

家常食谱手册

婴幼儿的消化特点

选择蛋白食物应注意的问题

钟新明◎主编



强化食品及其选择

婴幼儿食品的制作

聪明孩子 健康食谱



珠海出版社

聪明孩子健康食谱

钟新明 主编

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常食谱手册/钟新明主编. - 珠海:珠海出版社,
1999.7

ISBN 7-80607-579-8

I.家… II.钟… III.食谱-中国 IV.TS972.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31889 号

家常食谱手册

©作 者: 钟新明

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 潘杜鹃

装帧设计: 何 军

出版发行: 珠海出版社

社 址: 香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话: 0756-2515348

邮政编码: 519001

印 刷: 广东中山新华印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 50 字数: 100 千字

版 次: 1999 年 9 月第一版

1999 年 9 月第一次印刷

印 数: 1-8000 册

ISBN 7-80607-579-8/TS·1

定 价: 85.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

出版缘起

食物是人类赖以生存的物质基础,如何把有限的物质基础科学地为人健康服务是一门很复杂的学问。

在一定意义上说,一个民族兴衰命运决定于吃什么和怎么吃的问题,也就是膳食结构与营养质量的好坏,不仅对人体生长发育、体质强弱、工作效率以及延年益寿等产生重要影响,而且与某些慢性疾病的发生发展有着密切的联系。

目前,由于食物选择搭配不合理、不科学,使营养不良症和营养过剩的疾病均有出现,影响人们的身心健康。因此指导人们科学用餐决不是柴、米、油、盐的小问题,而是中华民族从温饱型向小康水平过渡时期的一项重要任务。

如何吃、吃什么的科学文明问题,一向为人们所关注,有关专家各抒己见,但至今尚无定论。现实生活中,由于营养保健知识缺乏,以致体重超重者越来越多,特别是儿童体重超标者有逐年上升的趋势,由于饮食搭配不合理,高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肥胖症等发病率不断上升,由此可见,宣传饮食营养知识十分重要。

《家常食谱手册》丛书就是为了适应这方面的需要而编写的。全书荟集了有关膳食结构和营养质量搭配合理的最有效和最新食谱。强调实用、力求全面、保持精良、讲究特色、突出保健是该丛书的鲜明特点。

由于编者水平有限,错漏之处在所难免,恳请读者批评指正。

丛书编者

卷 首 语

均衡营养,培育健康下一代,如何喂养一个健康活泼的宝宝,使他(她)有健康的体魄和聪明的大脑?这是现代父母最为关注的问题,宝宝稚嫩应该让他(她)吃什么食物呢?现代医学认为合理均衡的饮食是培养下一代的关键,这里的合理、均衡包括两个方面的内容,一是婴幼儿食品的营养要满足其生长发育的需要,二是需要适合婴幼儿的生理特点。

婴幼儿阶段的生长发育特别迅速,所以这段时期营养补充十分重要。由于婴幼儿的消化系统发育不够完善,故对食物有一定特殊要求。为满足现代父母的需要,根据婴儿成长状况,综合他们的生理状况和营养所需,我们以详细、适当的范例、介绍了每款食谱的制作及营养价值,具有针对性和实用性。

目 录



上篇 婴幼儿基本营养知识

第一章 婴幼儿发育与营养

婴幼儿的消化特点	(3)
婴儿每天所需要的营养素	(4)
婴幼儿对水的需要	(5)
婴幼儿的热能需要	(6)
婴幼儿的蛋白质供给	(7)
选择蛋白食物应注意的问题	(8)
婴幼儿的脂肪需求	(9)
维生素 A 的供给	(11)
B 族维生素的供给	(11)
维生素 C 的供给	(13)
维生素 D 的补充	(14)
铁的作用与补充	(15)
锌的作用与补充	(15)

婴幼儿缺钙的处理	(16)
钙与磷的比例调配	(17)
碘、铜、硒等微量元素的供给	(17)

第二章 婴幼儿营养与膳食

母乳是婴儿的最佳食品	(19)
鲜牛乳的营养及其喂养	(20)
奶粉的营养及其选择	(21)
代乳品的营养及其喂养	(22)
炼乳和麦乳精不能代替奶粉	(23)
婴儿辅助食品及其添加原则	(24)
婴儿辅助食品的添加顺序	(25)
婴幼儿膳食的品种应多样化	(26)
强化食品及其选择	(26)
预防营养不良与贫血症	(27)
幼儿营养	(28)
幼儿膳食的构成	(29)
给幼儿订食谱应注意的问题	(30)
幼儿膳食合理烹调	(30)
幼儿的进膳方法	(31)
学龄前儿童的发育与营养	(32)
学龄前儿童的平衡膳食	(33)

第三章 婴幼儿食品的制作

婴幼儿食品的制作要求	(35)
婴幼儿食品的烹调方法及营养保持	(35)
常用婴儿奶食品的简易配制	(36)

目 录

粥米辅助食品	(37)
蔬菜营养及婴幼儿食品的制作	(39)
豆制品类食品的制作	(40)
芋薯类食品的制作	(41)
水果及其营养价值	(41)
水果食品的制作	(42)
酸奶类食品	(43)
蛋类的营养及其吃法	(44)
鸡蛋黄的吃法及其营养	(45)
鸡蛋米粉的配制方法	(46)
鱼类食品及其营养	(47)
肉类食品及其营养	(48)
含热量较高的幼儿的食品	(49)
婴幼儿的多铁菜肴	(50)
婴幼儿的多钙菜肴	(51)

中篇 婴幼儿的日常食谱

第四章 婴儿食谱

番茄汁	(55)
菜泥	(55)
鲜橘汁	(56)
西瓜汁	(56)
鲜柠檬汁	(57)
胡萝卜汤	(58)

菜水	(58)
香蕉蜂蜜牛奶	(59)
鸡肝糊	(59)
豆腐糊	(60)
鲜虾肉泥	(60)
香蕉乳酪糊	(61)
贝母粥	(62)
冰豆茸	(62)
杏仁苹果豆腐羹	(65)
南瓜拌饭	(65)
鲜肝薯糊	(66)
蒲公英粥	(66)
菠菜面	(67)
牛奶麦片粥	(67)
山楂水	(68)
糖水樱桃	(68)
鲜菠菜水	(69)
苋菜水	(70)
猪肝泥	(70)
鱼肉糊	(71)
三色肝末	(71)
鱼泥	(72)
什锦猪肉菜末	(72)
火腿土豆泥	(73)
花豆腐	(74)
翡翠泥	(74)
葡萄干土豆泥	(75)

目 录

煎番茄	(76)
腊肠番茄	(76)
虾末菜花	(77)
蜜制胡萝卜	(78)
水果拌豆腐	(78)
蒸肉豆腐	(79)
猪肝丸子	(80)
营养蛋饼	(80)
牛奶蛋	(81)
两色蛋	(82)
清水煮荷包蛋	(82)
蛋黄泥	(83)
香蕉泥	(83)
苹果泥	(84)
红枣泥	(85)
胡萝卜泥	(85)
牛奶香蕉糊	(86)
苹果酱	(86)
苹果色拉	(87)
肝末	(88)
碎菜	(88)
菜泥	(89)
蜂蜜橘糊	(89)

第五章 幼儿菜谱

豆腐金鱼	(90)
千层蛋	(91)

腿茸鲜节虫	(91)
草莓奄列	(92)
糖果三文治	(93)
番茄马铃薯泥鳅汤	(94)
鲜菇鱼肝	(94)
笑脸磨菇	(95)
鸡肉粉卷	(96)
夏威夷班戟	(97)
杏仁曲奇	(98)
甜口豆腐花	(98)
八宝粥	(99)
鸡血豆腐汤	(99)
绿豆芽炒肉丝	(100)
烧茄泥	(101)
黄瓜色拉	(101)
烂糊肉丝	(102)
韭菜梗炒肉丝	(103)
肉豆腐糕	(103)
清蒸肝糊	(104)
胡萝卜炒肉丝	(104)
海带丝炒肉丝	(105)
青椒炒肝丝	(106)
三色肉丸	(106)
五彩虾仁	(107)
粉丝银芽羹	(108)
百合莲子绿豆粥	(108)
青椒炒肉丝	(109)

目 录

虾皮紫菜蛋汤·····	(109)
皮蛋咸瘦肉粥·····	(110)
香菇肉丝面·····	(111)
绿豆粉条·····	(112)
洋菜果冻·····	(112)
虾仁通心粉·····	(112)
肉丝面·····	(113)
什锦米粉·····	(114)
冬粉鸭·····	(114)
紫菜面条·····	(115)
桂林米粉·····	(115)
河粉汤·····	(116)
年糕汤·····	(116)
香菇鸡丝面·····	(117)
刀削面·····	(117)
海产粥·····	(118)
芋头米粉·····	(118)
香菇鸡肉丝粥·····	(119)
绿豆薏米·····	(119)
糯米桂圆粥·····	(120)
什锦水果粥·····	(120)
什锦汤圆·····	(123)
八宝甜粥·····	(123)
菠萝蜜炒三鲜·····	(124)
金银肉丝·····	(124)
特色炒蛋·····	(125)
虾仁番茄炒蛋·····	(125)

鱼香节瓜排骨汤	(126)
什锦炒面	(127)
珍珠丸子	(128)
猪肝面	(128)

下篇 儿童食谱

第六章 儿童日常食谱

豆角炒肉松	(133)
皮蛋炒肉松	(133)
回锅蛋	(134)
芹菜炒猪肝	(135)
翠绿朱红	(135)
虾酱牛肉炒通菜	(136)
酸菜牛柳丝	(136)
珍珠笋炒牛肉	(137)
干葱橙汁牛柳条	(138)
雪耳洋葱炒牛肉	(138)
丝瓜炒面筋	(139)
草菇煮豆腐	(139)
滑肉薯片	(140)
锅贴	(140)
扒香菇鹌蛋	(141)
腐皮卷素菜	(142)
海蜇羹	(142)

目 录

罗汉果雪耳鸡汤	(143)
白菜清汤	(143)
油豆腐粉丝	(144)
冰糖炖银耳	(144)
雪耳鱼云羹	(145)
火腿虾粒扒豆腐	(145)
滑蛋炒牛肉	(146)
杂菜鲜腩汤	(146)
鸡肉炒藕丝	(147)
炒素鳝	(147)
玉米鱼松	(148)
豆苗炒鸡丝	(149)
黄瓜伴墨鱼	(149)
香菜粥	(150)
独脚金鲫鱼粥	(150)
独脚金炖猴子肉	(151)
谷芽麦芽煲鸭肫	(151)
柠汁鱼块	(152)
蜜汁叉烧	(152)
牛肉薯包	(153)
荷包蛋饭	(154)
美丽孔雀	(154)
欢乐跳豆	(155)
百合啤梨白藕汤	(156)
芝士火腿扒	(156)
七彩小舟	(157)
塘虱豆腐	(158)

花篮沙律·····	(159)
芝士夹·····	(159)
椰蓉堆·····	(160)
紫菜豆腐羹·····	(161)
西汁牛扒·····	(161)
胭脂凤·····	(162)
嚙嚙炒饭·····	(163)
金边河粉·····	(163)
意大利饺子·····	(164)
印尼蕉叶卷·····	(165)
海南椰鸡汤·····	(166)
七星剑花煲猪肺·····	(166)
使君子蒸猪瘦肉·····	(167)
鸳鸯鹌鹑蛋·····	(167)
白果覆盆子煲猪小肚·····	(168)
泥鳅汤·····	(168)
红枣羊骨糯米粥·····	(169)
牛百叶粥·····	(169)
白果蒸鸡蛋·····	(170)
罗汉果煲猪肺·····	(170)
冰糖炖麻雀·····	(170)
海带绿豆糖水·····	(171)
红糖绿豆沙·····	(171)
韭菜炒羊肝·····	(172)
风栗壳煲糖冬瓜·····	(172)
灯心花鲫鱼粥·····	(172)

第七章 儿童强身汤谱

补虚生津、补脑益智	(174)
淮杞炖水鱼	(174)
杏元凤爪炖水鱼	(174)
花胶炖水鱼	(175)
冬珧炖双鸽	(175)
谷芽麦芽煲鸭炖	(176)
清炖鸭汤	(176)
龙胆草蛋	(177)
沙参鸡蛋	(177)
苦参鸡蛋	(178)
木耳蒸鸭蛋	(178)
生地煲鸭蛋	(178)
精蒸肚	(179)
奶菊蛋	(179)
茶鸡蛋	(180)
川贝母炖蜜糖	(180)
营养价值高、增强抵抗力	(180)
椰盅炖田鸡	(180)
瘦肉田鸡汤	(181)
冬菇滚田鸡汤	(182)
冬瓜滚田鸡汤	(183)
淮山银耳煲鸡汤	(183)
海参煲鸡汤	(184)

凤眼果煲鸡汤	(185)
杞子田七煲鸡汤	(185)
响螺片淮杞鸡脚汤	(186)
冬菇煲鸡脚汤	(187)
雨花氽鸡片	(187)
鸡蒙竹笋汤	(188)
黄瓜鸡片汤	(191)
黄芪鸡汤	(191)
龙井鸡片汤	(192)
发菜鸡杂汤	(192)
枣杏煲鸡汤	(193)
清补凉鸡脚排骨汤	(194)
三鲜鸡糕汤	(194)
荔枝煲鸭汤	(195)
青萝卜煲鸭汤	(196)
冬荷煲老鸭汤	(196)
沙参玉竹煲老鸭汤	(197)
炖鸭骨架汤	(198)
冬笋鹅掌汤	(199)
雪菜野鸭汤	(199)
鸭泥腐皮汤	(200)
萝卜煲鲜陈肾汤	(201)
苹果银耳煲鸭肾汤	(201)
节瓜金银鸭汤	(202)
腊鸭煲冬菇汤	(203)
鸭架汤	(204)
氽鸭羹汤	(204)