠
044 **喂养方案**
044 营养需求
045 科学喂养
046 营养食谱
046 黄瓜米汤
047 三色米汤
047 土豆稀粥
048 土豆碎米糊
049 甜南瓜胡萝卜稀粥
050 大米粥
050 果味麦片粥
051 粳米糊
052 大米小米粥
053 嫩南瓜糯米糊
054 黑芝麻牛奶粥
054 胡萝卜糊



目录

Contents

- 055 红薯牛奶甜粥
- 056 胡萝卜南瓜粥
- 057 胡萝卜瘦肉粥
- 058 胡萝卜白米香糊
- 058 黄瓜粥
- 059 鸡肝土豆粥
- 060 鳕鱼糊
- 061 芝麻米糊
- 061 鸡肉糊
- 062 芹菜粥
- 063 山药大米粥
- 064 山药鸡丝粥
- 064 香蕉燕麦粥
- 065 小米山药粥
- 066 山药粥
- 067 包菜稀糊
- 067 菠菜糊
- 068 红薯米糊
- 069 胡萝卜米糊
- 070 核桃糊
- 070 藕粉糊
- 071 肉蔬糊
- 072 蒸豆腐苹果
- 073 胡萝卜豆腐泥
- 074 鸡汁土豆泥
- 074 肉酱花菜泥
- 075 南瓜泥
- 076 茄子泥
- 077 牛奶饼干

- 078 抚触成长
- 078 1 ~ 3个月
- 078 3 ~ 6个月
- 078 6 ~ 12个月
- 079 智能训练
- 079 智力开发
- 079 体格锻炼
- 080 妈妈经验谈
- 080 晒太阳补充维生素D
- 080 合理选择婴儿配方食品
- 080 喂奶时要顾及宝宝的心理需要
- 080 7 ~ 9个月后吃的辅食可粗糙一点
- 080 定期监测宝宝的生长发育状况

PART 04

成就出色未来： 幼儿保健

- 082 萌宝档案
- 083 日常护理
- 083 保护宝宝的牙齿
- 083 服饰的选购
- 083 矫正含奶嘴睡觉的习惯
- 083 训练宝宝排便
- 084 喂养方案
- 084 营养需求
- 085 科学喂养

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 086 | 营养食谱 | 108 | 彩蛋黄瓜卷 |
| 086 | 鳕鱼蒸蛋 | 109 | 黄瓜拌土豆丝 |
| 087 | 牛肉包菜粥 | 110 | 西红柿炒口蘑 |
| 087 | 鸡肝粥 | 111 | 虾丁豆腐 |
| 088 | 莲子葡萄干粥 | 111 | 芝麻芋泥 |
| 089 | 绿豆糯米奶粥 | 112 | 清甜三丁 |
| 090 | 奶酪蘑菇粥 | 113 | 蒸肉丸子 |
| 090 | 鳕鱼土豆汤 | 114 | 小白菜拌牛肉末 |
| 091 | 南瓜麦片粥 | 114 | 丝瓜炒蛤蜊肉 |
| 092 | 红薯鸡肉沙拉 | 115 | 肉末蒸丝瓜 |
| 093 | 肉松饭团 | 116 | 肉松鸡蛋羹 |
| 094 | 杂菇小米粥 | 117 | 黑豆紫米露 |
| 095 | 玉米燕麦粥 | 117 | 肉末木耳 |
| 096 | 枣仁蜂蜜小米粥 | 118 | 黄金芝士苏打饼干 |
| 096 | 原味南瓜汤 | 119 | 蛋皮鸭卷 |
| 097 | 薏米南瓜汤 | 120 | 芝士焗红薯 |
| 098 | 小白菜蛤蜊汤 | 121 | 肉末蒸蛋 |
| 099 | 香菇肉丝面 | 122 | 珍珠丸子杯 |
| 100 | 豌豆虾丸汤 | 123 | 蔬菜蛋黄羹 |
| 101 | 鸡茸香菇蔬菜粥 | 123 | 蛋白鱼丁 |
| 102 | 清炒秀珍菇 | 124 | 格子松饼 |
| 102 | 薏米白果粥 | 125 | 西蓝花虾皮蛋饼 |
| 103 | 酱茄子 | 126 | 黑豆渣大麦粉蛋饼 |
| 104 | 烤五彩饭团 | 126 | 奶味软饼 |
| 105 | 雪梨炒鸡片 | 127 | 土豆黄瓜饼 |
| 105 | 玉米拌豆腐 | 128 | 鱿鱼蔬菜饼 |
| 106 | 西红柿炒山药 | | |
| 107 | 清炒虾仁 | | |
| 108 | 黄瓜拌豆皮 | | |

