



现代家庭营养配餐新概念丛书

XIANDAI JIATING YINGYANG PEICAN XINGAINIAN CONGSHU

婴幼儿 应该这样吃

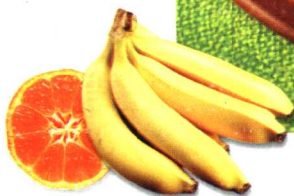
←张立 郝福礼 主编→

Yingyou'er

yingyao

zhongyang

chi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

现代家庭营养配餐新概念丛书

婴幼儿应该这样吃

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 岁

主 编 张 立 郝福礼

编 者 杜淑梅 高敏秀 郑光伟

王歆晖 王艳军 马集山



人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿应该这样吃/张立,郝福礼主编. —北京:人民军医出版社,2002.1

(现代家庭营养配餐新概念丛书)

ISBN 7-80157-361-7

I. 婴… II. ①张…②郝… III. ①婴幼儿—食谱
②婴幼儿—营养卫生 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069562 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码 100842 电话 6222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/36·印张:6.875·字数:109 千字

2002 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:13.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是关于婴幼儿饮食营养调配的科普读物。从婴幼儿生理特点出发,系统介绍了婴幼儿的日常营养需求,婴幼儿喂养的营养和卫生,婴幼儿哺喂应了解的烹调知识,并重点介绍了近 200 种适于婴幼儿的营养食谱,且对每种菜肴都作了营养成分及功能分析。内容通俗易懂,具有知识性、科学性和实用性,适于广大群众及厨师、营养师、医护人员等阅读。

责任编辑 张建平

1/12 0 1/10



XIANDAI JIATING YINGYANG PEICAN XINGAINIAN CONGSHU



目 录

上篇 婴幼儿营养保健常识

一、婴幼儿哺育的基本知识	(3)
(一) 年龄阶段划分	(3)
(二) 婴幼儿身长和体重发育标准	(6)
(三) 婴幼儿智力发育的标准	(9)
(四) 婴幼儿所需的营养情况	(13)
二、喂养婴幼儿应了解的烹调知识	(46)
(一) 烹调对人体及营养素的影响	(46)
(二) 怎样自制代乳粉	(51)
(三) 怎样制作婴儿辅助食品	(53)
(四) 怎样制作幼儿食品	(54)
(五) 鲜活原料的初步加工	(56)
(六) 配菜的方法	(67)
三、婴幼儿的具体膳食安排	(72)
(一) 1~2 岁婴幼儿的膳食安排	(72)
(二) 3~4 岁幼儿的膳食安排	(74)
(三) 5~6 岁儿童的膳食	(76)

下篇 婴幼儿营养食谱

一、婴儿辅助食品的制作 (81)

鲜橘子汁 (81)	鲜番茄汁 (91)
鲜橙子汁 (81)	大米粥泥 (91)
鲜柠檬汁 (82)	麦片粥泥 (92)
鲜桃子汁 (82)	小米粥泥 (92)
鲜葡萄汁 (83)	玉米粥泥 (93)
鲜红枣汁 (83)	荞麦粥泥 (93)
鲜红果汁 (84)	小麦粥泥 (93)
鲜苹果汁 (84)	鲜菠菜泥 (94)
鲜海棠汁 (85)	胡萝卜泥 (94)
鲜鸭梨汁 (85)	小白菜泥 (95)
樱桃果汁 (86)	紫萝卜泥 (95)
鲜柿子汁 (86)	鲜土豆泥 (96)
鲜桂圆汁 (86)	鲜红薯泥 (96)
鲜西瓜汁 (87)	鲜苹果泥 (97)
鲜香瓜汁 (87)	鲜香蕉泥 (97)
鲜菜花汁 (88)	鲜红果泥 (98)
大白菜水 (88)	鲜红枣泥 (98)
胡萝卜水 (89)	鲜白杏泥 (99)
鲜苋菜水 (89)	米肝粥泥 (99)
鲜菠菜水 (90)	米蛋粥泥 (100)
芹菜叶水 (90)	

二、幼儿主食的制作 (101)

鲜猪肝泥 (101)	鲜虾肉泥 (103)
鲜鱼肉泥 (101)	窝头菜粥 (104)
鲜带鱼泥 (102)	窝头薯粥 (104)
鲜羊肝泥 (102)	胡萝卜粥 (105)
鲜鸡肉泥 (103)	馒头菜粥 (105)

馒头薯粥	(106)	菜肉米粥	(108)
挂面菜粥	(106)	菜鱼米粥	(109)
山药枣泥	(107)	菜鸡米粥	(109)
鸡蛋蒸糕	(107)	菜肝米粥	(110)
煮老鸡蛋	(108)	萝卜肝粥	(110)

三、幼儿配膳食品的制作

(112)

五香鸡蛋	(112)	素烧豆芽	(118)
清炖羊肉	(112)	香干菠菜	(118)
清蒸肝糊	(113)	肉末豆腐	(119)
软煎鸡肝	(114)	冬菇面筋	(120)
番茄鱼片	(114)	瓢菜豆腐	(120)
虾仁豆腐	(115)	口蘑豆腐	(121)
雪菜豆腐	(116)	冬菜豆腐	(122)
素炒豆芽	(116)	木樨豆腐	(122)
笋焖豆腐	(117)	豌豆豆腐	(123)
香干芹菜	(117)	菠菜豆腐	(124)

四、幼儿常吃面点的制作

(125)

发面馒头	(125)	果酱花糕	(131)
锅蒸米饭	(126)	万字花卷	(132)
糜面窝头	(126)	鸡丝汤面	(132)
玉米窝头	(127)	肉菜水饺	(133)
小米窝头	(127)	一品糍粑	(134)
金银蒸卷	(128)	枣泥酥盒	(135)
肉菜包子	(128)	香麻煎饼	(136)
牛奶焖饭	(129)	虾肉小笼	(137)
捞蒸米饭	(130)	三丁包子	(138)
冰糖发糕	(130)	荷叶烙饼	(139)

五、适于儿童菜肴的制作

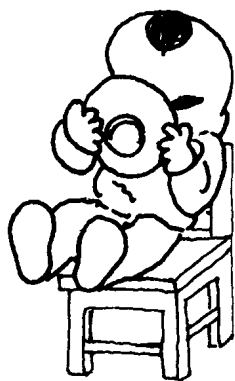
(140)

麻酱菠菜	(140)	家常鸡块	(161)
蒜泥菠菜	(141)	双丝白菜	(162)
麻酱茄泥	(141)	鸡片油菜	(163)
糖拌红柿	(142)	鸡块冬瓜	(164)
腐干拌菜	(142)	鸡块白菜	(164)
麻酱菜心	(143)	鸡脯双丝	(165)
油拌笋片	(143)	荷叶鸭肉	(165)
松子豆腐	(144)	鸭茸面包	(166)
炒大白菜	(145)	荷包鲫鱼	(167)
糖醋白菜	(145)	糖醋带鱼	(168)
口蘑白菜	(146)	松鼠黄鱼	(169)
笋菇白菜	(147)	鱼蓉奶羹	(170)
栗子白菜	(147)	鸡汤鱼卷	(171)
虾米卷心	(148)	炸烧鲳鱼	(172)
柿椒卷心	(149)	虾炒蒜苗	(173)
米醋卷心	(149)	干烹虾仁	(174)
香干芹菜	(150)	虾片油菜	(174)
香豆茄子	(150)	虾子油菜	(175)
素烧萝卜	(151)	虾米白菜	(176)
香菜萝卜	(152)	笋焖白菜	(176)
油烧土豆	(152)	虾皮菠菜	(177)
红黄两件	(153)	虾皮冬瓜	(178)
素炒菠菜	(154)	肉片白菜	(178)
糖醋莴笋	(154)	肉炒两丁	(179)
奶油白菜	(155)	肉炒三片	(180)
冬菇白菜	(155)	肉片萝卜	(181)
珍珠三鲜	(156)	肉片冬瓜	(181)
甜酒仔鸡	(157)	肉炒两片	(182)
红糟鸡块	(158)	肉丝白菜	(183)
花椒鸡块	(159)	肉丝芹菜	(183)
雪花鸡块	(159)	肉炒三件	(184)
鸡肉双丁	(160)	肉末红柿	(185)

炒荤素丝	(186)	牛肉白菜	(197)
肉炒茄丝	(186)	滑溜里脊	(198)
肉烩三丝	(187)	糖醋肉条	(199)
肉炒三样	(188)	海米菜心	(200)
双丁豆腐	(188)	五香瘦干	(200)
香肠白菜	(189)	甘草猪条	(201)
火腿花菜	(190)	葱丝猪肉	(202)
蛋炒红柿	(190)	猪肉榨菜	(203)
干炸腐丸	(191)	猪肉蒜苗	(203)
红烧牛肉	(192)	猪蓉肉松	(204)
羊肉冬瓜	(193)	坛子猪条	(205)
牛肉芹菜	(193)	炆制两仁	(206)
红柿牛肉	(194)	鲜圆瓜盅	(206)
牛肉油菜	(195)	湖莲奶露	(207)
番茄牛肉	(195)	香露新菇	(208)
烧牛蹄筋	(196)	清炸猪肠	(209)

上 篇

婴幼儿
营养保健常识



一、婴幼儿哺育的 基本知识

小儿生长是指人体的细胞繁殖、增大及细胞间质的增加,它表现为全身各部分、各器官、各组织的大小、长短及重量的增加;发育,是指身体各系统、各器官、各组织功能的增进。生长主要是量的变化;发育主要是质的变化。营养对小儿生长发育至关重要,讲小儿营养有必要先了解一下小儿的生长发育。

喂养是指用什么样的方法哺育新生儿和婴幼儿,如何对小儿进行保健和护理,以及怎样对婴幼儿进行饮食调配和科学配膳。只有如此才能培养出德、智、体皆好的下一代。

(一) 年龄阶段划分

小儿生长按年龄阶段划分一般分为新生儿期、婴儿期、幼儿期和学龄前儿童期。因为小儿的生长发育又与胎儿期和围产期有着密切的关系,故理应在新生儿期前先行简要的给予介绍。

1. 胎儿期

是指从受精卵在母体子宫内生长发育直到胎儿降生这一时期。这个时期一般为 40 周 (280 天)。满 40 周出生的新生儿叫足月儿,不足 40 周出生的新生儿叫早产儿。在正常情况下,2 个月的胎儿可以看出人的模样,全长 2~3 厘米;3 个月时已可确定性别,全长约 9 厘米;4 个月时已可见头发,皮下脂肪开始堆积,孕妇已感觉胎动;从第 5 个月开始胎儿生长迅速,由母体摄取的营养物质也急剧增加;7~8 个月的胎儿体重可达 1 700~1 800 克,身长可达 35~40 厘米;足月的新生儿体重平均为 3 200 克左右,身长约为 50 厘米。

2. 围产期

是指从怀孕第 28 周到出生后第 7 天这一时期。这个时期的胎儿和新生儿的死亡率较高,死亡原因主要有以下 3 个方面:①孕妇不健康,如营养不良、生活不规律、患有各种疾病等;②产程异常或生长过程中有感染;③胎儿和新生儿的问题,如早产、新生儿疾病等。

所以,在这个时期应特别重视围产期的保健工作。

3. 新生儿期

是指从出生后第 7 天到满月这一时期,这一时期的基本特点是:新生儿离开母体建立了个体生活,生活条件骤然改变,迫使新生儿必须

适应新的、不断变化的外部环境。但由于新生儿的生活能力很弱,对周围的环境反应迟钝,如果护理不当,就容易患病,而且病情重,发展快。如新生儿的组织、器官发育尚不成熟,抗病能力弱,故容易患肺炎、消化不良、败血症等;新生儿的皮肤特别娇嫩,角质层薄、防御能力差,很容易受感染而发生脓疱疹、疖子;新生儿的体温调节中枢发育不完善,对体温的调节功能很差,常易随外界温度的高低而升降。因此,应特别注意护理,包括喂养、保温,以及脐带和皮肤的清洁等,尤其应注意避免接触感冒、皮肤病患者。

4. 婴儿期

是指从满月到 1 周岁这个时期。这一时期的主要特点是:

(1)体格生长特别快,脑发育也很迅速。1 岁时的体重相当于出生的体重的 3 倍,身长相当于出生时的 1.5 倍,所以要特别注意合理喂养。此外,由于此期婴儿独立活动能力差,不能自己到户外活动,见日光少,很容易患佝偻病。

(2)来自母体的免疫抗体已逐渐消失,自身免疫力尚在建立,对疾病的抵抗力差,容易发生各种传染病,故应及时进行预防接种。

(3)随着婴儿神经、肌肉、骨骼的发育成长,活动范围加大,开始学翻身、爬和走路,故要注意婴儿的安全。

5. 幼儿期

是指从 1 周岁到 3 周岁这一时期。这个时

期的特点是：

(1) 体格发育仍属快速生长阶段。而且已断奶，完全靠饮食摄取营养物质，如果喂养不当，容易引起营养不良。

(2) 此期幼儿已会走、会跑，接触感染机会渐多，而从母体获得的免疫抗体已基本消失，故急性感染较多，应重视预防。

(3) 从 1 岁开始，幼儿的运动、语言已具备了进行早期教育条件，应有计划、有步骤地进行适当的体力、智力和品德的培育。

6. 学龄前儿童期

是指从 3 周岁到 6 周岁为学龄前儿童期。此期儿童的体格生长较以前缓慢，但活动量增加，对营养的要求也增高，而且与外界环境的接触也日益增多。故应注意合理调配膳食，并进行教育，养成良好的卫生习惯。

(二) 婴幼儿身长和体重发育标准

婴幼儿生长发育的关键时期是胚胎后期至出生后的第一年。这一段时间，不仅婴幼儿的体形增长快，而且神经系统和内脏的增长也很快，机体内外的生理功能逐渐成熟，因此要求保持供应足够的营养，并掌握好营养供应的适当比例是非常必要的，要做到这一点，必须了解婴幼儿生长发育的标准。

体重是身体内部各个脏器骨骼和肌肉的总

重量,它的轻重可以直接反映身体发育的状况。婴儿出生时的平均体重应为 3 000 克左右,男孩比女孩稍重点。婴儿出生后的 3~4 天之内,由于多睡少食,加上胎尿的排出,以及皮肤蒸发掉的一部分水分,体重稍有下降,一般在 10 天左右便可恢复到出生时的体重。出生后,短时间体重下降是一种正常的生理现象,并不是由于疾病所引起的异常现象。生理性体重下降的幅度一般为出生时体重的 7%~8%,即在 250 克左右。婴儿经过这个阶段以后体重会很快增加,出生后头 6 个月的婴儿平均每个月增加体重 600 克左右,后 6 个月平均每个月增长 500 克左右。周岁时体重可重达 9 000 克,是出生时的 3 倍。1 岁以后,婴儿的体重增长速度明显减慢,到了第二年,全年可增长 2 500~3 000 克,从三岁到青春期,每年平均可增长 2 000 克。儿童进入青春期以后,体重又明显地增加,每年增加 4 000~6 000 克。在这个时期,由于儿童体重增长快,应注意避免发生肥胖症;如果营养不良,患内分泌病或其他慢性疾病,则会引起体重不足。

对周岁之内婴幼儿可用下列公式计算体重:

1~6 个月体重(克)=出生体重(克)+(月龄×600)克。

7~12 个月体重(克)=出生体重(克)+

婴儿应该这样吃