

儿童保健食谱

ERTONG BAOJIAN SHIPU

王淑强

王立明编



津新登字(90)010号

儿童保健食谱

编著者 王淑强 王立明

责任编辑 印嘉祥 杜永怡

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码: 300192)

新华书店天津发行所发行

河北省邯郸地区印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张: 8 字数: 173(千字)

1992年7月第1版 1993年8月第8次印刷

印数15001—25000册

ISBN 7-5433-0400-7/R·91

定价: 4.00元

目 录

第一部分 儿童的合理营养

一、儿童营养基础知识.....	(1)
(一) 儿童营养与身心健康.....	(1)
(二) 儿童消化机能的发展.....	(3)
(三) 食物的消化吸收.....	(5)
(四) 儿童所需的营养素及其特点.....	(6)
二、如何安排合理的膳食.....	(17)
(一) 什么是小儿合理的膳食.....	(17)
(二) 计划膳食.....	(22)
(三) 影响小儿进食的其它因素.....	(28)
(四) 常见食物成分表与计算方法.....	(30)
三、掌握烹调方法, 制做美味佳肴.....	(30)
(一) 烹调的作用.....	(31)
(二) 小儿膳食烹调技术、方法及问题.....	(33)
(三) 如何在烹调中减少食物营养损失.....	(44)
附: 食品卫生、鉴别与保藏.....	(47)

第二部分 儿童保健食谱

一、各年龄期营养、膳食特点.....	(58)
--------------------	--------

- (一) 新生儿期..... (58)
- (二) 婴儿喂养..... (59)
- (三) 1~3岁幼儿期..... (68)
- (四) 3~7岁学龄前儿童..... (73)
- (五) 7~12岁学龄儿童..... (76)
- (六) 12~14岁青春前期..... (78)

二、各种营养食谱及其烹调制作

(一) 婴儿辅助食品及制做

1、饮料

- | | |
|----------------|-----------------|
| 鲜桔汁..... (79) | 菜水及果水..... (79) |
| 鲜橙汁..... (79) | 山楂水..... (79) |
| 西红柿汁..... (79) | 胡萝卜汤..... (80) |

2、菜泥和水果泥

- | | |
|---------------|---------------|
| 蛋黄泥..... (80) | 肝泥..... (81) |
| 蛋黄羹..... (80) | 鱼泥..... (81) |
| 菜泥..... (80) | 枣泥..... (81) |
| 土豆泥..... (80) | 果仁泥..... (81) |

3、碎菜和肉末

- | | |
|---------------|-----------------|
| 肉末..... (81) | 鱼肉末..... (83) |
| 碎菜..... (82) | 蜂蜜桔糊..... (83) |
| 血豆腐..... (82) | 虾仁鸡蛋羹..... (84) |
| 肝末..... (82) | 豆腐脑..... (84) |
| 鱼松..... (82) | 虾皮萝卜汤..... (84) |
| 鸡肝末..... (83) | |

4、米面薯类食品

- | | |
|---------------|---------------|
| 浓米汤..... (85) | 挂面汤..... (85) |
| 烂米粥..... (85) | 疙瘩汤..... (86) |

片 汤..... (86)	豆腐软饭..... (87)
红小豆泥..... (86)	苹果红薯丁..... (88)
水果藕粉..... (87)	黄油煎土豆..... (88)
鸡蛋饼..... (87)	高汤水饺..... (88)
玉米面窝头粥..... (87)	

(二) 主食谱

1、面食类

开花馒头..... (89)	肉丁包..... (98)
果丁小甜窝头..... (89)	香菇素菜包..... (99)
丝 糕..... (90)	虾仁三鲜包..... (99)
鸳鸯糕..... (90)	天津包..... (100)
千层饼..... (90)	奶油开花包..... (100)
水蒸蛋糕..... (91)	佛手包..... (100)
玉米面丝糕..... (91)	炸酱面..... (101)
三色糕..... (92)	打卤面..... (101)
蜂 糕..... (92)	葱油虾仁面..... (102)
火腿卷..... (93)	三鲜馅水饺..... (102)
葱油花卷..... (93)	烫面蒸饺..... (103)
肉 卷..... (94)	鱼肉水饺..... (103)
蝴蝶卷..... (94)	虾仁水饺..... (104)
如意卷..... (95)	虾肉馄饨..... (104)
麻酱花卷..... (95)	鸡丝馄饨..... (105)
金丝卷..... (95)	枣泥饼..... (105)
菊花卷..... (96)	小糖油饼..... (106)
豆沙包..... (96)	馅 饼..... (106)
红果包..... (97)	什锦酥饼..... (107)
什锦糖包..... (97)	麻酱烧饼..... (107)
肉菜包..... (98)	豆馅烧饼..... (108)

芝麻烧饼	(108)	菠菜饼	(110)
油酥肉火烧	(109)	土豆煎饼	(110)
小饼干	(109)	荷叶饼	(110)
韭菜薄饼	(109)		

2、面点食品

炸油条	(111)	荸荠饼	(118)
酥排叉	(111)	栗子凉糕	(119)
蜜排叉	(112)	桃子糕	(119)
家常酥条	(112)	萝卜丝饼	(119)
果料面包	(113)	玫瑰土豆饼	(120)
马蹄酥	(113)	山芋金钱饼	(120)
油糕	(113)	桂花糖芋头	(121)
大圆面包	(114)	甜煮白薯	(121)
中秋月饼	(114)	什锦果蔬面包	(121)
山药凉糕	(115)	土豆丸子	(122)
麻蓉凉糕卷	(115)	芝麻球	(122)
芙蓉糕	(116)	小桃酥	(122)
鲜肉粽	(116)	小金枣	(123)
豆沙汤团	(117)	葡萄干蛋糕	(123)
炒双泥	(118)		

(三) 菜谱

1、肉类

胡萝卜炒肉丝	(124)	狮子头	(127)
海带丝炒肉丝	(124)	番茄丸子	(127)
烂糊肉丝	(125)	甜酸丸子	(127)
芹菜炒肉丝	(125)	丸子烧白菜	(123)
莴笋炒肉丝	(126)	丸子烧油菜	(123)
青椒炒肉丝	(126)	丸子烧冬瓜	(123)

肉末烧菜花 … (129)	肉末烩小水萝卜 (130)
肉末炒西红柿 (130)	黄瓜炒猪肝 …… (131)
肉末炒茄子 … (130)	肉末炒菠菜 …… (131)

海带烧肉 …… (132)	肉末炒雪里蕻 … (139)
土豆烧牛肉 … (132)	萝卜烧肉丁 …… (140)
西红柿黄焖牛肉 (133)	红烩牛肉膏 …… (140)
红烧排骨 …… (133)	牛肉焖黄豆 …… (140)
清炖排骨 …… (134)	栗子白菜 …… (141)
糖醋排骨 …… (134)	米粉肉 …… (141)
软溜肉片 …… (134)	猪肝卷心菜末 … (142)
滑肉片莴笋 … (135)	余丸子 …… (142)
油菜炒猪肝 … (135)	冬笋炒兔肉 …… (142)
肉片面筋菠菜 (136)	五彩腰花 …… (143)
肉丝炒菠菜香干 (136)	三色肉圆 …… (143)
洋白菜炒香肠 (137)	腐乳肉 …… (144)
白菜炒木犀肉 (137)	沙司肉圆 …… (144)
酱烧茄子 …… (138)	酥肉 …… (145)
炸茄盒 …… (138)	奶油双片 …… (145)
溜胡萝卜丸子 (138)	蚝油牛肉块 …… (146)
虾皮冬瓜 …… (139)	

2、蛋类

金银蛋饺 …… (147)	焖蛋 …… (149)
肉末蛋羹 …… (147)	荷包蛋 …… (149)
香肠炒蛋 …… (148)	卤蛋 …… (150)
蕃茄炒蛋 …… (148)	桂花鸡蛋 …… (150)
韭菜炒蛋 …… (148)	茄汁鸡蛋 …… (151)
水炒鸡蛋 …… (149)	青椒炒鸡蛋 …… (151)

茭白炒鸡蛋 …… (152)	三色蛋饼 …… (154)
椿芽炒蛋 …… (152)	三色蛋糜 …… (154)
三色蛋片 …… (153)	鲜奶蛋片 …… (154)
三丁烧蛋 …… (153)	

3、禽类

栗子鸡块 …… (155)	青椒鸡丁 …… (158)
红煨鸡块 …… (156)	三色鸡片 …… (158)
葱油烧鸡块 …… (156)	福利鸡 …… (159)
烧凤眼鸡肝 …… (157)	盐水鸭 …… (159)
香酥鸡 …… (157)	京葱鸭子 …… (160)

4、鱼虾类

家常熬鲤鱼 …… (160)	韭黄炒鳝丝 …… (166)
清汤鱼丸 …… (161)	盐水虾 …… (167)
溜鱼片 …… (162)	软炸鱼条 …… (167)
红烧带鱼 …… (163)	三色鱼丸 …… (168)
炸带鱼 …… (163)	五彩鱼条 …… (168)
干煎带鱼 …… (164)	沙司鱼排 …… (169)
红烧鱼块 …… (164)	福利鱼块 …… (169)
番茄鱼条 …… (165)	双宝烩鱼丝 …… (170)
糖醋鱼片 …… (165)	翡翠鱼米 …… (171)
豆腐黄鱼羹 …… (166)	五彩虾仁 …… (171)

5、豆制品

肉末胡萝卜炖豆腐 (172)	桂花豆腐 …… (174)
肉末豆腐羹 …… (172)	珊瑚豆腐 …… (175)
西红柿豆腐羹 …… (173)	锅塌豆腐 …… (175)
油菜海米豆腐 …… (173)	肉炒豆腐丝 …… (176)
肉馅豆腐丸子 …… (173)	韭黄炒干丝 …… (176)
酱汁豆腐 …… (174)	鹌鹑豆腐 …… (177)

农家豆腐	(177)	软溜羊肉豆腐	(180)
鱼香豆腐	(178)	熘炒豆腐脑	(181)
荷包豆腐	(178)	红油豆腐	(181)
雪花豆腐	(178)	家常豆腐	(182)
炸豆腐卷	(179)	葱油豆腐	(182)
虾仁豆腐	(180)		

6、汤类

番茄蛋汤	(183)	猪肝汤	(186)
虾皮紫菜蛋汤	(183)	虾仁蛋汤	(186)
珍珠银耳汤	(184)	蕃茄土豆牛肉汤	(186)
榨菜豆腐汤	(184)	三丝汤	(187)
豆腐蛋汤	(185)	菠菜奶白蛋汤	(187)
肉丝鸡蛋汤	(185)	鸡血豆腐汤	(188)
冬瓜蛋花汤	(185)	红白豆腐酸辣汤	(188)

7、凉菜

酱猪肝	(189)	糖醋藕片	(194)
酱牛肉	(189)	炸香椿鱼	(194)
叉烧肉	(189)	红根腐竹	(194)
肉皮冻	(190)	赛香瓜	(195)
炸春卷	(190)	五香牛肉	(195)
五香豆腐干	(191)	双丝黄瓜卷	(196)
糖酥黄豆	(191)	炆豆角	(196)
五香鱼	(192)	海带拌腐竹	(197)
腌咸鸭蛋	(192)	拌猪肝菠菜	(197)
五香花生米	(193)	全蛋松	(197)
绿豆芽拌干丝	(193)	瓜丝拌豆腐	(193)
拌芹菜腐竹	(193)	鱼松	(193)
拌素什锦	(193)	土豆松	(198)

拌菠菜泥	(199)	拌合菜	(203)
拌鱼米	(199)	香椿头拌豆腐	(203)
虾仁拌豆腐	(199)		

第三部分 儿童常见病症食疗

一、小儿常见症状食疗	(201)
(一) 发烧	(201)
(二) 呕吐	(203)
(三) 厌食	(204)
(四) 咳嗽	(206)
(五) 便秘	(208)
(六) 惊厥	(210)
(七) 遗尿	(211)
(八) 腹痛	(212)
(九) 夜啼	(213)
(十) 流涎	(213)
(十一) 自汗与盗汗	(214)
二、小儿常见病食疗	(215)
(一) 佝偻病	(215)
(二) 贫血	(215)
(三) 疳积	(217)
(四) 积滞	(218)
(五) 感冒 (风热感冒、风寒感冒)	(220)
(六) 支气管炎 (急性、慢性)	(223)

(七) 支气管哮喘	(224)
(八) 扁桃腺炎	(225)
(九) 婴幼儿腹泻	(226)
(十) 蛔虫病	(228)
(十一) 蛲虫病	(229)
(十二) 小儿肾炎	(229)
(十三) 夏季热	(230)
三、小儿常见传染病食疗	(231)
(一) 流行性腮腺炎	(231)
(二) 水痘	(232)
(三) 百日咳	(232)
(四) 细菌性痢疾	(234)
四、其它常见病食疗	(235)
(一) 婴儿湿疹	(235)
(二) 荨麻疹	(235)
(三) 疳子	(236)
(四) 冻伤	(236)
(五) 烫伤	(237)
(六) 鹅口疮	(237)
(七) 口疮	(238)

附 录

常见食物成份表	(239)
推荐的每日膳食中营养素供给量	(243)

第一部分 儿童的合理营养

一、儿童营养基础知识

自胎儿出生后至14周岁称为儿童时期，此间要经历新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期五个年龄阶段。儿童是遵循着一定的发育规律，连续不断地增长，即量变到质变。从形态看，孩子由小到大，由轻到重的变化，需要充足的营养；从各系统各器官各组织的机能看，是由不成熟到成熟，由不完善到完善，也需要各种营养素的保证。因此说，合理的营养是促进儿童得到体能和智能正常生长发育的物质基础。

（一）儿童营养与身心健康

一切生物为了维持生命，保证正常活动和延续后代，都必须从外界环境中摄取其所需要的物质，人也不例外，从生命开始至终了，也要不断地摄取营养，才能保障生长发育及一切活动。营养来源于食物，这些食物经过消化吸收及一系列的代谢过程，在体内参加不同的生理活动，并且有些成分变成机体的组织成分，这种来自食物的养料称为营养素。

儿童对营养素需求的意义与成人不同，因为成人的身体已发育成熟，摄取的营养素主要是维持身体的消耗和用于身体组织的修补。而儿童，尤其是婴幼儿所需要的营养素不仅

用来维持身体的消耗和修补，更重要的是构造新组织供给生长发育的需要。因此比成人需要的营养素相对地量多且质高。因为营养是保证儿童正常生长发育、促进身心健康的重要因素。当营养不足时，就会出现生长迟缓、体重不增，甚至发生营养障碍性疾病，严重者甚至造成死亡。

当前年轻的家长望子成龙心切，孩子的智力水平受到普遍重视。但是倘若生后孩子的蛋白质或热量不足，不仅影响体重及身高的增长速度，对智能的发育也有相当影响。有人认为生后6个月内发生蛋白质和热量不足，不仅影响大脑功能，也将影响大脑的重量和形态。虽然此后予以积极的纠正，能使体重恢复，但对已经造成智力迟缓的情况是不能恢复正常的。另外，有学者追踪观察：生后一年内身长增长的绝对值约为25厘米，如果在此阶段发生慢性严重的蛋白质和热量供应不足，经过治疗康复后，虽体重可以恢复，但身长落后的情况不能追赶至同龄正常儿。

儿童必须获得全面营养素的供给，无论哪种营养素缺乏，都会引起相应的病症。如儿童体内缺铁时，不仅造成缺铁性贫血影响体格发育，也会出现注意力不集中、记忆力减退、性格的改变等精神卫生问题，年幼儿则会造成免疫功能低下，反复发生上呼吸道感染性疾病。锌缺乏的儿童，也会有厌食、伤口愈合障碍和行为偏离。缺碘时可造成甲状腺机能低下、体格和神经心理发育的落后。尽管以上各种微量元素在人体中含量甚微，当缺乏时对孩子的影响却很大。上述各例说明儿童的合理营养和生长发育有着密切关系。

我国著名营养学家，中山医科大学何志谦教授1987年在题为“中国婴幼儿和学龄前儿童的营养状况”一文中报告“过

去几年里有些营养问题已被成功地控制，然而其他的营养问题依然存在，包括生长不良、铁的缺乏病，维生素D缺乏、B族维生素和锌缺乏。”这里提示我们，目前我国大多数人民生活水平改善的情况下，尤其儿童的多数是独生子女，保证其合理营养在经济上已不成问题，但营养知识对广大的家长来说却非常贫乏。何教授指出：“迫切需要对那些年轻的父母进行营养知识的宣传教育，以便使他们的孩子得到合理的营养。”

提到合理营养，年轻的家长就认为只要给孩子吃价格昂贵的鸡、鸭、鱼、肉、虾等就可以了。其实合理的营养是根据儿童的年龄、消化能力以及现有的条件，用科学的方法，合理搭配和烹调食品，使儿童获得合理的平衡膳食，吃得好、吃得饱，茁壮成长。这是每一位家长的共同愿望，是提高中华民族身体素质的需要。

（二）儿童消化机能的发展

1、口腔：口腔的作用是吸吮、咀嚼及吞咽。婴儿的口腔狭小，舌短而宽，硬腭穹隆部的不显著，两颊部有两块丰富的脂肪垫，都有利婴儿的吸吮乳液。3~4个月以后口腔分泌唾液，内含淀粉酶，此时可以添加淀粉和谷类食物。乳牙的萌出与喂养有密切的关系，牙的功能是将食物研碎，是消化的第一步，也是婴儿添加辅助食品的重要条件。

2、食管、胃及胃液：食管的作用是将食物由口腔输送到胃。胃位于左上腹，婴儿期胃是水平位置。胃的容量依年龄的增长而增大。新生儿30~50毫升；3个月时150毫升；1岁时250毫升。但个体差异很大，男孩比女孩胃容量大。

小婴儿胃的上口（医学上称为贲门）括约肌比较松弛，胃的下口（幽门）括约肌发育好，肌肉的力量较紧，故容易溢奶或呕吐。小儿胃的排空时间与食物成分有关，一般说母乳为2~3小时，牛奶因蛋白质较多，凝块大，在胃内停留时间长，为3~4小时，水为1~1.5小时。蛋白质高的食物为4.5~5.5小时，脂肪性食物为6~6.5小时。流质比软饭排空快，固体食物在胃内停留时间较长。掌握好这个消化机能的发展规律，可以防止因喂养不当而发生的消化不良，婴儿3个月内的消化能力弱，胃液酸碱度偏高，平均为5.8；3~6个月时酸碱度降为4.9；后半年约为3.8；而成人1.5~2.0；年龄愈小胃液中的总酸度及游离盐酸愈低，胃液内各种消化酶，如凝乳酶在酸碱度不低的情况下作用较好，而胃蛋白酶却在酸碱度低时作用好，还有一种组织蛋白酶可在酸度比较弱的情况下将乳内蛋白质分解，婴儿胃液内胃脂酶已有可能进行脂肪分解。由此可见，婴儿的胃消化能力与年龄大一些的儿童或成人来比就比较弱，但是不能认为就是不完善，如对消化人乳来说婴儿胃内的消化液是合适的。此外，胃分泌机能具有一定的适应性，个体含量的发展不同与其适应性有关。

3、肠：婴幼儿肠管的长度相对比成人长，肠壁薄，但肠粘膜发育良好，因此婴幼儿期肠壁的吸收机能比成人强，有利于营养物质吸收。但也有不利的一面，就是致病菌和病毒等病原体或毒物一旦进入婴幼儿小肠则易吸收至血运中，造成肠道疾病和全身中毒症状，所以要重视小儿的食品卫生，以免发生严重后果。肠液内含有肠肽酶、肠脂酶及各种双糖酶，有吸收营养作用。

4、肝脏：1岁内正常婴儿的肝脏在右季肋下可以触及，2~3岁时部分小儿尚可触及，4岁以上基本不可触及，剑突下则可触到，但质软似舌且比舌薄，学龄前期进入肋弓内。小儿肝脏血管丰富，结缔组织少，肝细胞分化代谢功能旺盛，所以当小儿患肝炎时则恢复快，不易硬化。另一方面小儿对中毒、缺氧较敏感，这是因为小儿肝功能尚未成熟，但要承担相当大的代谢和解毒任务，故体内一旦毒素增加，肝细胞便大量破坏，肝脏因负担过重而出现黄疸或中毒症状。

5、胰和胆：胰腺的分泌有内分泌和外分泌两种，内分泌胰岛素参与调整体内糖代谢，外分泌为消化液，内含有胰蛋白酶、淀粉酶、麦芽糖酶和胰脂肪酶。胰腺分泌的各种酶，具有吸收营养的作用。但小儿期胰腺还很不成熟，胰腺液及其消化酶的分泌均较少，且极易受炎热气候及各种疾病的影响而被抑制，容易引起消化不良。

胆汁：小儿胆囊小、胆汁少。胆盐的分泌量能适应小儿乳品的分解与吸收，故不宜给予过多的脂肪食品。自胎生3个月即开始分泌胆汁，胆汁能激活胰脂酶，乳化脂肪，溶解脂酸并能增强结肠的蠕动。

（三）食物的消化吸收

1、消化：一般食物在口内，通过牙齿的咀嚼过程充分与唾液搅拌。同时使食物中的糖在唾液淀粉酶的作用下，起初步消化作用。而后通入食管进入胃，在胃腺分泌的胃酸、胃蛋白酶等的作用下，使蛋白质起化学消化作用，形成细糊状的食糜，并在胃蠕动的推动下，将食糜逐渐通过幽门挤入

十二指肠，完成胃的排空过程。进入十二指肠的食糜依靠排入十二指肠的胆汁消化脂肪，依靠胰液在胰蛋白酶、胰脂肪酶、胰淀粉酶的作用下，进一步消化蛋白质、脂肪和淀粉，并依靠肠蠕动继续把食糜向小肠和大肠推进。

2、吸收：当食糜进入小肠，并在肠内不断前进的过程中，经过化学分解后的营养素被肠壁绒毛吸收。因消化道各部位粘膜的组织结构不同，各部位物质吸收的情况不一致。在口腔和食管内食物不被吸收，在胃内只吸收少量水分，吸收主要在小肠内进行。当食糜进入小肠时，已被消化为适于吸收的小分子物质，而且在小肠内停留的时间相当长，也有利于小肠的吸收，进入大肠营养素基本上已全被吸收，所以大肠主要是吸收水分和盐类。

（四）儿童所需的营养素及其特点

人类食用的各种食物都含有不同性质、不同成份的营养素，俗话说“孩子吃杂食就健壮”，这是很有道理的，现代称之为平衡膳食。那么食物中究竟有哪些营养素呢？总共有六种营养素。

1、蛋白质：蛋白质是构成人体一切细胞和组织结构的重要成份，是生命的物质基础。它在所有的生命现象中起着决定性的作用，人体的肌肉、血液、软组织、骨骼、头发甚至指甲都由蛋白质组成，也是构成人体细胞原浆和体液的主要成份。它由碳、氢、氧、氮四种元素组成，蛋白质主要是用来维持生命，增加增生新组织，修补损坏和死亡的细胞所必需的物质。蛋白质代谢的最终产物主要由尿排出。

蛋白质对正在生长发育着的婴幼儿机体来说尤为重要，