

北京协和医院著名专家联合编著

权威 · 科学 · 实用



好太太
完全手册

● 婴儿的营养 ● 幼儿期的营养与饮食 ● 婴幼儿的营养缺乏病及其防治 ● 婴幼儿的营养食谱 ● 婴幼儿常见的疾病与食疗

婴幼儿食谱

幼婴的饮食结构至关重要

宝宝健康和聪明从营养开始

幼儿健康是宝宝一生幸福的基础



马方 编著

中华工商联合出版社

封面模特: 王雪玉 (北京电影学院表演系)

好太太完全手册

婴幼儿食谱

马方 编著

中华工商联合出版社

责任编辑:李怀科

封面设计:张宇澜

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿食谱/马方编著.-北京:中华工商联合出版社,2000.9
(好太太完全手册)

ISBN 7-80100-713-1

I. 婴… II. 马… III. 婴幼儿-食谱

IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70292 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

冶金印刷总厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 9.75 200 千字

2002 年 2 月第 2 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

ISBN7-80100-713-1/Z·160

本册定价:12.50 元

全套定价:100.00 元

目 录

第一章 婴儿的营养	(1)
一 1个月~4个月婴儿的营养	(3)
1. 生理特点	(3)
2. 营养素的需要量	(5)
3. 母乳喂养	(6)
4. 喂养方法	(7)
5. 常见的问题	(12)
二 5个月~8个月婴儿的营养	(21)
1. 生理特点	(22)
2. 营养素的需要量	(22)
3. 喂养方法	(25)
4. 常见的问题	(27)
三 9个月~12个月婴儿的营养	(33)
1. 生理特点	(34)
2. 营养素的需要量	(37)
3. 如何断奶	(39)
4. 常见的问题	(40)
第二章 幼儿期的营养与饮食	(45)
一 1~3岁幼儿的营养与饮食	(47)
1. 生长发育特点	(47)
2. 营养需要	(49)
3. 合理饮食	(50)
4. 常见的问题	(51)

二	4~6岁幼儿的营养与饮食	(55)
1.	生长发育特点	(55)
2.	营养需要	(56)
3.	常见的问题	(58)
第三章	婴幼儿的营养缺乏病及其防治	(63)
一	蛋白质与热能营养不良	(65)
二	维生素 A 缺乏与过多症	(69)
三	维生素 D 缺乏与过多症	(71)
四	维生素 B ₁ 缺乏病	(72)
五	维生素 B ₂ 缺乏病	(74)
六	烟酸缺乏病	(75)
七	维生素 C 缺乏病	(76)
八	营养不良性贫血	(77)
第四章	婴幼儿的营养食谱	(79)
一	1岁以内的婴儿菜谱	(81)
蕃茄汁		(81)
鲜橘汁		(82)
鲜柠檬汁		(82)
西瓜汁		(82)
胡萝卜汤		(83)
菜水		(84)
山楂水		(84)
糖水樱桃		(84)
苋菜水		(85)
香蕉蜂蜜牛奶		(86)
鸡肝糊		(86)
猪肝泥		(87)

鱼肉糊	(87)
豆腐糊	(88)
三色肝末	(88)
鲜虾肉泥	(89)
什锦猪肉菜末	(89)
火腿土豆泥	(90)
花豆腐	(91)
翡翠泥	(91)
葡萄干土豆泥	(92)
煎蕃茄	(92)
腊肠蕃茄	(93)
虾末菜花	(93)
蜜制胡萝卜	(94)
水果拌豆腐	(94)
蒸肉豆腐	(95)
猪肝丸子	(95)
营养蛋饼	(96)
牛奶蛋	(96)
两色蛋	(97)
清水煮荷包蛋	(97)
蛋黄泥	(98)
香蕉泥	(98)
苹果泥	(99)
红枣泥	(100)
胡萝卜泥	(100)
牛奶香蕉糊	(101)
苹果酱	(101)
苹果色拉	(102)
蛋黄羹	(102)

什锦蛋羹	(103)
鱼肉末	(103)
蕃茄鱼	(104)
鱼松	(104)
肝末	(105)
蕃茄肝末	(105)
鸡肝末	(105)
碎菜牛肉	(106)
肉末蕃茄	(107)
肉末卷心菜	(107)
碎菜	(108)
蜂蜜橘糊	(108)
二 1~2 岁的幼儿菜谱	(108)
烧茄泥	(108)
温拌双泥	(109)
黄瓜色拉	(109)
烂糊肉丝	(110)
韭菜梗炒肉丝	(110)
肉豆腐糕	(111)
清蒸肝糊	(112)
蛋黄豆腐	(112)
奶汁煨豆腐	(113)
胡萝卜炒肉丝	(113)
海带丝炒肉丝	(114)
青椒炒肝丝	(115)
熘蕃茄丸子	(115)
三色肉丸	(116)
茄汁虾球	(117)
五彩虾仁	(117)

桂花栗子羹	(118)
芹菜炒肉丝	(118)
莴笋炒肉丝	(119)
鸡血豆腐汤	(119)
鱼丸汤	(120)
虾皮紫菜蛋汤	(121)
扁豆炒肉丝	(121)
蒜苔炒肉丝	(122)
青椒炒肉丝	(122)
绿豆芽炒肉丝	(123)
三 2~3岁幼儿菜谱	(123)
狮子头	(123)
香椿芽拌豆腐	(124)
草鱼烧豆腐	(124)
虾皮豆腐	(125)
锅煨豆腐	(125)
海米油菜菇	(126)
拌芹菜	(127)
鸡油豌豆	(127)
太阳肉	(128)
珍珠丸子	(128)
三色肉丁	(129)
腐乳烧肉	(130)
红烧牛肉	(130)
卤猪肝	(131)
虾米涨蛋	(131)
四喜丸子	(132)
刺猬丸子	(133)
炖丸子	(133)



氽丸子·····	(134)
蕃茄丸子·····	(134)
甜酸丸子·····	(135)
海米冬瓜汤·····	(135)
蕃茄蛋汤·····	(136)
猪肝汤·····	(137)
蕃茄丸子汤·····	(137)
肉丸汤·····	(138)
蕃茄炒鸡蛋·····	(138)
蕃茄荷包蛋·····	(139)
拌鱼肉·····	(139)
绣球鱼丁·····	(140)
茄汁青椒鱼片·····	(141)
三色鱼丸·····	(142)
菊花鳊鱼·····	(142)
蕃茄鱼排·····	(143)
蒸肉丸子·····	(143)
丸子烧白菜·····	(144)
煎白菜肉卷·····	(145)
芙蓉鸡片·····	(145)
三色鸡片·····	(146)
四 1岁以内的婴儿食谱·····	(147)
牛奶粥·····	(147)
浓米汤·····	(147)
牛奶玉米粥·····	(148)
大米粥·····	(148)
草莓麦片粥·····	(149)
肉末菜粥·····	(149)
鸡肉粥·····	(150)

面糊糊汤·····	(150)
栗子粥·····	(151)
燕麦片粥·····	(151)
水果藕粉·····	(152)
面包布丁·····	(152)
粗粉糕·····	(153)
白薯泥·····	(153)
苹果金团·····	(153)
鸡蛋面条·····	(154)
煮挂面·····	(154)
牛奶蜂蜜饼干·····	(155)
面包干·····	(156)
黄鱼小馅饼·····	(156)
蜂蜜大米饭·····	(157)
肉松饭·····	(157)
蕃茄饭卷·····	(157)
蛋米粉·····	(158)
疙瘩汤·····	(159)
鸡汤饺子·····	(159)
涂酱面包片·····	(160)
果酱薄饼·····	(161)
月亮小蛋糕·····	(161)
五 1岁~2岁幼儿食谱·····	(162)
蛋黄粥·····	(162)
鱼肉松粥·····	(163)
牛肉茸粥·····	(163)
鱼茸粥·····	(164)
大米肉菜粥·····	(164)
鸳鸯面汤·····	(165)



葱油虾米面·····	(165)
高汤水饺·····	(166)
鸡丝馄饨·····	(166)
鲜奶果子杯·····	(167)
三色花蕊卷·····	(168)
麻酱花卷·····	(168)
小肉卷·····	(169)
奶油开花包·····	(170)
豆沙鲜桃·····	(170)
菜肉小包子·····	(171)
胡萝卜饼·····	(172)
果酱花糕·····	(172)
肉末软饭·····	(173)
豆腐软饭·····	(174)
肉末面条·····	(174)
鱼肉水饺·····	(175)
两米芸豆粥·····	(175)
玉米面豆粥·····	(176)
蜂蜜藕粉·····	(176)
丝糕·····	(177)
碗蜂糕·····	(178)
鸳鸯糕·····	(178)
六 2岁~3岁幼儿食谱·····	(179)
红小豆粥·····	(179)
麻心汤圆·····	(179)
鲜鱼面·····	(181)
荠菜肉馄饨·····	(181)
牛肉水饺·····	(182)
虾肉小笼包·····	(183)

佛手包	(183)
煮红薯	(184)
黄油煎红薯	(185)
豆沙包	(185)
红果包	(185)
芝麻包	(186)
什锦糖包子	(187)
肉菜包	(187)
小笼包子	(188)
干菜包	(189)
肉卷	(190)
鸳鸯卷	(190)
三色蛋糕	(191)
蝴蝶卷	(191)
如意卷	(192)
麻酱花卷	(192)
三色花心卷	(193)
菊花卷	(193)
开花馒头	(194)
荷花馒头	(194)
葱油虾仁面	(195)

第五章 婴幼儿常见的疾病与食疗	(197)
一 感冒	(199)
二 咳嗽	(204)
三 鼻出血	(211)
四 惊风	(214)
五 泄泻	(218)
六 厌食	(223)



七	呃逆·····	(228)
八	呕吐·····	(231)
九	异食癖·····	(234)
十	疳积·····	(236)
十一	便秘·····	(240)
十二	佝偻病·····	(245)
十三	假性近视·····	(249)
十四	贫血·····	(252)
十五	汗症·····	(258)
十六	夏季热·····	(262)
十七	五软·····	(267)
十八	遗尿·····	(270)
十九	尿频、尿急、尿痛·····	(273)
二十	夜啼·····	(278)
二十一	暑热烦渴·····	(281)
二十二	疔疮痈肿·····	(284)
二十三	婴儿湿疹·····	(288)
二十四	小儿骨折·····	(291)
二十五	水肿·····	(293)

第一章 婴儿的营养



婴儿时期,生长发育特别快。因此,这一阶段的保健卫生和营养指导工作极为重要。婴儿期的营养可分为三个阶段:1个月~4个月,5个月~8个月和9个月~12个月,每个阶段各有重点。

一 1个月~4个月婴儿的营养

1个月~4个月的婴儿以母乳或近似母乳的配方奶及稀释牛奶喂养为主。此期间婴儿的生长发育最快,由于消化和吸收能力所限,饮食的种类较为简单。

1. 生理特点

(1)1个月~4个月婴儿体重增长很快,每周增重180克~200克,平均每月增长700克~800克,许多婴儿到4个月末时体重已达出生时的两倍。婴儿的身长平均每月增长3厘米~3.5厘米,到4个月时几乎增长10厘米~12厘米。出生时头围为34厘米,头4个月几乎每月增长1厘米~1.5厘米。胸围在出生时比头围小1厘米~2厘米,到4个月末时胸围与头围基本相等。可见头4个月婴儿增长迅速(表1.1)。



(2)从妊娠第5个月肾开始发育,到第34周肾脏成形,肾单位从中央发育最后达到表面,出生时肾皮层的肾单位继续发育,逐渐增加血管流量,使肾小球滤过率逐渐增加。出生后几个月肾小管逐渐增

长才具有回吸收能力。足月新生儿每单位体表面积每分钟肾小球滤过 30 毫升,3 个月时达 60 毫升,1 周岁时达 100 毫升。婴儿肾小管还未长到足够的长度,功能不足,排钠的能力有限,慢性滞留会引起水肿。如果盐摄入量过高,蓄于体内会导致成年时高血压。所以 4 个月之前婴儿吃的菜水菜泥不宜加盐。

表 1.1 1 个月~4 个月婴儿身体各部位的生长状况

月龄	男					女				
	出生	1	2	3	4	出生	1	2	3	4
体重(公斤)	3.27	5.0	6.1	6.87	7.36	3.11	4.12	5.57	6.30	6.78
身高(厘米)	49.9	57.1	60.6	63.1	64.5	49.9	56.1	59.7	61.8	63.1
头围(厘米)	33.9	37.8	39.6	40.8	42.0	33.5	37.1	38.6	39.8	40.9
胸围(厘米)	32.3	37.3	39.8	41.2	42.3	32.2	36.5	38.7	40.1	41.1

(3)新生儿从脐带结扎开始,至生后 28 天为新生儿期。此期消化系统功能特点是功能极不成熟。新生儿的口腔相对较小,舌面相对较大。由于唾液腺发育不良,分泌唾液少,口腔粘膜干燥,故不宜喂固体食物。在上腭中线及齿龈边缘上有黄白色小点称为上皮珠,是由上皮细胞堆积或粘液腺分泌物潴留肿胀所致。两颊部有脂肪垫隆起,咀嚼肌发育良好,有利于吮吸。胃容量小,约为 30 毫升~50 毫升。胃呈水平位置,贲门括约肌松弛,幽门括约肌相对较紧张,故易发生溢奶。胃液在生后呈中性,于数小时内可变为酸性。肠腔内除胰淀粉酶外其他消化酶均已具备。肠道相对较长,粘膜皱襞丰富,吸收面积相对较大。肠壁通透性较高,部分食物的蛋白质分子能吸收到体内。例如母乳中免疫球蛋白 A 和 M 易吸收,故人乳喂养的新生儿,血中免疫球蛋白 A 和 M 浓度较高。生后 24 小时内排出黑绿色粘稠的胎粪(由脱落的上皮细胞、浓缩的消化液及胎儿期吞入的羊水组成),3 天~4 天内转为黄绿色过渡性大便,以后为黄色的新生儿粪便。若超过 48 小时不排大便时,应仔细检查有无消化道畸形。