



婴幼儿喂养食谱

3.2

卉 张然 编

龙江科学技术出版社

(黑)新登字第2号

责任编辑: 李月茹

封面设计: 赵元音

婴幼儿喂养食谱

郭卉 张然 编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

尚志印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本7印张 135千字

1982年6月第1版·1993年8月第7次印刷

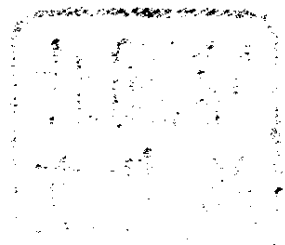
印数: 181001——187000册 定价: 3.60元

ISBN 7—5388—0245—2/TS.3

内 容 简 介

本书是根据婴幼儿对各种营养素的需求而编写的，包括《婴幼儿的饮食营养》、《婴儿喂养》、《幼儿食谱》、《儿童食谱》四部分。每一部分分别包括饮食营养及菜谱、主食谱、水果和点心。书后附有《儿童常用含蛋白质丰富的食物表》、《儿童常用含脂肪丰富的食物表》、《儿童常用含碳水化合物丰富的食物表》及《常用食物成分表》等。

3



目 录

一、婴幼儿的饮食营养.....	(1)
-----------------	-------

二、婴儿喂养.....	(21)
-------------	------

(一)母乳喂养婴儿

母乳.....	(21)
---------	------

一个月婴儿喂养法.....	(24)
---------------	------

两个月婴儿喂养法.....	(27)
---------------	------

三个月婴儿喂养法.....	(28)
---------------	------

四个月婴儿喂养法.....	(28)
---------------	------

五个月婴儿喂养法.....	(30)
---------------	------

六个月婴儿喂养法.....	(31)
---------------	------

七个月婴儿喂养法.....	(33)
---------------	------

八个月婴儿喂养法.....	(35)
---------------	------

九个月婴儿喂养法.....	(37)
---------------	------

十个月婴儿喂养法.....	(41)
---------------	------

十一个月婴儿喂养法.....	(42)
----------------	------

十二个月婴儿喂养法.....	(44)
----------------	------

(二)人工喂养婴儿

主食(牛奶、奶粉等).....	(48)
-----------------	------

奶具.....	(57)
---------	------

喂奶方法.....	(58)
-----------	------

一个月婴儿人工喂养法.....	(58)
-----------------	------

两个月婴儿人工喂养法·····	(61)
三个月婴儿人工喂养法·····	(63)
四个月婴儿人工喂养法·····	(64)
五个月婴儿人工喂养法·····	(65)
六个月婴儿人工喂养法·····	(66)
七个月婴儿人工喂养法·····	(66)
八个月婴儿人工喂养法·····	(67)
九个月婴儿人工喂养法·····	(67)
十个月婴儿人工喂养法·····	(68)
十一个月婴儿人工喂养法·····	(68)
十二个月婴儿人工喂养法·····	(69)

(三)混合喂养婴儿

两种混合喂养法·····	(70)
一个月婴儿混合喂养法·····	(72)
两个月婴儿混合喂养法·····	(73)
三个月婴儿混合喂养法·····	(74)
四个月婴儿混合喂养法·····	(74)
五个月婴儿混合喂养法·····	(75)
六个月婴儿混合喂养法·····	(75)
七个月婴儿混合喂养法·····	(76)
八个月婴儿混合喂养法·····	(76)
九个月婴儿混合喂养法·····	(77)
十个月婴儿混合喂养法·····	(78)
十一个月婴儿混合喂养法·····	(79)
十二个月婴儿混合喂养法·····	(79)

三、幼儿食谱.....(81)

(一)制订食谱的原则

主食与副食的加工.....(81)

各种食物的合理搭配.....(82)

引导幼儿养成良好的饮食习惯.....(83)

饮食要定时定量.....(84)

食谱举例.....(84)

(二)食 谱

1. 菜 谱

糖拌梨丝.....(89)

拌藕丝.....(89)

拌鱼米.....(90)

松花蛋拌豆腐.....(90)

拌茄泥.....(91)

炆菜花.....(91)

奶油西红柿.....(92)

肉片烧茄子.....(92)

海米醋溜白菜.....(93)

扒奶汁白菜.....(93)

白汁天花.....(94)

炖四鲜.....(94)

芝麻肝.....(95)

家常熬鲤鱼.....(96)

腐竹烧肉.....(96)

砂锅冻豆腐.....(97)

溜豆腐丸子.....	(98)
牛肉末豆腐.....	(98)
鸡血豆腐.....	(99)
溜绿豆芽.....	(100)
清汤豆腐饺.....	(100)
樱桃豆腐.....	(101)
扒琥珀酿鸡蛋.....	(102)
番茄炒鸡蛋.....	(103)
水炒鸡蛋.....	(103)
摊鸡蛋.....	(104)
三丝汤.....	(104)
肉丝连汤.....	(105)
鸡蛋汤.....	(105)

2. 主 食 谱

馄饨.....	(106)
蛋面.....	(106)
阳春面.....	(107)
拌面.....	(107)
大米绿豆粥.....	(108)
肉菜粥.....	(108)
鱼肉水饺.....	(109)
牛肉水饺.....	(109)
骨头汤烂米饭.....	(110)
饭布丁.....	(110)
面包布丁.....	(111)

豌豆包.....	(111)
蝙蝠包子.....	(112)
麻酱卷.....	(112)
豆沙卷.....	(113)
方糕.....	(113)
山楂云卷糕.....	(114)
小面包(简易).....	(114)
面包干.....	(115)
馒头干.....	(115)
枣泥蒸饼.....	(116)
小米饼.....	(116)
蛋饼.....	(117)
小馅饼.....	(117)

3. 点 心 谱

鱼肉饼.....	(118)
胡萝卜饼.....	(118)
煮马铃薯.....	(119)
香蕉糊摊饼.....	(119)
糯米藕片.....	(120)
煮芋芳.....	(120)
赤豆汤(小豆汤).....	(120)
绿豆汤.....	(121)
红枣汤.....	(121)
油茶.....	(121)
甜豆腐脑.....	(122)

一至三岁幼儿每日膳食的种类和数量表.....	(123)
------------------------	-------

食谱计算举例表.....	(124)
--------------	-------

四、儿童食谱	(125)
---------------------	-------

(一)儿童期膳食	(125)
-----------------------	-------

(二)食谱	(129)
--------------------	-------

1. 菜 谱	
---------------	--

糖醋拌黄瓜.....	(129)
------------	-------

糖醋拌白菜.....	(129)
------------	-------

糖醋拌胡萝卜丝.....	(130)
--------------	-------

拌油菜.....	(130)
----------	-------

咸拌菜心.....	(131)
-----------	-------

拌猪肝菠菜.....	(131)
------------	-------

绿豆芽拌干丝.....	(132)
-------------	-------

拌肉丝海带.....	(132)
------------	-------

炆腰花.....	(133)
----------	-------

炆肉丝青椒.....	(133)
------------	-------

炆白菜.....	(134)
----------	-------

炆冬菇.....	(134)
----------	-------

炒肉木耳.....	(135)
-----------	-------

虾皮烧水萝卜.....	(135)
-------------	-------

生煸金花菜.....	(136)
------------	-------

焦炒面筋丝.....	(137)
------------	-------

糖醋炒藕丝.....	(137)
------------	-------

肉丝炒葱头.....	(138)
------------	-------

青椒炒肉丝.....	(138)
炒苋菜.....	(138)
炒西红柿.....	(139)
炒肉渍菜粉.....	(139)
炒绿豆芽.....	(140)
烧茄子.....	(140)
太古菜烧鸡素.....	(141)
奶汁白菜.....	(142)
锅塌茄盒.....	(142)
爆三样.....	(143)
扒金银鸡.....	(144)
糖排骨.....	(145)
肉丝炒鸡蛋.....	(146)
青椒炒鸡蛋.....	(146)
清炒鸡蛋.....	(147)
炸蛋卷.....	(147)
锅塌豆腐.....	(148)
红烧素鸡.....	(149)
雪里蕻烧豆腐.....	(150)
黄豆芽炖豆腐.....	(150)
排骨炖豆腐.....	(151)
油菜炖豆腐.....	(151)
砂锅老豆腐.....	(152)
海米炖冻豆腐.....	(153)
火腿烧豆腐.....	(154)

肉片烧豆腐·····	(154)
轰豆腐·····	(155)
蜂窝豆腐·····	(155)
虾皮烧豆腐·····	(156)
干炸豆腐丸子·····	(157)
虾籽烧豆腐·····	(157)
煎焖豆腐·····	(158)
桂花汤·····	(159)
翻身鸡蛋汤·····	(160)
肉片连汤·····	(160)
炒肉丝烹汤·····	(161)
四样汤·····	(162)

2. 主 食 谱

黄豆粥·····	(162)
小豆米粥·····	(163)
绿豆米粥·····	(163)
麻酱面·····	(163)
混汤面·····	(164)
牛奶大米饭·····	(164)
赤豆泥饭·····	(165)
花素水饺·····	(165)
茴香包子·····	(166)
煸馅蒸饺·····	(166)
烧麦·····	(167)
黄豆面饼·····	(168)

炸蛋糕.....	(168)
豆面窝头.....	(169)
二合面发糕.....	(169)
开花馒头.....	(170)
肉丁馒头.....	(170)
金丝卷.....	(171)
莲茸包.....	(171)
佛手.....	(172)
麻酱烧饼.....	(173)
豆馅烧饼.....	(173)
萝卜饼.....	(174)
发面烧饼.....	(175)
糖酥烧饼.....	(175)

3. 点 心 谱

马铃薯蛋饼.....	(176)
煮胡萝卜.....	(176)
煮荸荠.....	(176)
五香毛豆.....	(177)
烤地瓜.....	(177)
烤马铃薯(土豆).....	(177)
杏仁茶.....	(178)
面茶.....	(178)
凉粉.....	(178)
老豆腐.....	(179)
核桃羹.....	(180)

附

儿童膳食举例	(181)
儿童常用含蛋白质丰富的食物表(动物性)	(193)
儿童常用含蛋白质丰富的食物表(植物性)	(194)
儿童常用含脂肪丰富的食物表	(195)
儿童常用含碳水化合物丰富的食物表	(196)
常用食物成分表	(197)

一、婴幼儿的饮食营养

随着一声清脆的啼哭，一个“小天使”问世了。年轻的妈妈和爸爸，若想使你的小宝宝健康成长，就要根据孩子各时期的生理特点，给予精心的护理，科学的喂养。

小生命的生长发育是有阶段性的。从孩子出生至满月为新生儿时期，一个月至一周岁为婴儿时期，一周岁至二、三周岁为幼儿时期。一年内，婴儿的生长发育很快，新生儿出生时，平均身长约50厘米，到一周岁时，身长约75厘米；新生儿出生时，体重平均为3~3.5公斤（6~7市斤），到一周岁时，婴儿体重可达出生时的三倍。在正常情况下，出生后的头六个月体重增加较快，平均每月约增加600克（相当于1.2市斤）。六个月以后至一周岁，约增长3.0~3.5公斤（6~7市斤），平均每月增长500克（相当于1市斤）。满一周岁以后，小儿体重增加速度逐渐减慢，每年约增加2公斤。出生时体重为3公斤，六个月时即为6公斤，一岁时为9公斤，两岁时为11公斤，约为初生时体重四倍，三岁时为13公斤，约为初生时体重的四点三倍。

婴儿生长发育的好坏，首先表现在体重上。因此，掌握体重的增加规律，对衡量婴儿生长发育的具体情况，以及饮食数量的估计，都有实际的应用价值。

新生儿的头围平均为34厘米，随着脑的发育，第一年内

增长很快，平均一个月增加1厘米，至一周岁时正常婴儿的头围达46厘米。以后增长渐慢，二至五岁每年增长1厘米，到五岁时约为50厘米。婴儿的脑组织（脑髓）重量出生时为370克，到一周岁时增至925克（即1.85市斤）。随着脑组织重量的增加，智力在迅速发展，脑是智力发展的物质基础。它在妊娠两个月时出现雏形，到第五个月时就有模样了，到第七个月发育基本完成，但脑神经细胞的有丝分裂可以持续到出生后六个月（有的学者认为要持续到两岁）。这时大脑皮层的细胞多达140亿个至160亿个。由此可见，婴儿脑的发育有很大的可塑性。人的智力、才能和脑的发育有关。

脑的发育和营养素的摄取充足与否关系很大，特别是和蛋白质的供应有密切关系。对人和动物的研究资料都表明，在蛋白质供应不足的情况下，会引起脑细胞的发育不良，对神经系统的生理机能和智力影响极为严重，甚至可以影响几代之久。所以哺乳期的蛋白质等营养素的供应是非常重要的。母乳是婴儿最适宜的天然营养品，含有婴儿必须的各种养料。在母乳不够时，需加食代乳品。作为代乳品可首先选用牛奶和羊奶，因其比较普遍、容易购买，所含营养物质也较丰富。但牛、羊奶的蛋白质以酪蛋白为主，易吸收的乳白蛋白少。酪蛋白遇胃酸形成的凝块较大，不易消化吸收，所以用时最好配用速溶豆粉或豆浆、代乳粉之类；也可加一些鱼粉、鱼松及鱼汤。因为鱼类含有丰富的蛋白质，鱼肉的化学组成也和人体肌肉化学组成接近，蛋白质的氨基酸组成和人体相似，能供给人体必需的氨基酸。鱼肉除其营养丰富外，还是动物肉类中最容易消化的一种。鱼肉是由肌纤维较细的

单个肌群所组成。在肌群之间存在着相当多的可溶性成胶物质，使组织结构显得特别柔软，因此进食后容易受到消化液的作用，所以消化吸收都较完善，适于婴幼儿食用。

新生儿初生时的平均胸围为32厘米，比头围小1~2厘米。六个月至一岁时的胸围与头围大约相等。一岁以后，胸围则大于头围。两年以后的平均胸围与平均头围之差(厘米)，即等于儿童的年龄数。

大多数婴儿在6个月左右(4—10个月)开始出乳牙。先出下面中间两个门牙，再出上面四个门牙，然后出下面两侧门牙。门牙出齐后，旁边留一空隙，先出四个第一磨牙，再在空隙处出四个尖牙，最后出第二磨牙。乳牙共有二十个，两岁到两岁半出齐。出牙过迟、顺序颠倒或牙质欠佳、是缺钙引起的。婴儿的乳牙数，约等于月龄数减6，例如十二个月的婴儿应该长六个门牙，若发育的特别好，也可长出八个门牙(全部门牙长齐)。牙的发育也像骨骼发育一样，要从食物中摄取必要的矿物质和维生素。

婴儿的骨骼中，软骨组织比例较大。新生儿的骨骼大部分是由软骨组织组成的，其中含钙质和其他矿物质较少。随着月龄的增长，骨骼的发育也很快。新生儿的头在两块顶骨和额骨遇合的地方，有一个绷得很紧的膜，呈菱形，这就是大囟门(也称前囟门)。从大囟门后角顺着两块顶骨中间的骨缝往后摸，在和枕骨遇合的地方，有一个三角形的小囟门(也称后囟门)。在这些有膜的地方，逐渐地进行着骨化过程。满三个月时小囟门就达到骨化结束而闭合，大囟门到12—18个月才能闭合。

囟门是否及时闭合要看整个肌体中的骨化过程是否正常，这又与这一时期的营养是否正常成正比关系。所以，人们用囟门的闭合过程的迟早来判断婴儿骨化过程是否正常。囟门早闭见于小儿畸形，或服用维生素D和钙剂过量；晚闭见于佝偻病(软骨病)，是缺少钙质、磷质及维生素D所致。

为了使骨骼能正常发育，预防佝偻病，母乳是哺育婴儿最为理想的食物。同时应添加鱼肝油、蛋黄、动物肝脏、动物乳类及其制品、蔬菜(菜汁、菜泥)等富含矿物质钙和维生素D的食物。

由于婴幼儿时期全身的各种器官都在相应地按比例地快速生长，是机体旺盛发育的最好阶段，因此对热量和各种营养素需要量特别多。这样，必须从食物中摄取足够的营养素以供给身体的需要。

婴幼儿所需要的主要营养素如下：

蛋白质。人的机体每个细胞都含有蛋白质。蛋白质是保证供给机体器官与组织不断新生的原料，也是热能的来源。在成人体内，蛋白质组成新的细胞来代替死去的细胞；在婴儿体内除了修补过程以外，还需要它来构成新的细胞和组织，这种过程所需要的蛋白质较成人多。婴儿越小，新陈代谢越旺盛，生长过程进行的越快，所需要的蛋白质也就越多。此外，婴幼儿对蛋白质的需要量多少，在某种程度上还要取决于蛋白质的质量以及食物内各种营养素的搭配(如碳水化合物多，蛋白质就利用得较好)。用母乳喂养的婴儿每日每公斤体重需要蛋白质2.0—2.5克，用牛奶喂养的约需3.0—4.0克，用母乳与牛奶混和喂养的约需3.0克。总的看