



杜淑梅 王艳霞 编著
中国食品出版社

婴幼儿童 营养配餐



53.2

R153.2

38

3

13105/22

婴幼儿童营养配餐

杜淑梅

王艳霞

编著



中国食品出版社



536270

内 容 提 要

《婴幼儿童配餐》是专为托幼机构和广大婴幼儿童撰写的饮食营养科普读物。希望通过这本书的出版,使年轻的父母及从事妇幼保健的有关人员了解科学配膳、合理营养及婴幼儿喂养知识,掌握婴幼儿营养食品的制作技术,做出既味美可口,又富含营养且易于消化吸收的食品,以满足婴幼儿生长发育的需要。

本书就婴幼儿童的膳食调配的具体膳食安排和喂养婴幼儿童必须了解的烹调知识,做了简明扼要的介绍。还对婴儿辅助食品的制作(30例)、幼儿辅助食品的制作(14例)、幼儿配膳食品的制作(28例)、儿童常用食品制作(98例),共170例进行了详细介绍。全书从原料配备、营养成分测算到制作方法,都进行了详细说明,可供广大读者参考选用。

本书通俗易懂,具有一定的科学性、知识性及实用性,供广大幼教人员阅读,也是年轻父母必备读物。

婴幼儿童营养配餐

杜淑梅 王艳霞 编著

孟 冀 责任编辑

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

北京市仙台印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 41印张90千字

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数: 1—22800册

ISBN7—80044—129—6/TS·130

定价: 1.25元

前 言

我国人民的生活水平不断提高，人们越来越注意饮食营养，营养需经适当、合理的饮食调配，才能更好地为人体摄入吸收。我们的祖先很早就懂得饮食营养的调配，《周礼·天官·冢宰》、《周礼·食医》中均有记载：“凡会膳食之宜，牛宜飠，羊宜黍，豕宜稷、犬宜粱、雁宜麦、鱼宜苽（茭白）”。几千年来，我们祖先在食物营养、药用性能；食物调配与禁忌，食疗等诸多方面给我们留下大量可供借鉴的经验。

随着现代科学技术的发展，饮食营养的研究又有了新的的发展，为提高中华民族整体素质，使更多的读者合理调配饮食；我们编辑出版了《中华营养食谱丛书》。考虑到不同地区，不同民族、不同年龄、不同职业的特殊需要，本丛书由《婴幼儿童配餐》、《中小學生营养配餐》、《少女美容营养配餐》、《抗老防衰营养配餐》、《北京风味营养食谱》、《四川风味营养食谱》、《少数民族营养食谱》等分册组成。

《婴幼儿童配餐》是《中华营养食谱丛书》的分册之一。本书是为了使广大优生子女能得到更加合理的饮食营养，使他们茁壮成长而编辑出版的。青少年时期是身体发育的关键时期，少年儿童的身体健康牵动着许多父母的心。少年儿童的健康，是关系到民族兴衰的大事，提高全民族的健康水平，应从少年儿童抓起，人体健康的关键在于饮食营养，营养来源于合理调配饮食，本书撷取古今饮食中的精华，经整理加

工编辑而成，今天本书与读者见面，希望能对广大少年儿童的健康有所裨益。鉴于我们的水平，书中尚有不足之处，请广大读者批评指正。

目 录

一、婴幼儿的膳食调配	1	
1. 婴幼儿的生理特点与饮食情况	2	
(1) 提倡用母乳喂养婴儿	3	
(2) 怎样用牛乳喂养婴幼儿	4	
(3) 怎样判断婴儿是否吃饱	5	
(4) 喂养婴儿必须注意的几个问题	6	
2. 婴幼儿的具体膳食	6	
(1) 1~2岁婴幼儿的膳食供应	6	
(2) 3~4岁幼儿的膳食供应	7	
(3) 5~6岁儿童的膳食供应	8	
二、喂养婴幼儿必须了解的烹调知识	10	
1. 烹调对人体及对食物中营养素的影响	10	
(1) 烹调对消化的影响	10	
(2) 烹调对食物中营养素的影响	10	
2. 怎样自制代乳粉	12	
三、婴幼儿童常用食谱	14	
1 婴儿辅助食品的制作	14	
鲜桔果汁14	鲜橙子汁15	鲜柠檬汁15
鲜葡萄汁15	鲜红枣汁16	鲜红果汁16
大白菜水16	胡萝卜水17	鲜苋菜水17
鲜菠菜水18	芹菜叶水18	鲜蕃茄汁18

煮老鸡蛋19	大米粥泥19	麦片粥泥19
小米粥泥20	玉米粥泥20	荞麦粥泥20
小麦粥泥21	鲜菠菜泥21	胡萝卜泥21
小白菜泥22	紫萝卜泥22	鲜土豆泥22
鲜红薯泥23	鲜苹果泥23	鲜香蕉泥24
鲜红果泥24	鲜红枣泥24	鲜白杏泥25
2. 幼儿辅助食品的制作.....25		
鲜猪肝泥25	鲜鱼肉泥26	鲜带鱼泥26
鲜羊肝泥26	鲜鸡肉泥27	鲜虾肉泥27
窝头菜粥27	窝头薯粥28	胡萝卜粥28
馒头菜粥29	馒头薯粥29	挂面菜粥29
山药枣泥30		鸡蛋蒸糕30
3. 幼儿配膳食品的制作.....31		
五香鸡蛋31	清炖羊肉31	清蒸肝糊32
软煎鸡肝32	番茄鱼片33	虾仁豆腐33
雪菜豆腐34	素炒豆芽34	笋焖豆腐35
香干芹菜35	素烧豆芽36	香干菠菜36
肉末豆腐37	冬菇面筋37	瓢菜豆腐38
口蘑豆腐38	冬菜豆腐39	木樨豆腐39
碗豆豆腐40	菠菜豆腐40	肉菜水饺41
肉菜包子41	牛奶焖饭42	捞蒸米饭42
冰糖发糕43	果酱花糕43	万字花卷44
鸡丝汤面45		
4. 儿童常用食品的制作.....45		
酱拌菠菜45	素拌菠菜46	素拌茄泥46
拌西红柿47	豆干拌菜47	拌白菜心48

拌莴笋片48
糖醋白菜50
栗子白菜51
糖醋卷心53
素烧萝卜54
红黄两件56
奶油白菜57
三杯仔鸡59
雪花鸡块61
双丝白菜63
鸡块白菜64
鸭茸面包66
松鼠黄鱼68
鸡汤鱼卷70
干烹虾仁72
虾米白菜74
虾皮冬瓜76
肉片冬瓜77
肉炒三件79
肉炒蒜苗80
炒荤素丝82
肉炒三丝84
砂锅豆腐85
蛋炒红柿87
羊肉冬瓜89
牛肉油菜90

松子豆腐49
口蘑白菜50
虾米卷心52
香干芹菜53
香菜萝卜55
素炒菠菜56
冬菇白菜58
烘糟鸡块59
鸡肉双丁61
鸡片油菜63
鸡菜双丝65
荷包鲫鱼66
糖醋鲤鱼69
炸烧鲳鱼71
虾片油菜73
笋焖白菜75
肉片白菜76
肉丝白菜78
肉炒两丁79
肉炒两片81
肉炒双丝82
肉炒三样84
香肠白菜86
干炸豆丸87
牛肉芹菜89
蕃茄牛肉91

炒大白菜49
笋菇白菜51
柿椒卷心52
素酱茄子54
素烧土豆55
糖醋莴笋57
珍珠三鲜58
花椒鸡块60
家常鸡块62
鸡块冬瓜64
荷叶鸭肉65
糖醋带鱼67
鱼蓉奶羹70
虾炒蒜苗72
虾子油菜74
虾皮菠菜75
肉片萝卜77
肉丝芹菜78
肉炒三片80
肉末红柿81
肉烩三丝83
双丁豆腐85
火腿花菜86
黄烧牛肉88
红柿牛肉90
烧牛蹄筋91

牛肉白菜92	滑溜里脊92	糖醋肉条93
海米菜心94	发面馒头94	锅蒸米饭95
糜面窝头95	玉米窝头96	小米窝头96
金银蒸卷96	一品糍粑97	枣泥酥盒98
香麻煎饼98	虾肉小笼99	三丁包子100

四、附 录

1. 部分城区正常男童的身长、体重百分率
2. 婴幼儿常用中西药品
 - (1) 婴幼儿常用西药
 - (2) 婴幼儿常用中药
3. 常用食物营养成分
4. 几种常用的计量单位
 - (1) 重量
 - (2) 容量
5. 儿童每日膳食所需要营养素供给量
6. 乳和乳制品营养成分表 (每公斤=1000克)

一 婴幼儿的膳食调配

吃饱吃好，是婴幼儿膳食的两大基本要求。一般说来，前者比较容易办到，而后者，则需要我们的年轻父母了解并掌握一些生理学、营养学以及烹调方面的知识与技术。

所谓吃好，并非指“食不厌精、脍不厌细”，天天大米白面，顿顿鸡鸭鱼肉。它的确切涵义是要求所供给的食物数量得当，烹调合理，各种营养成分比例均衡。有的年轻父母爱子心切，总认为吃好就是让孩子随意拣爱吃的吃，还有的年轻父母自己就有吃偏食的习惯，觉得自己爱吃的东西就是好东西，千方百计地让孩子也吃。很明显，这样的看法和作法都是错误的，毫不可取。

那么，怎样才能保证让婴幼儿吃好呢？唯一的办法是靠合理安排膳食。要做到这一点，必须首先弄清处于不同年龄阶段的儿童的生理特点及其对各种营养素的要求。

1. 婴幼儿的生理特点与饮食情况

据国内大量科学试验证实，婴儿的脑细胞在出生后的6个月内增殖最快，10个月左右即达到最高数目。因此这个时期要特别注意六大营养素（蛋白质、无机盐、水、碳水化合物、维生素、脂肪）的均衡供应。1~2岁的幼儿，胃肠道消化和吸收机能尚未发育完善，且又处于智力发育的关键时期，所以供应的食物应以软、烂、细、容易消化、便于咀嚼为宜。每天的食物中所含蛋白质至少要达到40克以上（动物性蛋白质要占总量的50%以上）。另外无机盐、维生素、微量元素也要满足供应，但碳水化合物不要供给太多，以免其生长过胖。3~4岁的幼儿，胃肠消化功能增强，好动。此时供应的食物必须保证质量——营养全面，烹调合理，调配科学，避免让他们养成偏、挑食和贪玩不吃饭的习惯。5~6岁的儿童五脏六腑已发育成熟，活动量也大，这个时期要注意满足他们每天热量（1600~2000千卡）的需求。此外，每天每千克体重还应供给2.5~3克蛋白质，饮食要多样化，以免影响孩子食欲。

幼儿各个时期的具体饮食安排见表1。如何选择食物及怎样进行烹调，下文将作详述。

表1 1~6岁小儿每日食物参考量

食物名称	面粉	米 玉米面	代乳粉	豆腐	豆制品	猪肉	鱼	鸡蛋	鸡生	蔬菜	水果	糖	盐	酱油	
1~3岁	0.19	0.8	0.3	0.1	0.1	0.2	0.6	0.1	0.1	0.8	2.7	2.0	0.5	0.5	0.5
3~6岁	3.5	1.0	0.3	0.2	0.1	0.2	0.6	0.2	0.8	5.0	2.5	0.5	0.5	0.5	0.5

注：热量占供给量标准的85%，蛋白质占供给量90%。如果热量不足，在有条件的情况下，1~3岁小儿每日可加牛奶250毫升；3~6岁小儿还可增加鸡蛋一个。

(1)提倡用母乳喂养婴儿

母乳是婴儿的最佳营养品（所含成分见表2），它的优点是：

- ①各种营养素完备，比例适当；易消化。
- ②初乳（婴儿出生后12天以内）中含有抗体和吞噬细胞，并且具备极强的杀菌活性，可以增强婴儿的免疫与抗感染能力。
- ③有抗过敏作用。
- ④脂肪酸比例适宜，特别是人体必不可少的亚油酸含量较高（为中乳的7倍）。
- ⑤维生素含量充足，蛋白质含量适当，且容易吸收；乳糖的比例也最适合婴儿需要。
- ⑥温度适宜，新鲜、哺喂方便。

因此，我们应大力提倡用母乳喂养婴儿，它对于孩子甚至母亲的益处，迄今为止是其它物质望尘莫及的。

表2

各个时期母乳成分表%

不同时期的母乳	蛋白质	脂肪	乳糖	无机盐
初乳 (-1~12天)	2.25	2.83	7.59	0.3077
过渡乳 (13~20天)	1.56	4.37	7.74	0.2407
成熟乳 (1个月~9个月)	1.15	3.26	7.5	0.2062
晚乳 (10个月~20个月)	1.07	3.16	7.47	0.1978

(2)怎样用牛乳喂养婴幼儿

在没有人乳或人乳不足的情况下 (这种现象多发生在城市),人们常常以牛乳代替人乳喂养婴儿。但由于牛乳所含的成分及数量与人乳不同,因此在哺喂前要进行一些简单加工。一是需用米汤或水稀释,降低其蛋白质含量,二是需加5%的白糖,以补充其因稀释而损失的碳水化合物。每100毫升加糖牛乳的热量应该在89千卡。

婴儿每日所需牛乳的多少,是根据他(她)的月龄和体重安排的。婴儿的体重如不便称量可按下式推算:

1~6个月: 出生时体重(克) + 月龄 × 600 (克)

7~12个月: 出生时体重(克) + 月龄 × 500 (克)

例如: 某婴儿5个月, 出生时体重3000克, 按上式计算现体重则为: $3000 + 5 \times 600 = 6000$ (克)。

我们知道, 3个月以内婴儿每公斤体重需热能125~135千卡; 6个月以内婴儿每千克体重需热能110千卡; 一岁以内婴儿每千克体重需热能100千卡。由此推出, 6个月、6千克体重的婴儿每月需要的热能为 $6 \times 110 = 660$ 千卡。

我们又知道, 加有5%糖分的牛乳每100毫升热量为89千卡, 每毫升则为0.89千卡。如此折算, 6月龄、6千克体重婴儿每月需牛乳 $660 \div 0.89 = 741$ (毫升), 每日分5次哺喂, 每

次应喂 $741 \div 5 = 148$ 毫升。

婴儿每日每千克体重需水量约为150毫升。6千克体重的婴儿全日需水量为 $6 \times 150 = 900$ 毫升。牛乳中含水量约为88%，741毫升牛乳含水为652毫升。 $900 - 652 = 248$ （毫升）。这248毫升就是每日需供应婴儿的净水量，它可分5次混入牛乳，也可在喂奶间隔中供给。

(3)怎样判断婴儿是否吃饱

首先，要有正确的喂养方法，用人乳喂养婴儿可每隔3至4小时哺喂一次，每次时间为15~20分钟；婴儿满3个月后，后半夜可停喂一次。用牛乳喂养婴儿，应按其月龄大小计算出每日每次需要的数量，定时哺喂。

其次，从以下几个方面进行观察。

①啼哭：引起啼哭的原因很多。正常情况下，哺喂后婴儿如能安静入睡，即表示已经吃饱，若喂完奶孩子仍咬着奶头不放或哭闹不安，则说明奶量不足，应适当增加。如未到哺喂时间孩子就啼哭，并用嘴吮手，这一般是由于饥饿或干渴所致，可提前哺喂或供给一些热水，还应考虑下次哺喂时增加奶量。

②大便：用母乳喂养的婴儿，其粪便呈金黄色、质均匀，似软膏状，偶尔会微带绿色而稀薄，有一种不难闻的酸味。用牛乳喂养的婴儿，其粪便为淡黄色，质较硬，稍带腐败臭味。如果婴儿因奶量不足吃不饱，则粪便颜色深或呈绿色，便量少，含大量粘液。医学上称这种粪便为饥饿性粪便。

③体重：一岁以内的婴儿，如出生时体重为3250克，那么一周时体重应在10千克左右，如果达不到这个标准，则表明奶量不足，应适当增加。

此外，为保证婴儿有足够的营养，除保证充足奶量外，还应按孩子的月龄大小，及时添喂各种辅食。

(4) 喂养婴儿必须注意的几个问题

①新生儿时期，为防止孩子出现低血糖，在两次喂奶的间隔中间，要喂一些2%~5%的葡萄糖水，10余天后再改喂糖水（喂水不要在喂奶前进行）。以免影响孩子的食欲。

②三个月以内的婴儿贪睡（正常生理现象），哺喂时有时只吃几口就睡着了。这时要揪揪他（她）的耳朵，拍拍脚心，或者将奶头在婴儿嘴角处移动，令其继续吮奶。一次吃饱

③经常检查一下婴儿是否害口疮，衣着是否舒适，发现问题及时处理，以免影响进食。

④人乳不足辅喂牛乳时，应先喂前者，再喂后者，这样可避免二者口味上的不同而给婴儿带来的不适应感。习惯吮人乳的婴儿改喂牛奶时可能会因乳头的质感不一不好好吃奶，这时要特别耐心，并根据实际情况及时调整橡皮奶嘴的孔径和控制好牛乳的温度。

⑤婴儿满3个月以后，加入牛奶中的糖可减少为3%，补充2%的淀粉类食物（如糕干粉）。

2. 婴幼儿的具体膳食

(1) 1~2岁婴幼儿的膳食供应

此时的食物以“软、烂”为宜，制作应力求“小、巧”。供应次数为5次（见表3）。膳食的热能要求达到1100~1300千

卡，蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例要接近1:0.8:4~5。即1份蛋白质、0.8份脂肪、4~5份碳水化合物。

在安排食谱时，注意每餐的内容要简单，种类不可太多。主食可适当增加一些粗粮，副食可多选用一些少刺的鱼类、鸡蛋、瘦肉和新鲜蔬菜。烹调宜采用煨、煮、炖等方法，饭、菜可拌在一起，以利孩子自食，但注意不要用汤泡饭。

表3 1~2岁幼儿食谱举例

季节 供应品种 时间	春	夏	秋	冬
早饭	大米粥泥 紫萝卜泥	鲜红果泥 小米粥泥	玉米粥泥 胡萝卜泥	鲜肉类泥 小麦粥泥
午饭	牛奶烩饭 胡萝卜泥 肉末菜泥	鱼肉米粥 番茄肉泥 碎菜肉泥	鲜猪肝泥 鲜带鱼泥 牛奶米泥	窝头薯粥 萝卜头粥 清蒸肝糊
午点	加糖牛奶 多维饼干	加糖豆浆 鲜红果汁	芹菜叶水 加糖饼干	加糖牛奶 薄面包片
晚饭	荞麦粥泥 鲜猪肝泥 鲜苹果泥	大米粥泥 蒸鸡蛋羹 鲜白杏泥	小麦粥泥 鲜红萝卜泥 带鱼肉泥	窝头菜粥 鲜虾肉泥 鸡蛋蒸糕
晚点	加糖牛奶	加糖豆浆	加糖牛奶	加糖豆浆

(2)3~4岁幼儿的膳食供应

这个时期供应的食物热能要达到1300~1600千卡，蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例应接近1:0.7:5~6。食物的质地不必过于软、烂，形态不必过于细、小，每天的供应内容一般包括：粮食200~300克，肉类或豆类制品85~100克，

蔬菜（最好是绿叶蔬菜）、水果200～300克，糖类15～20克，植物油15～20毫升，牛奶或豆浆250毫升。食物种类见表4。

表4 3～4岁供应食谱举例

季节 供应品种 时间	春	夏	秋	冬
早饭	卤汁面条 菜肉包子 蒸粳米饭	大米发糕 小米豆粥 白面馒头	加糖豆浆 豆沙包子 菜肉包子	蛋白白卷 白薯米粥 果酱花糕
午饭	清炖羊肉 番茄肉片	清蒸肝糊 白菜肉片	小米豆粥 葱油花卷	瓢菜豆腐 白菜水饺
中点	苹果 点心	饼干 奶糕	烤馒头片 五香鸡蛋	白糖豆腐 清蒸白薯
晚饭	大米发糕 小米豆粥 虾仁豆腐	蒸捞米饭 菠菜豆腐 大米细粥	牛奶焖饭 雪菜豆腐 五香鸡蛋	白面馒头 虾仁豆腐 清炖羊肉
晚点	饼干 牛奶	豆浆 烤馒头片	牛奶 烤窝头片	花卷 豆浆

(3)5～6岁儿童的膳食供应

这一时期每日供应食物的热量要达到1600～2000千卡，蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例应接近1: 0. 7: 6。进食次数可减少为4次，具体内容为粮食200～350克，肉、蛋、鱼虾或豆类制品100～150克，蔬菜350～400克，植物油15～20毫升，糖15～20克，牛奶或豆浆200毫升。品种见表5。