

新世纪育儿系列



# 宝宝饮食营养手册

注册营养师倪洛审校

新世纪出版社

新世纪育儿系列

# 宝宝饮食营养手册

注册营养师倪洛审校

新世纪出版社

责任编辑：刘永光  
美术编辑：梁培龙 蒙复旦  
美术制作：杨洁怡  
责任技编：王建慧

## 新世纪育儿系列 宝宝饮食营养手册

注册营养师倪洛审校

---

出版发行：新世纪出版社  
印刷：广州新华印务有限公司  
厂址：广州市西湖路 51 号  
规格：850 毫米×1168 毫米 48 开 4 印张 3 插页 80 千字  
版次：2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷  
书号：ISBN 7-5405-2210-0/R·20  
定价：9.00 元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。



1岁左右的幼儿，咀嚼及消化能力尚未臻完善，家长都会煮些“糊糊”给孩子吃。这里介绍的糊糊含丰富的蛋白质，为该阶段幼儿理想的食品。

蛋黄鸡茸糊

**材料:**

米3汤匙、鸡肉2两、菠菜叶3片  
(或生菜叶1片)、鸡蛋黄1/2  
只、盐1/10茶匙。

**做法:**

- (1) 米洗净，浸30分钟，然后放入适量的水煮至糜烂成糊状。
- (2) 鸡肉切去筋和肥脂，剁成茸，菠菜切成细丝，鸡蛋煮熟去壳，取出蛋黄1/2只压成茸。
- (3) 加入鸡茸、菜丝，边煮边搅动，煮片刻，加入蛋黄、盐，拌匀即成。

**Ingredients:**

3 tbsp rice, 3oz chicken, 3 pieces spinach (or 1 piece lettuce), 1/2 yolk, 1/10 tsp salt.

**Method:**

- (1) Wash and soak rice for 30 minutes. Parboil rice until paste.
- (2) Trim and cut sinews, fat into puree. Trimly sliver spinach. Boil egg and shell removed. Take 1/2 yolk and press to puree.
- (3) Put chicken puree, spinach into paste. Bring to the boil. Fold in yolk, salt. Serve.

CHICKEN PUREE,  
YOLK PASTE



## 鸡肝胡萝卜饭

本食谱含丰富维生素A、C、铁质等，

实为营养好味的食物，孩子一定会喜欢。

### Chicken liver carrot vith rice

#### 材料:

新鲜鸡肝1副、米5汤匙、胡萝卜1小节、嫩生菜叶1片、水适量、盐1/3茶匙、西红柿1个(切花)。

#### 做法:

- (1) 米洗净。鸡肝洗净，切去筋、肥脂，再切成肝粒，胡萝卜磨成茸，生菜切成丝。
- (2) 将米煮至将熟，加入鸡肝、胡萝卜茸、菜丝及盐拌匀再焖片刻至熟，用汤匙盛起做成圆球状放于碟上，并以西红柿作为装饰。

#### Ingredients:

1 chicken liver, 5 tbsp rice, 1 piece carrot, 1 piece lettuce, 3 bowls water, 1/8 tsp salt, 1 tomato (petal-sharped).

#### Method:

- (1) Wash rice and chicken. Trim sinews, fat of chicken. Cut chicken, carrot into small piece and puree. Trimly sliver lettuce.
- (2) Boil 3 bowls water together with rice until nearly cooked. Stir in chicken liver, carrot puree, lettuce. Mixed well. Put in salt. Make it to ball shape. Dish up. Arrange petalshaped tomato on the side of plate. Serve.



本食谱所用材料  
含丰富蛋白质  
且软滑易入口，  
最宜幼儿进食。

## 鱼茸鲜奶蒸豆腐

*Steamed beancurd with mince grass carp and fresh milk*

### 材料:

鲮鱼脊肉1条、布包豆腐1件、鲜奶1/2杯、鸡蛋白2只、洋火腿1/2件（切丝）、灼熟蔬菜少许。

### 调味:

盐1/3茶匙、生粉1茶匙、油1茶匙、胡椒粉少许。

### 做法:

- (1) 鱼肉洗净、抹干，然后用汤匙刮出鱼肉。
  - (2) 豆腐冲净，与鱼肉同放入大碗中，加入调味料搅匀，再加入蛋白、鲜奶拌匀，倒入深碟内，隔水以中慢火蒸8分钟，洒入火腿丝、熟蔬菜，再蒸1分钟即成。
- (注) 鱼肉用汤匙刮出，比用刀剁烂较为安全，因鱼骨会粘着鱼皮，不容易脱落。

### Ingredients:

1 grass carp edge, 1 beancurd, 1/2 cup fresh milk, 2 egg whites, 1/2 unit ham (cut into shreds), some trimmed mix vegetables.

### Seasonings:

1/3 tsp salt, 1 tsp corn flour, 1 tsp oil, some peppers.

### Method:

- (1) Wash and dry grass carp, scrape the meat out with a spoon.
- (2) Rinse beancurd and put it in a big bowl with grass carp meat, add seasonings and stir them up. Put in egg whites and fresh milk, stir again. Put them in a deep plate, steam for 8 minutes with moderate heat. Add shredded ham and cooked vegetables, steam for 1 minute. Served.



## Minced beef covered with fried potato puree

### 牛肉薯蛋

#### 材料:

马铃薯8两、牛肉3两(切碎腌好)、洋葱碎2汤匙、鸡蛋1只(打烂)、干面包碎适量、生菜丝、胡萝卜丝各少许。

#### 腌料:

生抽2茶匙、生粉1茶匙、油1茶匙。

#### 调味料:

盐1/3茶匙、鲜奶1汤匙、面粉1汤匙、胡椒粉少许。

#### 做法:

- (1) 牛肉加入调味料拌匀。烧热少许油,放入洋葱、牛肉炒熟成馅料。
- (2) 马铃薯洗净,连皮放水中煮熟,去皮,用刀面压成茸,加调味料搓匀成皮料。
- (3) 取适量皮料,搓圆、压扁、包入适量馅料,捏成鸡蛋形状,沾蛋汁,再粘干面包碎,放入热油中炸至金黄色,放在生菜丝、胡萝卜丝上面,可伴茄汁享用。

牛肉含丰富蛋白质、矿物质,马铃薯则蕴含大量淀粉质,供应婴幼儿发育所需。这款牛肉薯蛋酥脆可口,营养丰富,为理想之幼儿辅助食品。

#### Ingredients:

10 oz potatoes, 4oz minced beef, 2 tbsp small dice onion, 1 egg (mixed well), some breadcrumbs, some shredded stalk lettuces and some shredded carrots.

#### Marinade:

2 tsp light soy, 1 tsp cornflour, 1 tsp oil.

#### Seasonings:

1/3 tsp salt, 1 tbsp fresh milk, 1 tbsp flour, some pepper.

#### Method:

- (1) Add seasoning in beef and stir them up. Heat some oil, put in onion and beef. Fry until-cooked. This makes the stuffing.
- (2) Wash potatoes and boil with cover water till tender. Peel and press to puree with a knife. Add seasoning and knead well. This makes the pastry.
- (3) Get some pastry and knead into a nest shape stuff with well prepared stuffing. Knead into a egg shape, dip in egg juice, then coat with breadcrumbs. Deep fry in boiled oil until golden brown. Put it on shredded stalk lettuces and shredded carrots. Served with ketch up.

为孩子预备面包作小食时，如能涂一些味道鲜美的果酱，你的孩子一定会频频“添食”。

## 自制鲜味果酱

### 草莓果酱

**材料：**

草莓8两、糖6两、大菜1/6两、水少许。

**做法：**

1. 将草莓洗净。
2. 在锅中加入少许水，以慢火将糖煮溶。
3. 将草莓加入锅中。
4. 以锅铲将草莓与糖水拌匀。
5. 慢煮20分钟后，加入大菜。
6. 冷却之后，装入罐中存放。



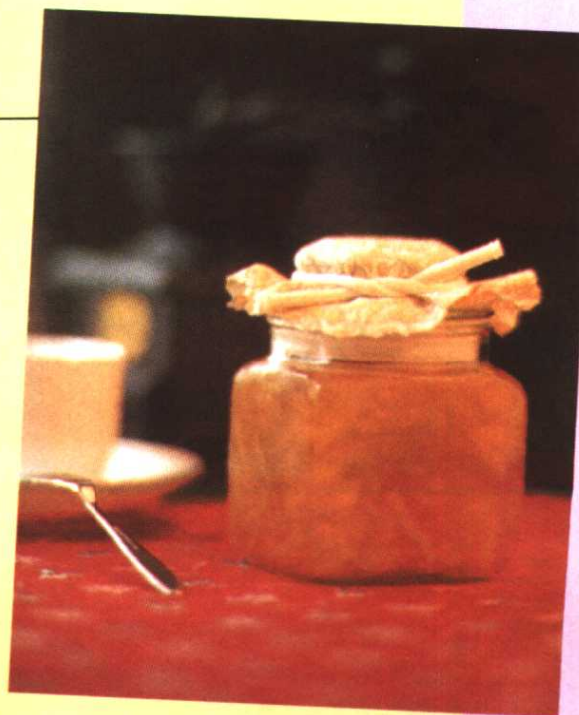
### 菠萝果酱

**材料：**

菠萝8两、糖8两、大菜1/6两、水少许。

**做法：**

1. 挑选酸味菠萝切粒备用。
2. 在锅中加入少许水，以慢火将糖煮溶。
3. 加入菠萝，以慢火煮。
4. 菠萝慢煮约20分钟后，加入大菜。
5. 视需要之甜度，添加适量的麦芽糖。
6. 冷却后，装入罐中存放。



## 葡萄果酱

### 材料:

葡萄 8 两、糖 6 两、大菜 1/6 两、水少许。

### 做法:

1. 将葡萄洗净，放入榨汁机中打成液状，以滤网过滤。
2. 将糖、大菜放入锅中煮溶，加入葡萄汁慢煮。
3. 加入适量麦芽糖。
4. 冷却后，装入罐中存放。

## 金桔果酱

### 材料:

金桔 8 两、糖 8 两、大菜 1/6 两、水少许。

### 做法:

1. 将金桔洗净放入锅中煮烂。
2. 将煮烂的金桔去籽，切成丝状，放入碗中备用。
3. 将冰糖、大菜放锅中煮溶。
4. 将处理好的金桔，加入锅中慢煮，煮约 20 分钟后，加入适量麦芽糖。
5. 冷却后，装入罐中存放。

### 备注:

1. 玻璃罐容器在使用前，必须消毒、晾干为宜。
2. 自制果酱一定要放入冰箱中冷藏，且保存时间不可超过一周。

## 总 序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的、切合实际的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程中所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业等问题，都是为人父母必须充分准备的课题。

本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ 等多个方面，由专家、学者撰稿、审定，从优生、优育、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。

## 编者的话

社会的转变改变了新一代父母对养儿育女的想法。过去，父母以儿女的数量为标准，数目越多越好。如今却重“质”而不重“量”，如何培养一个健康活泼的优生儿才最为重要。

着重宝宝在“质”方面的发展，当然以基本生活中的衣、食、住、行为起点。每个父母都爱子心切，甘心把最好的完全奉送给子女，尤其在“食”方面，更是关怀和注重。

新一代的饮食潮流，提倡健康与均衡营养。这有别于过去以孩子的重量和体型作健康的指标。均衡营养的饮食方法以适量吸收食物各类营养为主。故此，食物的营养往往是一个重要的话题。

宝宝的饮食也不例外，如何摄取均衡营养，对其发育和生长有着重要的影响。自宝宝

出生开始，母亲便要面对饮食营养的问题。宝宝在婴儿期虽以“吃奶”为主，但却非一件简单的事。首先，母亲在哺乳方法的选择上已有不少学问，究竟母乳好还是奶乳制品好？两者的营养价值怎样？如何选择奶粉？这些问题，都是母亲照顾宝宝饮食所应具有常识。

进入断奶期的宝宝，饮食方法与营养是十分重要的。这是脱离“吃奶”阶段的非常时期，如何处理得宜使宝宝愉快地踏上成长的第一步？也是母亲需要面对的题目。

我们了解到父母对宝宝饮食营养的关切，因此，本书详列了各项实用的哺育法，从0岁的宝宝开始至4岁的儿童均作了一一的介绍。

各类食物营养价值直接影响孩子的成长，无论奶乳制品、五谷、蔬果都带给我们益处。故此，了解各种食物的营养，自然对健康成长有极大的帮助。

注重饮食营养是宝宝得以健壮成长的要诀，本书也是为此而设，希望宝宝在你的悉心照料下，成为一个健康的宝宝。

本书由香港著名注册营养师兼专栏作家倪洛女士审校，全面网罗了有关婴幼儿的日常饮食及营养常识，适合0~6岁小朋友的父母阅读。

此外，准父母对宝宝的日常饮食与营养存在很多疑问，为此，本书就奶粉、面包、饼干、蔬菜、水果、肉类及食糖等日常饮食重点提出问题，并作精辟的解答。

本书更附录了儿童常用食物营养成分表及幼儿、少儿食谱推介，图文并茂，确为每位父母实用的家居用书。



倪洛简介:

- 加拿大食物营养学理学士
- 香港、加拿大执业营养师
- 现为香港《妈妈宝宝》杂志、《经济日报》营养专栏作者
- 著有《一磅一惊心》一书(1994年)
- 创办“米施洛营养护康中心”为本港惟一提供饮食治疗课程机构

ISBN 7-5405-2210-0



ISBN 7-5405-2210-0  
R · 20 定价: 9.00 元

# 目 录

## 第一章 母乳喂哺法

母乳的优点..... 2

附表一 每 100 克人乳及牛乳所含矿物质  
..... 4

附表二 每 100 毫升人乳及牛乳所含  
维生素..... 5

如何保持母乳量..... 6

正确喂哺法..... 8

人乳、牛乳与羊乳 ..... 15

附录：断奶食品的喂食 ..... 17

## 第二章 奶粉喂哺法

奶粉的营养成分及品质指标 ..... 28

全脂及脱脂奶粉与鲜奶的区别 ..... 40

奶粉问与答 ..... 42

### 第三章 一至十二个月宝宝营养要诀

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一至十二个月宝宝营养要诀 .....  | 48 |
| 幼儿偏食的原因及处理 .....    | 59 |
| 附录：四至六岁孩子营养膳食 ..... | 62 |

### 第四章 营养素逐样数

|             |    |
|-------------|----|
| 碳水化合物 ..... | 66 |
| 蛋白质 .....   | 69 |
| 脂肪 .....    | 74 |

#### 附表三 婴儿期每日营养素的建议摄取

|           |    |
|-----------|----|
| 量表 .....  | 79 |
| 维生素 ..... | 81 |
| 矿物质 ..... | 90 |

#### 附表四 营养素来源表 .....

|                   |    |
|-------------------|----|
| 附录：水与热量的重要性 ..... | 98 |
|-------------------|----|

#### 附表五 婴幼儿每日每公斤体重需水

|          |    |
|----------|----|
| 量表 ..... | 99 |
|----------|----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 热能的作用及过多与不足的影响 ..... | 100 |
|----------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 附表六 婴幼儿每日所需热量表 ..... | 102 |
|----------------------|-----|

### 第五章 婴幼儿每日饮食法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 五谷类食物的营养价值 ..... | 104 |
|------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 面包与饼干 .....                | 105 |
| 面包饼干问与答 .....              | 106 |
| 蔬菜、水果的营养价值 .....           | 112 |
| 果汁的益处、制法与分类 .....          | 117 |
| 蔬菜、水果问与答 .....             | 118 |
| 动物食品类营养价值 .....            | 122 |
| 水产品的营养价值 .....             | 125 |
| 肉类制成品的种类与品质辨别 .....        | 128 |
| 水产品的种类与品质辨别 .....          | 131 |
| 动物食品类问与答 .....             | 133 |
| 食糖的化学成分 .....              | 140 |
| 婴幼儿吃糖过多的不良影响 .....         | 143 |
| 食糖问与答 .....                | 145 |
| 附录：均衡饮食金字塔 .....           | 154 |
| <b>第六章 孩子饮食常识</b>          |     |
| 婴儿健康饮食 .....               | 156 |
| 附表七 婴幼儿正常体重及身长计算法<br>..... | 162 |
| 附表八 婴儿辅助食品的种类 .....        | 163 |
| 营养对儿童的重要性 .....            | 164 |