



TM

科学、全面、实用的 **孕育指南**

婴幼儿营养 百科

主编/董守红

有益于宝宝

增智长高的食物

九类食物宝宝不宜多吃

良好的饮食可预防

成年期疾病

宝宝**喂养科学**指导



Yingyouer
Yingyang Baike

中国人口出版社

婴幼儿营养百科

编 著 董守红

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿营养百科/董守红主编. —北京:中国人口出版社,2005. 10

ISBN 7-80202-214-2

I. 婴... II. 董... III. 婴幼儿-营养卫生

IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126825 号

婴幼儿营养百科

董守红 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 880×1300 1/32
印 张 22.625
插 页 8
字 数 446 千字
版 次 2005 年 11 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-214-2/R·486
定 价 36.00 元 (赠 VCD)

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



肉片粥

材料：

米……………1/4杯
绞肉……………100克
胡萝卜末……………50克
菠菜泥……………50克
水……………4杯
盐……………少许

做法：

- 1 米洗净加水煮成稀粥状，加入绞肉煮至肉软，拌入胡萝卜末及菠菜泥
- 2 把蒸锅里的水煮沸，改小火放上粥液，蒸20分，至粥凝固即可



芋头咸粥(五人份量)

材料:

米……1杯
水……8杯
芋头……500克
瘦肉……200克
虾米……50克
胡萝卜……100克
青豆仁……100克
玉米粒……100克
油条……2条
香菜……50克
色拉油……2大匙
香菇……3朵

调味料:

盐1小匙

做法:

1 米洗净,加水熬煮成粥
2 芋头削皮切成2厘米正方丁;瘦肉切成小丁;胡萝卜、香菇切小丁
3 起油锅炒肉丁至熟,加入芋头丁、虾米炒香,将材料放入肉粥内熬煮,加入青豆仁及玉米粒并调味

4 油条切1.5厘米段,稍过油,香菜洗净切碎

5 粥放碗中,加香菜及油条段

营养素分析(一人份量)

蛋白质 15克
脂肪 20克
糖 60克
热量 2008千卡



亲子饭 (五人份量)

材料:

米……1杯
水……2杯
洋葱……200克
鸡胸肉……250克
鸡蛋……5个
鱼板……200克
青豆仁……100克
玉米粒……100克
红椒……2个

调味料:

水1杯
酱油1大匙
糖2大匙
盐1小匙
淀粉水 $\frac{1}{2}$ 大匙
水 $\frac{1}{2}$ 大匙

营养素分析(一人份量)

蛋白质 29 克
脂肪 15 克
糖 65 克
热量 2130 千焦



盐水虾盘餐 (五人份量)

■ 盐水虾

材料:

鲜虾……250克

盐……1大匙

酒……2大匙

调味料:

醋2大匙

糖1½大匙

姜末1½大匙

香油1小匙

做法:

1.鲜洗净去肠泥。

2.水开后加盐、酒、把鲜虾大

火至变色。

3.醋、糖、姜末拌匀，调香油

即成盐和料。

■ 小黄瓜炒花枝

材料:

小黄瓜……250克

花枝……200克

蒜末……1大匙

调味料:

盐1/2小匙

糖1/2小匙

做法:

1.小黄瓜洗净切斜刀块。

2.花枝洗净切细条状。

3.起油锅爆蒜末，加入花枝、小黄瓜炒熟，调味即可。

■ 开阳白菜

材料:

大白菜……250克

鲜米……20克

扁鱼干……10克

蒜头……10克

调味料:

盐1/2小匙

做法:

1.大白菜洗净切菜段，鲜米、扁鱼干淘米备用。

2.扁鱼干切段，起油锅爆蒜头，鲜米、扁鱼

加入大白菜炒过，盐土锅煮熟，加调味料拌匀。

■ 营养素分析 (一人份量)

蛋白质 32克

脂肪 15克

糖 90克

热量 2600千焦



烩意大利面 (五人份量)

材料：

通心面……100 克
绞肉……250 克
洋葱……200 克
胡萝卜……200 克
西兰花……1 朵
色拉油……3 大匙
水……1 杯

淀粉水：

淀粉 2 大匙
水 2 大匙

调味料：

番茄酱 1/4 杯
糖 1 大匙
盐 1/2 小匙

做法：

1 锅中煮水，水沸放入意大利面煮 15 分钟，至面软；洋葱、胡萝卜切丁。
2 起油锅，炒洋葱丁、胡萝卜丁至软，放入绞肉炒香，加调味料及水煮沸，以淀粉水勾芡。
3 西兰花切成小朵花，入水中余烫，取出炒软，放盘子边缘。

营养素分析(一人份量)

蛋白质 22 克
脂肪 14.5 克
糖 60 克
热量 1937 千焦



香酥鸡快盘餐 (五人份量)

蒜香西兰花

材料:

西兰花 300 克

调味料:

盐 1/2 小匙

蒜粉 1 大匙

做法:

1. 西兰花切去小梗, 洗净, 入沸水煮熟。

2. 捞出沥水。

3. 起油锅, 将蒜粉炒香, 加入西兰花。

4. 翻炒即可。

腌料:

酱油 2 大匙

盐 1 茶匙

胡椒粉 1/2 小匙

盐 1/2 小匙

面粉 2 大匙

淀粉 2 大匙

做法:

1. 鸡肉洗净切块, 以腌料腌 30 分钟。

2. 腌好的肉, 加面粉均匀裹上。

3. 煎至两面熟。

酱汁:

盐 1/2 小匙

香油 1/4 小匙

做法:

1. 酱汁切小丁, 胡萝卜去皮切小丁, 葱切成葱花。

2. 锅中起油锅。

3. 起油锅, 炒胡萝卜丁, 鸡肉丁, 玉米粒, 葱花, 调味料即可。

营养素分析 (一人份量)

蛋白质 18 克

脂肪 16 克

糖 60 克

热量 1907 千焦

珍珠贡丸

材料:

贡丸 100 克

甜玉米粒 100 克

胡萝卜 100 克

豌豆 100 克

香酥鸡块

材料:

鸡胸肉 200 克



滚筒肉盘餐 (五人份量)

蒜香苋菜

材料:

苋菜……250 克
蒜屑……2 大匙
色拉油……1 大匙
调味料:
盐 1/2 小匙

做法:

1 苋菜洗净切段
2 起油锅爆香蒜屑, 加入苋菜段及调味料

滚筒肉

材料:

里肌肉……250 克

笋……100 克
胡萝卜……100 克
香菇……3 朵
葱段……5 段
干胡萝卜条……1 条

腌料:

酱油 1 大匙
淀粉 1 大匙

做法:

1 里肌肉切成一刀面一刀不面, 拌腌料, 胡萝卜、笋切丝, 香菇去硬蒂切丝。
2 里肌肉平铺, 中间放入笋丝、胡萝卜条、香菇及葱段卷起, 以及干胡萝卜条绑好
3 锅中煮调味料, 将肉卷放入小火焖煮至熟

炒双色

材料:

高丽菜……250 克

胡萝卜……100 克

色拉油……2 大匙

调味料:

盐 1/2 小匙
糖 1 大匙

做法:

1 高丽菜洗净切丝, 胡萝卜去皮切丝
2 起油锅, 炒高丽菜、胡萝卜至软, 加调味料

营养素分析 (一人份量)

蛋白质 22 克
脂肪 20 克
糖 62 克
热量 2138 千焦





目 录

第一篇 0~1 岁婴儿喂养方案

第 1 章 新生儿的喂养方案 (3)

历经了十月怀胎的艰辛,宝宝终于呱呱坠地了。如果你的宝宝在出生时体重超过了 2500 克,肌肤红润,富有弹性,哭声响亮,手脚灵活自如,那么,我们恭喜你,你的宝宝是一个健康的新生儿。

一、焦点问题 (3)

1. 新生儿的头部有什么特征 (3)
2. 初乳早喂有什么好处 (4)
3. 母乳喂养的好处 (5)
4. 授乳时的正确姿势 (6)

二、专家建议 (8)

1. 新生儿不需严格按时喂奶 (8)
2. 怎样使乳汁充足 (8)
3. 乳头皲裂时怎样授乳 (10)
4. 母乳喂养的婴儿是否需要补充维生素 (11)
5. 如何喂养早产儿 (14)
6. 怎样喂养足月双胞胎 (15)
7. 如何喂养体重过大儿 (16)
8. 母乳与婴儿配方乳的比较 (17)
9. 如何调配奶粉 (19)

10. 给新生儿配制奶粉为什么不宜太浓 (20)
11. 怎样给新生儿喂牛奶 (21)
12. 妈妈营养 (22)

第2章 1~2个月婴儿的喂养方案 (24)

一个月的时间在妈妈与宝宝的不断摸索学习中过去了。

在妈妈的精心照看和殷殷期盼中,宝宝顺利地从新生儿期过渡到了婴儿期。宝贝,妈妈爱你!

- 一、焦点问题 (24)
 1. 1~2个月婴儿的生长发育特点 (24)
 2. 如何喂养1~2个月的婴儿 (26)
 3. 如何用母乳喂养1~2个月的婴儿 (27)
 4. 如何人工喂养1~2个月的婴儿 (28)
 5. 如何混合喂养1~2个月的婴儿 (30)
 6. 为什么必须给早产儿补充铁剂 (31)
 7. 深夜怎样给宝宝授乳 (32)
 8. 要不要给两个月的婴儿喂果汁 (33)
 9. 人工喂养的常用代乳品有哪些 (35)
- 二、专家建议 (36)
 1. 人工喂养全牛奶的缺点 (36)
 2. 怎样防止婴儿溢奶 (36)
 3. 消化不良时的喂养 (37)

第3章 2~3个月婴儿的喂养方案 (38)

宝宝逐渐长大,腿脚也越来越有力了。站在母亲膝头的孩子,跃跃欲试,一蹦一跳,让母亲柔柔的心荡起无数的涟漪。眨巴着好奇的目光,左右扭动的黑脑袋,甜甜的小酒窝、脆生生的笑……在与妈妈的交流中,宝宝长大了。

一、焦点问题	(39)
1. 2~3 个月婴儿的生长发育特点	(39)
2. 如何母乳喂养 2~3 个月的婴儿	(40)
3. 如何用牛奶喂养 2~3 个月的婴儿	(42)
4. 给宝宝喂牛奶有哪些宜忌	(44)
5. 为什么不能只用米粉喂养婴儿	(45)
二、专家建议	(46)
1. 为什么要给婴儿多喂水	(46)
2. 怎样防止婴儿厌食牛奶	(47)
3. 怎样防治婴儿的夜啼	(48)
4. 妈妈营养	(49)
5. 食谱举例	(50)

第 4 章 3~4 个月婴儿的营养..... (51)

3~4 个月龄的婴儿,其身体的活动不仅更加活跃,而且眼睛与耳朵的功能和手脚的运动也开始逐渐协调起来。到了这个月龄,婴儿非常爱动,总显出自己想做什么的样子。看着宝宝笨笨的、柔柔的动作,是不是很惬意,很幸福?

一、焦点问题	(51)
1. 3~4 个月婴儿的生长发育特点	(51)
2. 怎样母乳喂养 3~4 个月的婴儿	(53)
二、专家建议	(54)
1. 乳母应多吃健脑食品	(54)
2. 婴儿阶段最容易缺乏哪些营养素	(54)
3. 乳汁的味道对婴儿进食的影响	(55)
4. 维生素 C 与婴幼儿生长发育的关系	(55)
5. 给婴儿添加辅食的原则	(57)

三、专家忠告 (58)

1. 可给婴儿多喂些“双歧糖” (58)
2. 如何为断奶做准备 (59)
3. 婴儿拒哺的原因 (59)
4. 怎样给婴儿添加蛋黄 (60)
5. 3~4 个月婴儿营养食谱推荐 (61)

第 5 章 4~5 个月婴儿的喂养方案 (61)

虽然月龄又长了 1 个月,婴儿的成长却比上个月明显得多。这个月的婴儿已能够清楚地表达自己的感情,流露出喜、怒、哀、乐不同的表情。不顺心时放声大哭,高兴的时候则经常笑出声来。宝宝越来越可爱啦!

一、焦点问题 (62)

1. 4~5 个月的婴儿生长发育特点 (62)
2. 怎样母乳喂养 4~5 个月的婴儿 (63)
3. 4~5 个月婴儿的喂养特点 (65)
4. 如何人工喂养 4~5 个月的婴儿 (66)

二、专家建议 (68)

1. 为什么要在宝宝 4~6 个月时添加辅食 (68)
2. 如何防止婴儿早期肥胖 (69)
3. 单吃钙片能防治佝偻病吗 (70)

三、专家忠告 (71)

1. 不可用茶水给婴儿喂药 (71)
2. 宝宝 5 月份的营养如何供给 (72)
3. 食谱举例 (73)

第6章 5~6个月婴儿的喂养方案 (79)

这个时期的宝宝在感觉和心理上较上个月成熟了许多。他们喜欢和父母玩藏猫味的游戏,还喜欢摇铃铛。也喜欢看电视、照镜子,并且还对着镜子中的自己傻笑。宝宝的生活丰富了许多。

一、焦点问题 (79)

1. 5~6个月的婴儿生长发育特点 (79)
2. 如何母乳喂养5~6个月的宝宝 (81)
3. 宝宝的热能消耗是怎样的 (82)
4. 如何用牛奶喂养5~6个月的婴儿 (84)
5. 婴幼儿的饮水要科学 (85)
6. 断奶过程中需要注意什么 (86)
7. 双职工家庭的婴儿断奶 (87)

二、专家建议 (88)

1. 牛奶喂养的婴儿为什么容易便秘 (88)
2. 怎样预防婴幼儿饮食过敏 (89)
3. 流涎症的食疗 (89)
4. 5~6个月婴儿营养食谱推荐 (90)

第7章 6~7个月婴儿的喂养方案 (91)

7个月的宝宝心理活动已经比较复杂了。他的面部表情就像一幅多彩的图画,会表露出内心的活动。这个时期父母对宝宝的爱,对他生长的各种需求的满足以及温暖的胸怀、甜蜜的微笑、快乐的游戏过程等,都会为宝宝心理健康发展奠定良好的基础。

一、焦点问题	(91)
1. 6~7 个月的婴儿生长发育特点	(91)
2. 6~7 个月婴儿的断奶方法	(92)
3. 宝宝断奶的时间和方式	(94)
4. 什么时候停止喂母乳	(96)
5. 怎样给 6~7 个月的宝宝喂点心	(97)
二、专家建议	(98)
1. 如何喂养缺铁性贫血婴儿	(98)
2. 婴儿辅食的变态反应	(100)
3. 6~7 个月婴儿营养食谱推荐	(101)

第 8 章 7~8 个月婴儿的喂养方案

这个时期的婴儿不仅可以表现出高兴的样子,有时还会做出“笑脸”,高兴地笑出声来。有些婴儿一对他说“干什么?”“不行”就会委屈得哭起来。

一、焦点问题	(102)
1. 7~8 个月的婴儿生长发育特点	(102)
2. 7~8 个月的婴儿如何断奶	(104)
3. 怎样给 7~8 个月的婴儿喂鲜牛奶	(106)
二、专家建议	(108)
1. 培养婴儿良好的饮食习惯	(108)
2. 婴儿断奶食物的添加顺序	(109)
3. 给婴儿食鸡蛋要注意什么	(110)
4. 7~8 个月婴儿营养食谱推荐	(111)
5. 最佳儿童食品	(112)
6. 十不宜儿童食品	(112)