



好妈妈·好营养

宝宝最爱
吃的258道
钙铁锌

营养餐



孙晶丹 主编

精选天然食材
补充钙铁锌

+

国内知名资深
营养医师倾情奉献



宝宝健康聪明
妈妈更放心

智慧妈妈的营养手册, 天才宝贝的成长保障



- **补钙** 促进骨骼发育，身体强壮长得高
- **补铁** 促进造血功能，预防贫血
- **补锌** 提高免疫力，不挑食更聪明
- **其他微量元素** 营养均衡，成长无忧

孩子为什么会缺钙、铁、锌？如何初步判断孩子是否缺乏钙、铁、锌？补铁、补钙、补锌的注意事项是什么？含钙、铁、锌的天然食材有哪些？如何搭配食材更有利于钙、铁、锌的吸收？如何用最简单的方法烹饪美食，为宝宝补充钙、铁、锌？除了钙、铁、锌，如何补充其他微量元素？……

更多精彩图书尽在辽宁科技网络书店，为您提供全新正版，低折优惠，方便快捷的服务。快来登录吧！

- 淘宝商城：<http://lkjcbbs.tmall.com/>
- 淘宝店：<http://shop36528228.taobao.com/>
- 联系电话：024-23284502 QQ:1173930104
- 联系人：何桂芬

上架建议 亲子·生活·教育

ISBN 978-7-5381-7201-0



9 787538 172010 >

定价：28.00元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7201

图书在版编目(CIP)数据

宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养餐 / 孙晶丹主编. —
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5381-7201-0

I. ①宝… II. ①孙… III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215079号

策划制作: 深圳市读创文化传播有限公司 (0755-29450009)

总 策 划: 蒋雪梅

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市新视线印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 13

字 数: 100千字

出版时间: 2011年11月第1版

印刷时间: 2011年11月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 众 合

美术编辑: 廖 俊

责任校对: 合 力

书号: ISBN 978-7-5381-7201-0

定价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7201

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

法律顾问: 广东滨都律师事务所 唐志妙

本书独立授权:



深圳市读创文化传播有限公司

Shenzhen readgen culture communication Co., LTD.

宝宝最爱吃的

258道

铁锌营养餐



孙晶丹/主编
辽宁科学技术出版社
·沈阳·

前言

PREFACE

孩子聪明伶俐、身体健康，是普天之下所有父母的心愿。近年来，人们不仅认识了钙元素对人体的重要性，还认识了铁、锌这些微量元素对人体，特别是对婴幼儿生长发育的重要性。现在的生活条件越来越好，父母也非常重视给孩子补钙、补铁、补锌，可是给孩子检测微量元素时，还是发现孩子普遍缺乏钙、铁、锌这三大元素。如何补充这些易缺乏元素，是父母既关心又头痛的问题。

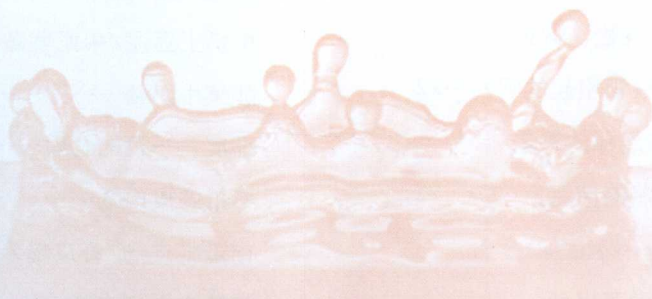
婴幼儿时期是孩子身体、大脑以及免疫功能发育的关键期。在婴幼儿生长最初阶段，主要依靠出生前在母体内储存的营养。但孩子处于快速生长发育阶段，这些储存的营养很快就会被消耗掉，而且随着机体新陈代谢的速度加快，孩子每天消耗的钙、铁、锌量也会逐渐增多，因此，也就需要相应增加钙、铁、锌的摄入量。那么，如何帮助孩子摄入足够的钙、铁、锌等营养元素呢？

为了孩子的健康，父母都会给孩子进行各种各样的药补或食补。不过，这个阶段孩子的消化系统尚未发育成熟，消化能力较弱。因此，本书提倡食补，食补既安全又实惠，父母乐于接受，而且饮食中所含的钙、铁、锌质量也较好，易于孩子消化吸收。

在科学发达的今天，人们更容易了解食材中所含有的营养元素，可以更有针对性地选择食材帮助孩子调补身体。因此，为了满足孩子生长发育所需的钙、铁、锌营养元素，使孩子既健康又聪明，最好、

最安全的方法就是选择富含钙、铁、锌等的天然食材，给孩子制作营养餐予以补充。

本书在科学理论依据的基础上，根据婴幼儿的生长发育特点和对钙、铁、锌等营养元素的需求，科学、合理地选取了多种富含钙、铁、锌的天然食材，制作了适合孩子生长发育的主食、汤汁以及各种营养菜肴。对于本书中的营养美食，都有简洁的文字对其的制作材料、制作方法、营养成分做介绍，而且这些食材都是生活中常见的，父母容易配齐。同时，这些营养餐图文并茂，易学、易烹制，父母可轻松制作。相信本书一定能帮助各位父母为孩子制作出色、香、味、形俱佳的钙、铁、锌营养餐，轻松让孩子爱上这些美食，让孩子长得更高、更快、更好。



目 录

CONTENTS

前言 2

PART ① 食物补钙， 宝宝身体强壮长得高

钙在人体中的重要作用 12

宝宝为什么会缺钙 14

宝宝缺钙的“红灯”信号 15

预防宝宝缺钙有妙招 16

妈妈必知的六大补钙误区 18

含钙丰富的常见食物种类 20

聪明宝宝补钙问与答 22

问1：宝宝已经4个月大了，
怎样补钙效果好呢？ 22

问2：宝宝的饮食正常也需
要补钙吗？ 22

问3：宝宝头发稀松，偏黄
软，是不是缺钙引起的呢？ 22

问4：宝宝摄取足够的钙是
否能保证骨骼的健康？ 22

问5：宝宝已经10个月大
了，可是还没有出牙，

是不是缺钙呢？ 22

问6：宝宝必须吃钙剂才能
达到补钙的目的吗？ 23

问7：可以给宝宝同时补钙
与补锌吗？ 23

问8：宝宝缺钙，食补和药
补可以同时进行吗？ 23

牛奶——餐桌旁的钙 24

牛奶蛋黄粥 24

鱼肉香奶粥/牛奶布丁 25

牛奶玉米粥/牛奶南瓜粥/
牛奶燕麦粥 26

牛奶炒虾仁 27

奶香三鲜面 28

木瓜牛奶饮/香蕉牛奶羹 29

西蓝花牛奶羹/奶香蛋饼 30

鲜橙奶露/糙米牛奶饮 31

牛奶土豆泥/牛奶紫薯泥 32

菠菜牛奶羹 33

虾皮——钙的仓库 34

冬瓜虾皮肉汤 34

南瓜虾皮汤/虾皮糙米粥 35

青菜肉末虾皮粥/萝卜虾皮



五彩烩·····	36
虾皮烧豆腐/白菜炒虾皮·····	37
虾皮鸡蛋羹/虾皮丝瓜猪肝 汤/虾皮炒绿豆芽·····	38
虾皮白菜包/胡萝卜虾皮蛋饼··	39
黑芝麻——植物性高钙源·····	40
豆浆芝麻饮·····	40
黑芝麻糊/黑芝麻杏仁糊·····	41
燕麦黑芝麻粥/黑芝麻果仁粥··	42
黑芝麻糙米粥/芝麻蜜奶 羹/奶酪芝麻糊·····	43
香酥芝麻鳗鱼片/芝麻肉丸··	44
黑芝麻土豆球/黑芝麻奶 香馒头·····	45
动物骨——骨钙佼佼者·····	46
胡萝卜排骨粥·····	46
栗子排骨汤/排骨菠菜粥·····	47
糖焖排骨/花生排骨汤·····	48
海带玉米排骨汤/胡萝卜 排骨汤·····	49
冬瓜排骨汤/莲藕炖排骨·····	50
红烧排骨/香香牛骨汤面·····	51
豆腐——养生钙·····	52
雪里蕻烧豆腐·····	52
豆腐肉汤/翡翠白玉汤·····	53
豆腐芙蓉汤/香椿芽拌豆腐··	54

酱汁豆腐·····	55
鱼头豆腐汤·····	56
花豆腐/松仁豆腐/鱼泥 豆腐羹·····	57
油菜——绿色钙·····	58
油菜粥·····	58
油菜猪肝粥/油菜香菇烩饭··	59
油菜海米豆腐/虾菇油菜心··	60
鸡肉油菜面/鱼香油菜/ 肉丝炒油菜·····	61
素炒油菜/干贝扒油菜/ 鹌鹑蛋烧油菜·····	62
肉末香干油菜丝/油菜虾 仁豆腐羹·····	63

PART 2 食物补铁， 宝宝不贫血健康又聪明

宝宝为什么会缺铁·····	66
判断宝宝缺铁的信号·····	67
预防宝宝缺铁性贫血的方法··	68
宝宝补铁应避免的三大误区··	69
常见的补铁食材·····	70
聪明宝宝补铁问&答·····	72
问1：母乳营养很丰富，为什 么宝宝4~5个月后要添加 辅食补充铁元素呢？·····	72



问2：蛋黄含铁量很丰富，
可是宝宝不爱吃，该怎么办呢？…………… 72

问3：常给宝宝吃含铁丰富的食物，宝宝为什么还会缺铁？…………… 72

问4：宝宝有缺铁性贫血的症状，选择食补好还是服用铁剂好？…………… 72

问5：宝宝喜欢吃水果，水果可以补铁吗，哪些水果的含铁量比较高？…………… 73

问6：宝宝天天喝牛奶为什么还会出现缺铁性贫血？…………… 73

问7：蛋黄含铁丰富，给宝宝补铁时，多吃蛋黄就能满足铁量的需求吗？…………… 73

黑木耳——黑色的铁皇后…………… 74
三丝汤…………… 74

木耳小米粥/木耳金针肉片汤… 75

萝卜木耳仔排汤/木耳炒蛋… 76

蔬菜小炒/素炒黑白菜…………… 77

黑木耳炒金针菜/什锦烧木耳/木耳肉丝…………… 78

丝瓜木耳/肉燥盖浇饭…………… 79

紫菜——补血润气海洋蔬菜… 80

紫菜瘦肉粥…………… 80

紫菜虾皮蛋汤/紫菜西红柿汤… 81

紫菜海带汤…………… 82

动物肝脏——补血补铁…………… 83

鸡肝粥…………… 83

油菜炒猪肝/香菜牛肝汤/
鸡肝面汤…………… 84

猪肝泥粥…………… 85

酥香鸡肝/三色猪肝汤…………… 86

鲜肝薯糊/洋葱炒猪肝…………… 87

黄瓜炒猪肝…………… 88

鸡蛋——黄金铁…………… 89

枸杞水煮蛋…………… 89

蛋黄胡萝卜粥/蛋黄土豆泥… 90

蛋黄酸奶糊/蛋丝炒面…………… 91

鸡蛋煎茄子/鱼泥鸡蛋羹…………… 92

猪肝泥蛋羹/黄瓜炒鸡蛋…………… 93

蒜薹炒鸡蛋…………… 94

动物血——养血之玉…………… 95

韭菜炒猪血…………… 95

猪血香米粥/鸭血鱼粥…………… 96

猪血青菜汤/海带鸭血汤…………… 97

鹌鹑蛋猪红汤/什锦鸡血汤… 98

红白豆腐/美味鸭血羹…………… 99

香菇鸡血汤…………… 100

红枣——补气养血丸…………… 101



花生红枣粥·····	101
红枣粳米粥/脊骨红枣汤·····	102
红枣泥·····	103
黄豆——豆中的铁王·····	104
黄豆粥·····	104
黄豆大骨汤/香干苋菜·····	105
黄豆芽猪血汤·····	106
芹菜——安神补血菜·····	107
芹菜鸡肉饭·····	107
芹菜瘦肉丝/芹菜炒猪肝·····	108
芹菜香干·····	109
菠菜——补铁助手·····	110
菠菜猪肝汤·····	110
素炒菠菜/五彩菠菜·····	111
海带——好吸收的海上铁·····	112
海带炒肉丝·····	112
茄子海带粥/海带蛋丝豆腐汤·····	113
凉拌海带丝·····	114
三文鱼圆海带汤/海带炖鸭/	
西红柿海带汤·····	115
海带烧五花肉/清炒海带丝·····	116
虾米冬瓜海带汤·····	117
西红柿——补血润肤果·····	118
西红柿猪肝汤·····	118
西红柿蛋花汤/西红柿牛肉汤·····	119
糖拌西红柿/腊肠西红柿·····	120

西红柿炒蛋·····	121
------------	-----

part 3 食物补锌， 宝宝不挑食为健康加油

锌对宝宝生长发育的重要作用·····	124
宝宝为什么会缺锌·····	125
宝宝缺锌的典型表现·····	126
哪些宝宝最容易缺锌·····	127
预防宝宝缺锌有妙招·····	128
宝宝补锌三大误区绕开走·····	129
聪明宝宝补锌问与答·····	130
问1：医院如何检查宝宝是 否缺乏锌，血锌检测结果 要怎样解读？·····	130
问2：锌元素对宝宝有什 么用处？·····	130
问3：宝宝从4个月开始就一 定要补锌，有这种说法吗？·····	130
问4：宝宝不爱吃饭是不是 锌缺乏，需要补吗？·····	130
问5：宝宝吃得好、穿得好， 为什么会缺锌呢？·····	130
问6：宝宝缺锌，怎样补既 能较好地吸收又安全？·····	131
问7：相对同龄的孩子长得 快，宝宝会缺锌吗？·····	131



问8：宝宝每日需要的锌为

多少合适呢？…………… 131

牡蛎——含锌冠军…………… 132

牡蛎香粥…………… 132

燕麦牡蛎粥/鸭蛋蛎肉…………… 133

牡蛎萝卜粉丝汤…………… 134

牡蛎肉汤/牡蛎面…………… 135

牡蛎煎蛋/豆腐炖牡蛎…………… 136

牡蛎鲜汤/牡蛎鸡蛋羹…………… 137

金针菇牡蛎羹/碎牡蛎盖饭… 138

牡蛎南瓜羹…………… 139

香菇——开胃锌…………… 140

香菇小米粥…………… 140

鸡蓉香菇汤/香菇炒瓜片…………… 141

香菇豆腐…………… 142

松仁炒香菇/香菇鸡蛋羹/

香菇蛋汤…………… 143

香菇排骨汤/香菇肉丝/香

菇丸子烩饭…………… 144

美味香菇汤…………… 145

香菇蛋炒饭/香菇青菜面…………… 146

鱼肉——纯天然锌剂…………… 147

鱼肉粥…………… 147

鳝鱼烩面/奶香黄鱼馅饼…………… 148

鱼肉蒸糕…………… 149

白萝卜鱼泥…………… 150

萝卜丝鲫鱼汤/清蒸鲤鱼/

三丝草鱼…………… 151

白菜煮鲮鱼球/新鲜鱼泥饼/

豉味鱼卷…………… 152

鲜美熘鱼片…………… 153

猪肉（瘦）——益气锌…………… 154

胡萝卜炒肉丝…………… 154

香米瘦肉粥/大白菜炒肉丝… 155

猪肉鸡丝卷/肉丝烧茄子…………… 156

燕麦瘦肉粥…………… 157

肉末珍珠汤…………… 158

莲藕酥汁丸/咖喱猪肉/蘑

菇肉丝汤…………… 159

西蓝花炸猪排份饭/肉末圆

白菜…………… 160

碎菜猪肉…………… 161

大白菜——蔬菜含锌之首…………… 162

大白菜鸡蛋汤…………… 162

大白菜猪骨汤/花蛤大白菜汤… 163

素炒大白菜/糖醋大白菜…………… 164

绞肉大白菜…………… 165

蘑菇烧大白菜…………… 166

虾仁烧大白菜/大白菜肉卷… 167

金针菇——益智锌…………… 168

金针菇炒蛋…………… 168

金针菇肉汤/烧金针菇…………… 169



金针菇菜胆/三丝金针菇/	
凉拌金针菇·····	170
金针菇蔬菜汤·····	171
金针菇炒鸡丝·····	172
金针菇火腿/金针菇炒肉丝··	173
金针菇面/金针菇摊饼·····	174
苹果——记忆有好锌·····	175
香香苹果汤·····	175
西红柿苹果汁/苹果色拉·····	176
苹果南瓜炖·····	177

PART ④ 其他微量元素 食物补，宝宝营养均衡

父母必知的微量元素小常识··	180
巧预防宝宝微量元素缺乏····	181
其他微量元素缺乏的表现····	182
碘——智力元素·····	184
海带肉丝汤·····	184
木耳拌蜇丝·····	185
紫菜包饭·····	186
紫菜煎蛋/海带丝炒豆芽····	187
铜——健康多面手·····	188
青椒炒猪肝·····	188

肉末豆腐汤·····	189
白菜肉包·····	190
豆腐香米饭/素炒四季豆····	191
硒——健康保护神·····	192
海米烧冬瓜·····	192
青椒炒肉片·····	193
清蒸大虾·····	194
松蘑炒肉丝/萝卜烧牡蛎····	195
钼——健康特异能手·····	196
南瓜大米粥·····	196
清炒南瓜·····	197
豆豉牛肉末·····	198
溜炒萝卜片/葡萄干土豆泥··	199
铬——健康护航者·····	200
木瓜花生肉汤·····	200
鸡蛋软香饼·····	201
黄金小窝头·····	202
核桃排骨汤/葱花肉丝蛋汤··	203
钴——维生素B₁₂的重要伙伴··	204
素炒卷心菜·····	204
洋葱炒蛋·····	205
花生瘦肉粥·····	206
西红柿鸡蛋面/鳝鱼汤面····	207



PART 1

食物补钙，
宝宝身体强壮
长得高





婴幼儿时期正是宝宝身体长得最快的时候，骨骼和肌肉发育都需要大量的钙，如未及时补充，或者钙的吸收率较低，宝宝的身体容易出现钙不足的现象，特别是2岁以下的婴幼儿。那么，如何为宝宝补钙呢？

钙在人体中的重要作用

钙享有“生命元素”的美誉，人体的骨骼形成、神经及大脑发育、肌肉收缩等方面，都离不开钙的作用。那么，钙在人体中具体发挥怎样的重要作用呢？



1.对骨骼、牙齿的作用

人体中大部分的钙存在于骨骼和牙齿中，这些钙是构成机体组织的主要成分，有强骨固齿的作用，可使骨骼和牙齿具有一定的硬度，起着支撑身体的作用。孩子缺钙容易形成X形腿、O形腿、鸡胸等症状，还会导致身体发育不良，牙齿参差不齐等问题。

2.对神经系统的作用

人的反应能力是由中枢神经来控制的，但信息的传导却由钙离子来完成，因此，一旦人体缺少钙离子，人的反应速度就会变慢，听觉、视觉、感觉能力也会下降，孩子可能会出现智力下降、注意力不集中等现象。曾有专家做过一个有关钙与智力的实验：选两组怀孕的妈妈来做比较发现，补钙的孕妈妈生的孩子要比不补钙的孕妈妈生的孩子的平均智商要高。应该说，钙对智力和脑力的发展还是有一定的促进作用。

3.对肌肉收缩的作用

骨骼肌、心肌和平滑肌收缩的过程，都需要钙离子的作用，这一过程是钙离子在肌浆网中转移的结果。如果钙离子缺乏，会出现行动迟缓、腿脚不灵便、浑身乏力等症状。

4.对人体酸碱平衡的作用

当体内钙缺乏时蛋白质、脂肪、碳水化合物不能充分利用，会导致宝宝营养不良、厌食、便秘、发育迟缓、免疫功能下降。另外，钙离子呈弱

碱性，可以有效调节人体的酸碱平衡，预防疾病。

5.对血液凝固的作用

血液凝固是一个复杂的过程，在凝血酶原转变为凝血酶时，需要有钙来激活，即需要在钙离子存在的情况下才能完成凝血过程。在日常生活中，父母应注意科学合理地帮助宝宝补充适量的钙。

6.对皮肤的作用

钙对维持皮肤细胞膜的完整有非常重要的作用。体液中的钙能促进皮下弹性组织的形成，使皮肤有弹性，有抗衰老的效果。如果体液中钙离子浓度下降，细胞膜通透性就会增加，皮肤和黏膜对水的渗透性也随之增加，会导致皮肤弹性降低，甚至引起皮肤瘙痒或水肿。

Tips

哪些宝宝易缺钙

1. 早产儿和出生体重较低（低于3千克）的宝宝。
2. 孕期缺钙的妈妈所生的宝宝。
3. 哺乳期缺钙的妈妈所哺育的宝宝。
4. 吃奶少的宝宝。
5. 少晒太阳的宝宝。
6. 生长发育过快的宝宝。



宝宝为什么会缺钙

钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，缺钙将不利于宝宝的健康成长。因此，悉心照顾宝宝的父母一定要明白宝宝为什么会缺钙，从而做出合理调整，预防宝宝缺钙。



摄入不足

由于大多数准妈妈本身钙元素就不足，怀孕期间也没有加强含钙食物的摄入，造成胎儿在母体中未能吸收到足够的钙营养，或是宝宝属于早产儿等。这些都有可能导致宝宝出生后身体内的钙元素不足。

生长速度快

宝宝出生后的最初3年是生长发育的黄金时期，身体发育速度最快，对钙的吸收能力强。因而，对钙的需求量非常大，必须有足够的钙元素。在这个阶段，如果宝宝摄入的钙长期不足，其生长发育就会受限，不仅会错过宝宝身心发育的最佳时段，还可能因此影响宝宝的健康。

膳食结构不合理，偏食、厌食

高脂肪食物的含钙量较丰富，如果宝宝偏爱吃这一类食物，长久之后，其体内的脂肪量过剩会使钙与脂肪酸结合，形成不溶性钙皂而影响吸收，可导致缺钙。植物性食物含钙不足，长期素食的宝宝容易缺钙。而且蔬菜中的植酸、草酸容易与钙元素发生反应生成不溶性的盐，会影响宝宝对钙的吸收。另外，钙的吸收需要维生素D、磷、镁等元素的参与，这样摄入的钙才能被吸收利用。所以说，不良的饮食习惯也会导致宝宝对钙的摄入量不足。

其他原因

辅食添加不及时、缺乏户外活动、晒太阳少等也会造成宝宝缺钙。