

内容点面俱到

关怀实实在在



婴幼儿

YINGYOUER 营养食谱



强力推荐 yingyang shipu

主编：张湖德

- 小儿为何拒吮奶
- 幼儿不宜常喝酸奶
- 宝宝吐奶的对策
- 科学的饮食养脑方法
- 婴儿出牙期的营养保健
- 重视营养以促使婴儿的体重达标



中国人口出版社

内 容 点 点 滴 滴 关 怀 实 实 在 在

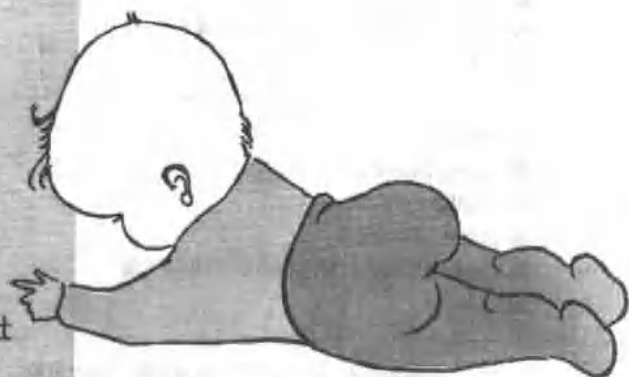
婴幼儿

YINGYOUER

营养食谱

主编/张湖德

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养食谱/张湖德主编, - 北京: 中国人口出版社, 2001. 1
ISBN 7-80079-628-0

I. 婴… II. 张… III. ①婴幼儿-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 87138 号

婴幼儿营养食谱

张湖德 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 12.25
字 数 239 千字
版 次 2001 年 1 月第 1 版 2003 年 9 月第 3 次印刷
印 数 13 001 ~ 18 000 册
书 号 ISBN 7-80079-628-0/R·204
定 价 18.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

冲调奶粉的用具



冲 调 奶 粉



1 煮沸水



2 衡量奶粉



3 调匀奶粉



4 将奶粉倒进奶瓶



5 封口，储存奶瓶

适合婴儿的食物 (4-6个月)



胡萝卜泥。
削皮，煮烂成泥
状或加水稀释成
汤。



苹果泥。
或软的熟透的梨。
任何一种都适合做
初次试吃的食物。



马铃薯泥。
或其他根菜类。
如芜菁甘蓝。煮
法同胡萝卜。



剁碎的鸡肉。
试与煮熟的一个小番
茄相混匀。



剁碎的鱼肉。
仔细剔除鱼骨。



熟鸡蛋。
煮7分钟后捣碎。



拿着吃的食物。
切成小块的芝士与香蕉。



牛油面包。
用极小量的牛油。



清淡的酸奶酪。
和煮熟的水菜泥相
混。成为菜羹。

初期食谱 (5~6个月)



南瓜泥

将5~10克南瓜去皮洗净后 煮熟后过筛。

放入锅内开小火 加入水煮至先沸腾 再倒入水至成糊状。



红薯丁泥

将5~10克红薯洗净去皮切成薄片后 煮熟过筛后放入锅内以小火煮。

一点一点加水煮成半汤状 最后倒入淀粉水煮成糊状。



菠菜泥

将5~10克菠菜叶洗净后煮熟过筛。

倒入锅中开小火 添米或淀粉搅拌均匀至半糊状 最后加上水至成糊状。

中期食谱 (7~8个月)



南瓜丁

将10~15克南瓜去皮洗净后切成2~3毫米大小颗粒。

将水分煮至收干即成。



红薯丁

将10~15克的红薯洗净去皮后切成2~3毫米大小 加水煮熟。

煮熟化后 继续煮至水分收干。



片状菠菜

将10~15克的菠菜叶洗净后煮熟 轻轻挤掉水分。

将叶子的纤维纵横斜切成2~3毫米大小。

把菜及纤维部分的汤汁放入锅内 稍微煮干即可。

后期食谱 (9~11个月)



南瓜丁

将15~20克南瓜去皮洗净后切成2~3毫米大小。

倒置于平底锅中 放入橄榄油片 加水至约为南瓜高度的1/3 盖锅盖开小火烧至柔软为止。



红薯丁

将15~20克红薯洗净去皮后切成2~3毫米大小后煮熟。

煮至稍微软后 撒入少许砂糖 1/3小匙的奶油继续煮软。



酱油拌菠菜

菠菜洗净后 挑出15~20克叶子和一部分细茎过筛。

将叶子的纤维纵横斜切成2~3毫米大小 并加入少量的酱油。

中期食谱 (7~8个月)

豆腐泥

将5~10克豆腐放入加有少许盐的水中煮煮，再完全捣碎，把捣碎的豆腐及汤汁混合之后，放入锅内煮，最后加水变成糊状。

豆腐丁

将10~20克豆腐放入加有少许盐的水中，稍微煮煮后切成细块，再与高汤混合烹调，可添加些许酱油，但味道须在成人尝不出来的范围内。

最后倒入水及即煮。

酱油豆腐

将20~30克的豆腐放入加有少许盐的水中，稍微煮煮后切成1厘米大小。

将豆腐与高汤混合后，再和酱油或番茄酱或酱油及番茄酱混合物来调味，口味要比成人来稍清淡。

后期食谱 (9~11个月)

乳酪烤南瓜

将20~30克去皮籽南瓜切成5~7毫米大小后煮软。

把南瓜放入锡箔杯内撒上白乳酪，再淋上「无糖婴儿食品」中的白酱汁，放入烤箱烤。

待表面烤成薄薄的全黄色时即成。

煎蛋

把2/3个鸡蛋完全打散后，加上1/2小匙牛奶搅拌均匀。

煎锅后放入鸡蛋。

鸡肉丁

将20~30克撕成丝状的鸡肉与10克切为细块的洋葱混合，再搅拌均匀，加入少许的淀粉搓成小小的肉丸子。

将丸子放进锅中以汤汁煮煮，在成人味觉清淡的程度内以酱油或番茄酱调味。





7个月大的婴儿断奶辅食
可以慢慢地增加为两次。

在婴儿长牙的时候，给他一些脆
饼或长牙饼啃可减轻牙床的刺痛。
也可用一块较硬的面包代替。但
这些食物应是无糖的。



11个月大的婴儿已能比较熟练
地用汤匙进食了。



牛奶稀饭

加入热水将婴儿食品泡软并充分搅拌。

倒上 15 毫升牛奶。

煎饼

在婴儿食品中加上 30~50 克面粉、1/4 匙泡打粉、10~15 克山药泥。再将 1/2 个鸡蛋完全打散后稍稍搅拌。

倒些油于平底锅中稍微加热，放入食材以汤匙压平后煎。

煎熟后切成方便食用的大小，再撒些海苔。



苹果酱丸子

将 30~50 克的马铃薯煮熟后捣碎。

加入热水将婴儿食品泡软，而后倒入马铃薯搅拌均匀。

撒上 1/2 小匙的淀粉充分拌匀。

搓成小圆形后压平，摆放于平底锅中加点水盖上锅盖后来煮。

20 克的苹果汁（婴儿食品）中加入 1/4 小匙的淀粉，搅拌均匀煮成糊状酱汁即成。



10 倍粥

用料

米 10 克，水 100 毫升。

做法

将米、水放入锅中以中火煮。

煮开后转小火慢慢熬，如水变少可再加些水。

当米粒变软呈半透明状时，关火，盖上锅盖焖烂。

过筛后加水煮成糊状即可。



豆腐泥

用料

豆腐 5—10 点，盐 1/3 小匙，大白菜 5—10 克。

做法

将豆腐和白菜放入锅内，加入 500 毫升热水，把盐加入后煮。

煮软捣碎后，再加入高汤煮至黏稠状即可。



菠菜粥

用料

米 10 克，菠菜叶尖 5—10 克。

做法

菠菜叶煮好后捞出沥干。

煮好前面介绍过的 10 倍粥后，加入菠菜叶搅匀即可。





长条状食物，既便于婴儿抓着吃，又可防止被噎住。不要给婴儿花生或太小的片状食物。



婴儿固体食物：苹果泥，胡萝卜泥，酸奶和草莓酱（6个月后），
麦粥，甜马铃薯泥，焙烘马铃薯



目 录

第一章 饮食营养是儿童成长的物质基础

小儿营养的需要量	(3)
热量的需要	(3)
蛋白质	(4)
碳水化合物	(5)
脂肪	(5)
维生素	(5)
无机盐	(6)
水	(7)
小儿各种营养素的需要量	(7)

第二章 新生儿的营养食谱

加强产后及哺乳期的母婴营养	(21)
产妇及乳母的饮食调养	(21)
产妇宜用的药膳	(24)
哺乳期注意事项	(24)
营养食谱	(28)
初乳一定要喂给小儿	(28)
授乳的开始、次数、授乳时间	(29)





混合喂养	(30)
未成熟儿的喂养	(30)
糖水(5%)的制法和喂法	(31)
怎样用牛、羊奶哺喂小儿	(31)
唇裂、腭裂孩子的喂养	(32)
家庭制备食物方法	(33)

第三章 婴儿的营养食谱

乳贵有时,食贵有节	(40)
提倡母乳哺婴	(46)
给婴儿喂蛋黄的方法	(47)
要消除对婴幼儿喂养中的误解	(48)
婴儿为何在吃奶时哭闹	(48)
掌握为小儿补水的方法	(49)
夏天不宜给小儿断奶	(50)
怎样给孩子断奶	(51)
含药的母乳婴儿不宜	(51)
小儿为何拒吮奶	(52)
牛奶不宜过浓	(53)
母乳喂养不能代替打预防针	(54)
要注意小儿被动高盐	(55)
不要总担心孩子不好好吃	(55)
婴儿何时吃“硬”食	(56)
小儿山楂食疗方	(57)
当前在婴幼儿营养方面亟待解决的几个问题	(58)
还是妈妈的奶比妈妈的奶好	(60)
母乳喂养可减少女性患乳腺癌危险	(61)



不要惯出小儿的糖瘾	(62)
哺乳有利于母亲健美	(63)
维生素E可治生长痛	(64)
儿童多吃奶糖的坏处	(65)
饮食不当使小儿遗尿	(66)
母乳能存放多久	(66)
婴儿的营养缺乏病	(67)
幼儿不宜常喝酸奶	(68)
吃母乳比吃奶粉婴儿要聪明	(69)
促进母乳分泌的基本方法	(69)
母乳哺婴并非完美无缺	(71)
小儿过量饮牛奶影响睡眠	(71)
日本营养学家推出新型婴幼儿营养剂配方	(72)
卫生是婴儿喂养的第一件大事	(74)
宝宝吐奶时的对策	(76)
喂养不当导致心理行为异常	(77)
儿童偏食的新说	(78)
喂养不当易致溃疡病	(78)
小儿饮水的学问	(79)
营养食谱	(80)
出汤肉松	(80)
羹	(81)
稀饭	(86)
糕	(88)
饼	(90)
包子	(92)
饺子	(93)





馄饨	(94)
面条	(94)
饭	(95)
卷	(96)
汤圆	(97)
汤	(98)
菜谱	(101)
要重视小儿的脑营养	(117)
保证足够的能量供应	(117)
科学的饮食养脑方法	(159)
注意牙齿发育与营养的密切关系	(162)
婴儿出牙期的营养保健	(163)
“六龄牙”与营养保健	(165)
健齿、固齿药膳	(166)
食后茶漱好	(167)
要养成良好的饮食习惯	(167)
纠正不良习惯	(168)
重视营养以促进婴儿的体重达标	(169)
标准体重	(170)
消瘦	(170)
注意饮食对视力的影响	(180)
忌偏食,否则易致视力障碍	(180)
可常食一些能够使眼睛明亮的药膳	(181)
要注意多吃有利于保护孩子眼睛的食物	(187)
重视在婴儿期的营养以促进增高	(189)
多吃些有助于身材长高的食品	(190)



服用赖氨酸可促使长高..... (191)

少吃糖..... (192)

尤其要注意每年五月份的营养供给..... (192)

第四章 幼儿的营养食谱

食谱安排..... (197)

菜谱..... (199)

饼..... (233)

包子..... (235)

面条..... (236)

饺子..... (237)

粥..... (239)

汤..... (241)

注意营养调理..... (246)

不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量..... (248)

儿童宜多吃些含组氨酸的食物..... (249)

要重视白开水..... (250)

要培养幼儿良好的饮食习惯..... (250)

常吃些粗糙耐嚼的食物..... (252)

幼儿怎样吃糖好..... (252)

幼儿不要偏食..... (253)

幼儿宜常食的几种菜肴..... (255)

幼儿宜用筷子吃饭..... (257)

春季儿童维生素不可少..... (258)

谈谈“不给吃”与“就不吃”..... (258)

小儿误服腐蚀剂如何处理..... (259)

儿童服用维生素不宜过多..... (260)





小儿服白糖不如服红糖好	(261)
病多的孩子宜多吃素	(262)

第五章 学龄前小儿的营养食谱

食谱安排	(265)
饺子	(267)
面条	(269)
包子	(270)
饼	(271)
菜谱	(272)
郭兰萍幼儿一周食谱安排	(317)
注意营养调理	(319)
小儿为何吃得好还会营养不良	(319)
儿童异便与偏食	(320)
儿童厌食时采取的措施	(321)
影响儿童食欲的疾病	(322)
儿童行为变化与饮食调整	(325)
当心儿童的“异嗜症”	(326)
儿童上感,需补维生素A	(326)
预防心脏病需从儿童饮食开始	(327)
当心儿童由于食物过敏所致尿床	(328)
儿童不宜常吃素	(329)
有些开水儿童不宜	(330)
儿童不宜多吃果冻	(331)
吃饭时家长与儿童少说话为好	(332)
儿童多喝冷饮有害	(332)
儿童吃零食要适可而止	(333)