



实用小儿 营养食谱

魏晓鹏 编著

科学普及出版社

53.2

实用小儿营养食谱

魏晓鹏 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书分四章介绍有母乳喂养、人工喂养、不同季节、患常见病小儿的营养食谱及周食谱安排计划。每种食谱包括原料、做法、特点，具有取料方便，做法简单，富有营养等特点。

第四章专就小儿不利健康应少吃食物做了介绍。

本书内容通俗、实用、行之有效而又简便易行，适合家庭有0~6岁儿童的家长阅读。

实用小儿营养食谱

魏晓鹏 编著

责任编辑：邓俊峰

特约编辑：陈 真

封面设计：王铁麟

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕山印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32印张：5.125 字数：113千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数：1—10000册 定价：2.45元

ISBN 7-110-01818-0/R·206

目 录

一、小儿不同喂养方式时的食谱	1
(一) 母乳喂养	1
1. 母乳的营养成分	1
2. 母乳喂养的优点	1
3. 母乳喂养时的注意事项	2
4. 母乳喂养方法及食谱	3
(二) 人工喂养	15
1. 什么是人工喂养	15
2. 牛奶的成分	15
3. 牛奶的调配	15
4. 奶量	15
5. 喂奶注意事项	16
6. 增加辅助食品	16
二、小儿不同季节的营养食谱	28
(一) 春季食谱	28
1. 合理搭配各种食物	28
2. 食谱的品种及制做方法	28
(二) 夏季食谱	74
(三) 秋季食谱	88
(四) 冬季食谱	97
三、小儿患常见病时的营养食谱	106

(一) 佝偻病	106
(二) 贫血	114
(三) 小儿便秘	120
(四) 小儿发烧	124
(五) 小儿营养不良	128
(六) 小儿肝炎	134
(七) 小儿急性肾炎	140
(八) 小儿肺炎	143
(九) 小儿支气管哮喘	146
(十) 小儿近视	151
四、不利于小儿健康应少吃的食品	156
(一) 冷饮	156
(二) 菠菜	156
(三) 油条、油饼	157
(四) 糖	157

一、小儿不同喂养方式时的食谱

(一) 母 乳 喂 养

1. 母乳的营养成分

母乳含有蛋白质、脂肪、乳糖、钙、磷，是最适于婴儿的营养品。母乳的成分不是每时每刻都相同的。产后12天以内算是初乳。初乳的蛋白质含量一般较高，其中的主要成分免疫球蛋白能使婴儿避免肠道感染。婴儿出生12~30天的母乳是过渡期乳，脂肪含量相对很高。以后为成熟期乳，其成分基本相同。

2. 母乳喂养的优点

母乳是婴儿最理想的主食，没有比母乳喂养婴儿更为合适的代替品，这也是我国小儿科专家、医生们多年提倡母乳喂养婴儿的重要原因。母乳喂养婴儿的优点在于：

(1) 母乳适应婴儿的消化机能，能很好地被婴儿消化吸收；

(2) 母乳成分中的乳糖有利于双歧杆菌生长，能抑制大肠杆菌生长繁殖，对婴儿腹泻有预防和治疗作用；

(3) 婴儿可自母乳中获得相当的免疫力，因母乳中含有抗体，因此母乳喂养的婴儿比人工喂养的婴儿发病率低得多；

(4) 母乳喂养方法简便，不受时间、地点限制，夜间也可随时哺乳，大人还能得到充分休息；

(5) 母乳温度适中，婴儿吸吮奶汁的速度适中；

(6) 母乳喂养婴儿不易起湿疹；

(7) 母乳喂养的婴儿不易便秘。

3. 母乳喂养时的注意事项

(1) 要讲究卫生：母亲在哺乳前要先洗净手，再用温开水将乳头洗净，并且挤去少量奶汁，这样有利于婴儿健康成长。抱起喂哺婴儿时，母亲的口鼻与婴儿距离很近，因此妈妈最好戴上口罩，免得婴儿在吃奶的同时喝了鼻风，着凉感冒。

(2) 要定时喂养：新生儿处于多睡状态，一般每天的睡眠时间为16~18小时，有时吃奶时间到了婴儿还没醒，有时婴儿吃奶不足15~20分钟就又睡了，拽耳朵，挠小脚都无济于事。如果妈妈硬要坚持定时喂养，则不仅影响孩子睡眠，也不利于婴儿健康成长。定时喂养要逐渐来，要掌握婴儿的消化规律。婴儿吃的奶一般需要3小时才能消化，因此做妈妈的要细心观察孩子。如果上一次没有吃饱（没吃够15~20分钟），那么婴儿肯定不足3小时就要饿，就要哭，这时做妈妈的应该酌情处理，不要硬等时间。如果吃奶的时间到了，婴儿还没醒，也不要叫醒他（她），什么时候醒，什么时候吃。

(3) 喂乳的姿式：母亲最好坐着，将婴儿斜卧在自己怀里。一只手的中指和食指轻轻压住乳房，将乳头送进婴儿口中，以防乳房堵住新生儿鼻子，影响呼吸。另外，母亲哺乳时要专心看着婴儿，不要东张西望想些其他事情，这样会影响乳汁分泌。当婴儿吃饱后，母亲应将婴儿直立抱起，让婴

儿头靠在母亲的肩上，用手轻轻地在婴儿背上拍几下，直到婴儿打出嗝来为止，这样能避免婴儿漾奶。

4. 母乳喂养方法及食谱

(1) 1个月时的喂养：采用母乳喂养时，要奶量充足，能够使婴儿吃饱。当母亲和婴儿出院后，应根据婴儿情况，掌握3小时左右喂一次，一天喂7次，每次喂15~20分钟。喂奶时，要两个乳房交替着喂。婴儿出生12天以内，每天可喂2次5%的多维葡萄糖水，每次30毫升。婴儿12天以后，开始加鱼肝油，每日2次，每次1滴，以预防佝偻病。同时适当增加水量，大约每日90毫升。

(2) 2~3个月时的喂养方法及辅食：2~3个月时的婴儿消化机能比1个月时增强了，每次的吃奶量也不同于1个月时了。这一阶段，我们提倡每4小时喂1次，每日喂6次。鱼肝油和钙片要根据地区保健医生检查后的意见，视情况适当给量。另外，要给婴儿增加以下辅助食品。

米 汤

原料

大米或小米

做法

取适量的米，挑净石碴、稻壳，淘洗干净。淘米次数不要过多，大约淘3次即可，以免破坏米里的维生素。米洗净后，放入锅内，加入适量的水，煮成烂粥，撇取米汤喂用。每次大约30毫升，以后逐渐增多。

特点

米汤味香富有营养，是常用的辅助食品。米中含有维生

素B₁、B₂、铁、钙、矿物质、蛋白质、核黄素等。

鲜 橙 汁

原料

鲜橙1个（大的） 白糖少许

做法

把鲜橙洗净，剥去皮。剥好的橙子放入消毒后的碗中，用汤匙压出汁，倒入水瓶并加少量的白糖即成。给婴儿喝时要用开水温一下，以防婴儿因胃肠消化机能比较弱，喝太凉的水或汤而造成不适。

特点

鲜橙汁酸甜适口，婴儿大都比较喜欢。橙汁含有丰富的葡萄糖、蔗糖、柠檬酸、维生素C、维生素P等，除此以外还含有少量蛋白质、脂肪，因此是婴儿的适用品之一。

胡 萝 卜 汁

原料

胡萝卜2个

做法

- ①把胡萝卜洗净，切成片。
- ②把胡萝卜片放入干净的锅内，添水没过，煮半小时停火。
- ③用纱布袋滤出胡萝卜汁，倒入奶瓶饮用。

特点

胡萝卜是蔬菜中的佼佼者，含丰富的营养，其成分除蛋

白质、脂肪、钙、铁、维生素B₁、B₂以外，还含有大量的胡萝卜素。

菜 水

原料

白菜 芹菜 油菜 白萝卜 小白菜

做法

①选任何一种菜均可，洗净后切成块或片。

②将切好的菜放入准备好的锅内添水没过，放在火上点火煮开，大约10分钟即成。

特点

菜水做法简单，是婴儿良好的辅助食品。白菜菜质鲜嫩，物美价廉，含有丰富的维生素C、钙、磷、维生素B，还含有较高的微量元素锌。锌可促进婴幼儿的生长发育。芹菜含有维生素B₂、钙、磷、铁等矿物质，还有健脾养胃的作用，对治疗婴儿吐、泄有好处。油菜和小白菜的成分大致相同，含钙量均比较高。白萝卜俗称小人参，营养价值较高，而且有促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化的功效，还能止咳化痰、清凉解毒、通大小便。

(3) 4~7月时的喂养方法及食谱：婴儿4~5个月时，每隔4小时喂一次，每天喂5次。婴儿6~7个月时，母亲一般该上班了，因此可以进行混合喂养，如喂给牛奶、豆浆、鸡蛋羹，鸡蛋面片汤，肉松等。此时每日喂母乳2次，增加2次辅助食品，每日喂4次。

4~7个月的婴儿可加喂的辅助食品有：

米 粥

原料

大米 小米

做法

- ①把大米或小米淘净放入锅内，加入适量的水。
- ②把锅放在旺火上烧开后改用慢火煮透，成糊状即可。

鸡蛋面片汤

原料

鸡蛋1个 面粉少许 大白菜（冬季）或小白菜（春季）或西红柿（夏季）或胡萝卜（秋季）少量（根据季节挑选一种菜）

做法

- ①把面粉放在盆内，打入鸡蛋，用鸡蛋液将面粉调成面团揉好，然后擀成薄片，用刀切成小碎块。
- ②将选好的菜洗净切碎，按大人炒素菜的方式烹调好，盛到小碗中。
- ③将准备好的锅加入适量的水，放在火上烧开，然后将面片倒入锅内煮，煮烂后在关火之前，加入烹调好的菜、香油后关火即可。

特点

鸡蛋面片汤含有蛋白质、碳水化合物，并含有钙、磷、铁及维生素。婴儿易消化吸收。

蛋 羹

原料

鸡蛋1个 精盐适量 香油1滴 醋少许

做法

①把鸡蛋打入碗中，加60~80毫升温开水，放入一点精盐调匀。

②锅内加入水，把调好的鸡蛋碗放入，加大火蒸6~7分钟即熟。出锅后加入1滴香油，再加点醋即可食用。

特点

蛋羹软嫩可口，营养价值高，是婴儿良好的主食。

肝 泥

原料

猪肝100克

做法

肝用刀横剖开，再用刮匙在切口处刮取泥状物，即成肝泥。将肝泥放入粥或面片汤中煮熟即可食用。

特点

肝泥的维生素A含量远超过蛋、肉、鱼等食品，还含有一定量的维生素C，是防治小儿缺铁性贫血的优质食品。

蛋 黄 泥

原料

鸡蛋1个

做法

鸡蛋洗净后放入锅中煮10分钟，剥去鸡蛋皮与鸡蛋清。将蛋黄放入碗中，用汤匙搅烂，搀到牛奶或米汤中喂给婴儿。喂量由鸡蛋黄的 $\frac{1}{4}$ 开始，以后循序渐进，逐渐增加。

特点

蛋黄含有婴幼儿生长发育不可缺少的成分。蛋黄里的脂肪质量很好，容易消化吸收，磷脂是人体细胞的重要成分。此外，蛋黄还有维生素A和D并有核黄素。

肉 泥

原料

纯瘦肉100克 盐适量 葱少许 酱油1汤匙

做法

①将纯瘦肉剁碎。葱也剁碎搀到肉中。肉馅中放入少量酱油、香油调好，放入碗中。

②把肉碗放到锅中蒸20分钟即可。喂给时，将肉泥按每次1汤匙放入粥或面片汤中。

特点

猪肉蛋白质含量高，有人体所必需的氨基酸，吃起来细嫩柔软、鲜嫩可口，所以也是婴幼儿的喜食品。

鱼 泥

原料

鱼背肉适量 精盐适量

做法

将去皮、去刺的鱼肉上锅蒸熟，取出后捣烂，略加点精盐。鱼泥可同烂米粥、面片一起食用，也可调换花样食用。

特点

鱼肉中含有相当丰富的蛋白质，而且蛋白的消化利用率可达96%。鱼肉纤细、结缔组织少，含脂肪少，易消化吸收。鱼肉还含有丰富的钙、磷、铁及维生素A、B族等。

清 肉 汤

原料

鸡肉或猪肉500克 精盐适量

做法

将肉切碎，加盐、加水。水要没过肉。文火煮3小时，滤去肉渣即成。

特点

清淡而富有营养，易于消化吸收。

水 果 泥

原料

香蕉或苹果1个

做法

苹果洗净，对切，去核，用匙刮果泥，边刮边喂。每日上午婴儿吃过饭喂一次，下午睡醒觉喂一次，开始少喂，以后逐渐加量。

特点

苹果含有维生素C、较细的纤维素及生物碱。生物碱有收敛作用，因此适用于腹泻患儿。

(4) 8~12个月时的喂养方法

这一阶段的婴儿已趋向人工喂养，因此母乳逐渐退居次要地位，而增加辅食则成为当务之急。辅助食品有烂饭、面包片、馒头干、煮鸡蛋、豆腐、鱼肉丸子、肉松粥和鸡血等。

甜 豆 腐

原料

豆腐250克 白糖适量 山渣糕50克

做法

- ①将豆腐切碎加水煮成糊。
- ②把白糖加水熬开，制成白糖汁。
- ③把山渣糕切碎。

④将豆腐糊盛在碗内，浇上白糖汁，放入碎山渣，放在锅内加火蒸5分钟，即可食用。开始少喂，食后注意婴儿大便是否良好。

特点

豆腐质地细嫩，味道鲜美，含有硫胺素、核黄素、烟酸等。营养价值高，所以是很好的营养副食品，对婴幼儿生长发育很有好处。

鱼 丸 子

原料

鱼背肉适量 盐适量 葱适量 味精少许 水淀粉少许

做法

将鱼背肉去皮剁碎、加入盐、葱、味精、水淀粉，并调好。调好的馅用手捏成小丸子（胡桃大小），码在碗中，放入蒸锅蒸20分钟即可。每次给婴儿做面片或烂粥时，放入2个。

特点

鱼丸子鲜嫩可口，含丰富的蛋白质和钙，在食用上有较高的营养价值，尤其对佝偻病儿更是理想食品，因此是婴儿常用食品。

豆 汁 豆 馅

原料

红小豆500克 红糖250克 白糖适量

做法

把红小豆洗净，挑出石渣，加入适量水，放入高压锅内煮1个半小时。打开锅倒出红小豆汁，加入白糖即成豆汁。锅内的红小豆放入红糖，用洗净后的杆杖捣烂成泥即成豆馅，豆馅同粥一同吃，每次一匙，免得不易消化。

特点

豆汁、豆馅的颜色好看，吃起来香甜，每位小朋友都喜欢。豆类蛋白质中的氨基酸组成较好，而且含有大量的人体不能合成的赖氨酸。赖氨酸是小儿必需氨基酸中最重要的一种，而且对治疗小儿营养不良、贫血症起着良好的作用。

鸡 汤

原料

鸡1只

做法

将鸡收拾干净，放入锅内，加入葱、姜、大料，添入适量水。水没过鸡，点火烧开。水烧开后，小火煮2小时即可。鸡汤可做鸡汤面条、鸡汤面片，还可做馄饨。

特点

鸡汤醇而味鲜，含有钙、磷、铁、维生素B₁B₂、尼克酸、维生素A、维生素C、维生素E等。

肘 子 汤

原料

肘子1个

做法

同鸡汤做法，用法也一样

特点

肘子汤的营养成分与鸡汤基本相同，不过肘子汤还含有钙、磷、铁等对人体有益的成分。

菜 粥

原料

大米 小白菜 盐 葱