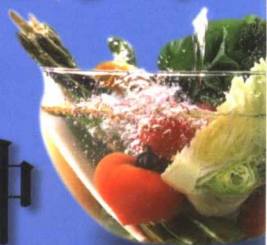


大众**保 健 食 谱**丛书
DAZHONGBAOJIANSHIPU'CONGSHU

幼儿营养配餐 200种



YOUERYINGYANGPEICAN200ZHONG

李燕施尧 编著



幼儿营养配餐

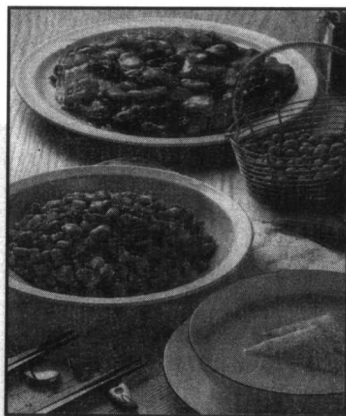
幼儿营养素的需要量
幼儿饮食营养注意事项
常用食物及其作用
幼儿营养食谱

上海科学技术出版社

烹饪教室

幼儿营养 配餐 200 种

李 燕 施 尧 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

幼儿营养配餐 200 种 / 李燕, 施尧编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2006. 1

(大众保健食谱丛书)

ISBN 7-5323-8285-0

I . 幼... II . ①李... ②施... III . 学前儿童—食谱
IV . TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第137863号

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/大 32 印张 4.375 字数 100 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5 100

定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍 1~3 岁幼儿所需的营养素,如何选择适合幼儿的各种食物,烹调时的注意事项等;同时介绍了 200 种幼儿营养配餐,包括食物组成、烹调方式和保健作用。所介绍的食谱操作方便,原料易得,便于家庭烹饪。此外,还介绍了某些有促进幼儿体格和智力发育的食疗方。本书可作为家庭育儿的必备书。

序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个县市进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏,是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。



为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本丛书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 11 月

前 言

1岁以后的幼儿生长发育极为迅速,需要大量的营养素以供应其生长发育之用,光喂母乳是不能完全满足幼儿生长需要的。调查显示,各种营养缺乏症主要发生在1~3岁。这时期的幼儿,体格和大脑的生长发育非常快,然而,很多妈妈只注重让幼儿怎样吃得好、吃得多,常常忽视怎样吃得合理,吃得符合生长发育的需求。所以,很多幼儿在此期间会出现各种各样的营养问题,如缺铁、缺钙、缺锌、缺乏多种维生素及肥胖症等。

1~3岁也是幼儿生长发育的关键时期,而营养是发育的物质基础,同时此期间也是儿童能否养成良好饮食习惯的关键阶段。这阶段需要摄入足够的能量和营养素,尤其是蛋白质,如不能满足,则易引起营养缺乏,并影响生长发育。

本书针对1~3岁幼儿的生长发育特点,以及对各种食物的需要,选择200种适宜该年龄段幼儿的营养食谱,包括食物组成、烹调方式和保健作用。所介绍的食谱操作方便,原料易得,便于家庭烹饪。同时在兼顾传统饮食的基础上,还介绍了某些有促进幼儿体格和智力发育的食疗方,并反映了利用营养学的新理论、新方法和新技术,进行科学营养育儿的新理念。此书可作为家庭育儿的必备书。

因水平所限,如有错误之处,敬请读者批评指正。

编著者

2005年11月

目 录

一、幼儿营养素的需要量	1
二、幼儿饮食营养注意事项	6
三、幼儿常用的食物及其效用	10
幼儿营养食谱	25
烤布丁	26
麻酱花卷	26
生菜酱肉捞面	27
红糖绿豆沙	27
菠菜饼	28
丝糕	28
碗蜂糕	29
鸳鸯糕	29
千层糕	30
盘转糕	30
豆沙包	31
红果包	31
芝麻包	32
什锦糖包	32
天津包	33
肉菜包	33
小笼包子	34
干菜包	34
三鲜馅包子	35
肉卷	35
鸳鸯卷	36
蝴蝶卷	36
金丝卷	37
麻酱花卷	37
三色花心卷	38
菊花卷	38
开花馒头	39
荷花馒头	39
鸡丝馄饨	40
葱油虾仁面	40
煮红薯	41
红绿豆粥	41
什锦菜面	42
花色饭	42
玉米丸子	43
橘味印糕	43
赤豆糕	44
水果冻	44



豆腐鱼肉饭仔	45	苹果粥	60
苋菜鱼肉饭	45	鸡肉粥	61
枣泥麦饼	46	肉丝鸡蛋汤	61
银鱼鸡蛋饼	46	豆腐蛋汤	62
冬瓜蛋花汤	47	肉末豆腐羹	62
清汤鱼丸	47	茼蒿鱼头汤	63
龙眼蜜豆汤	48	茼蒿粥	63
瑶柱双冬汤	48	茼蒿鸡蛋汤	64
泥鳅豆腐汤	49	香蕉冰淇淋	64
番茄豆腐羹	49	胚芽豆奶	65
萝卜豆腐汤	50	桃子汁	65
浓米汤	50	核桃牛奶饮	66
绿豆沙牛奶	51	栗子桂圆粥	66
猪肝汤	51	鸭肉海参汤	67
牛奶蛋蜜汁	52	海参粥	67
牛奶鹌鹑蛋	52	黄豆干贝兔肉汤	68
白汤鲫鱼	53	萝卜苹果汁	68
芝麻冲鸡蛋	53	银耳百合羹	69
芝麻豆奶	54	银耳杏仁豆腐汤	69
八宝粥	54	猪蹄鸡蛋汤	70
木耳豆枣羹	55	清炖鸡参	70
牛奶山药冲鸡蛋	55	淡菜粥	71
西瓜牛奶	56	葡萄奶	71
百合圆枣粥	56	蛤肉百合玉竹汤	72
冰糖莲子	57	酸奶茶	72
花生豆奶	57	鲜橘汁	73
豆腐鱼头汤	58	腐竹赤豆炖鲤鱼	73
李子汁	58	鲳鱼汤	74
杨梅汁	59	冰豆茸	74
鸡蛋香蕉奶	59	胡萝卜炒肉丝	75
苹果玉米糊	60	海带炒肉丝	75

烂糊肉丝	76	赛螃蟹	91
韭菜梗炒肉丝	76	韭菜炒蛋	92
扁豆炒肉丝	77	蛋皮炒韭菜	92
蒜薹炒肉丝	77	三色炒蛋	93
莴笋炒肉丝	78	肉末蛋糕	93
青椒炒肉丝	78	叉烧炒蛋	94
绿豆芽炒肉丝	79	肉丝炒蛋	94
狮子头	79	虾米烧豆腐	95
刺猬丸子	80	熘鱼条	95
四喜丸子	80	熘鱼片	96
余丸子	81	肉糜胡萝卜炖豆腐	96
番茄丸子	81	烩豆腐肉末	97
甜酸丸子	82	炖丸子	97
招远蒸丸	82	煎白菜肉卷	98
丸子烧白菜	83	番茄肉末	98
太阳肉	83	水炒鸡蛋	99
如意卷	84	油菜海米豆腐	99
丸子烧油菜	84	肉豆腐糕	100
丸子烧冬瓜	85	肉豆腐丸子	100
肉末烧芹菜	85	泥鳅炖豆腐	101
菜花烧肉末	86	带鱼冻	101
炒茄子肉末	86	金针菇炒腰花	102
烩肉末小水萝卜	87	金针菇蒸鲤鱼	102
菠菜炒肉末	87	炖鲈鱼	103
冬瓜烧肉末	88	温拌双泥	103
芝麻肝	88	清蒸肝糊	104
黄瓜炒猪肝	89	香肠炒蛋	104
炸熘肝尖	89	烧茄泥	105
金银蛋饺	90	炒青椒肝丝	105
肉糜蛋羹	90	鸡蛋炖豆腐	106
黄瓜炒蛋	91	双菇肉丝	106



什锦猪肉菜末	107	盐水虾	117
三色鱼圆	107	黑木耳蒸鲫鱼	117
茄汁虾仁	108	芝麻肝饼	118
鱼肉末	108	芝麻鱼饼	118
蒸蛋	109	红烧带鱼	119
肉松豆腐	109	红烧黑鲢	119
肉末豆花	110	红焖牛肉	120
红根腐竹	110	芹菜煮豆腐	120
虾皮鸡蛋羹	111	香菇烧面筋	121
油爆鳝片	111	香菇焖牛肉	121
鱼丝烩粟米	112	素炒扁豆	122
蘑菇蛋卷	112	桂圆鸡丁	122
番茄荷包蛋	113	海带炖鸡	123
茄汁青椒鱼片	113	黄花菜炖母鸡	123
香椿拌豆腐	114	银鱼鸡蛋饼	124
虾皮豆腐	114	猪肉烧百叶	124
烧草鱼豆腐	115	清蒸童子鸡	125
锅塌豆腐	115	清蒸羊肉	125
软煎鸡肝	116	糖醋排骨	126
翡翠虾仁	116		

一、幼儿营养素的需要量

幼儿营养所需就是供给幼儿以修补旧组织、增加新组织,产生能量和维持生理活动所需要的合理食物。

(一) 能量的需要

幼儿的能量所需主要满足 5 个方面的生理需求,即基础代谢的需要、食物特殊动力作用、活动所需要的消耗、生长发育所需的能量,以及排泄消耗所需的能量。

1. 基础代谢 基础代谢是指维持机体最基本生命活动中能量的消耗。一般是指早晨未进餐前,仍静卧在床上的状态,此时只有肺的呼吸、心脏的搏动等最基本的生命活动,而没有食物的消化吸收和体力活动。幼儿时期基础代谢需要约占总需要能量的 60%。如果用体重或体表面积的单位来计算,儿童较成人为高,每千克体重每天约需能量 20 千焦(50 千卡左右),幼儿时期基础代谢比较高的原因是体表面积相对较大,能量损失较多,参与代谢的组织占有比例较大所致。

2. 食物特殊动力作用 因摄取食物而引起能量消耗增加的现象,称为食物特殊动力作用。如摄取 6 694 千焦(1 600 千卡)糖类,按理只能产生 6 694 千焦(1 600 千卡)的能量,但实际上却产生 7 096 千焦(1696 千卡)的能量,增加 6%。摄取脂肪和蛋白质时也有这种现象,可分别增加能量 4%~5% 和 30%,其中蛋白质的特殊动力作用最强。这种额外增加的能量,来源于体内储备的能量,即能产生能量的生热营养素,而不是来源于食物。因此,不能将其视为能量的来源,而只能是能量的消耗。幼儿进食后,虽然与进食前同样处于安静状态,但机体的产热往往要比进食前有所增加,小儿总需能量其中有 7%~8% 是用于食物特殊动力作用。

3. 活动所需 除基础代谢外,体力活动是影响人体能量消耗的

最主要因素。在体力活动中,人体本身的重量是一种负荷,人体活动需要肌肉及其他组织活动时做功。1~3 岁幼儿多处于健康好动的阶段,此时用于肌肉动作的能量极不一致,好动多哭的幼儿比年龄相仿的安静孩子,需要能量可高 3~4 倍。

4. 生长发育所需 这部分能量消耗为小儿所特有,所需要的能量与生长发育的速度成正比例。如饮食所供的能量不能满足这项需要,生长发育就会停顿或迟缓。据测定,体内每增加 1 克新组织,约需 20 千焦(4.78 千卡)能量。

5. 排泄的消耗 每天摄入的食物不能完全吸收,有部分食物未经消化就排泄于体外,这就是排泄的消耗。摄取混合食物的正常幼儿,这项损失的能量通常不超过 10%。

6. 总需能量 上述 5 项所需能量的总和就是总需能量。实际应用时,主要根据年龄、体重及发育速度来估计总能量的需要。

幼儿的活动量相对增加,一定要保证充足的能量。如果长期能量不足,其他的营养素在体内就不能很好地被利用,婴幼儿的生长发育就会受到严重影响,如组织器官发育不良、体重下降、身体日渐消瘦,婴幼儿就很容易生病。但不能让能量供给量超过身体的消耗,不然就会以脂肪形式储存起来,日积月累,幼儿就会发生肥胖,患各种疾病的危险性明显增加。

(二) 营养素的需要

能量是由生热营养素,即糖类、脂肪和蛋白质所提供的,除这 3 种营养素以外,还有维生素、微量元素和矿物质及水共 6 类营养素。这些营养素都是组成机体组织、调节生理功能,以及生长发育所必需的。

1. 水 是人类机体赖以维持最基本生命活动的物质,所以也是非常重要的营养素。幼儿时期体内水分相对较成人多,占体重 70%~75%。体内水与蛋白质、糖类或类脂相结合,形成胶体状态。机体总水量中大约 50% 是细胞内液,50% 是细胞外液。细胞外液包括细胞间液和血浆。各部分体液的渗透压基本相同,其中水分和晶体成分可透过细胞膜或毛细血管壁进行交流,但各自总量维持相对

稳定,保持动态平衡。

每天必须保证水的摄入,主要来源于自己饮水和食物中含有的水。如果幼儿身体缺乏水,就会影响新陈代谢。幼儿每天对水的需要量可按体重计算,并与气候有关,随着年龄增长而递减。通常1~3岁的幼儿,每天每千克体重需要110~150毫升的水。

2. 蛋白质 自然界所有蛋白质,都是由相同的20种氨基酸组成,氨基酸之间没有种族差异和个体差异。食物蛋白质的营养价值,取决于其中的营养必需氨基酸的含量及相对比例。按营养价值不同,蛋白质可分为高营养价值蛋白质和低营养价值蛋白质两大类。高营养价值蛋白质中大多是动物蛋白质,如蛋、奶、肉中蛋白质,动物蛋白质中含有的必需氨基酸比较齐全,且其量之比接近人体蛋白质中各氨基酸的含量之比。因此,容易被人体所利用。植物蛋白质如玉米、小麦中蛋白质,营养必需氨基酸的含量和比例与人体蛋白质相差较大。大豆蛋白质则为植物蛋白质中营养价值最高的,也属于高营养价值的优质蛋白质。

1~3岁幼儿,是智力发育的关键时期。婴儿刚出生时,大脑重量约为成人的1/3,但在2岁时就已增重到成人的2/3。大脑发育成熟离不开良好的食物供应,特别是优质蛋白质。如果在这一时期蛋白质摄取量不足,大脑发育就会受到阻碍,从而影响记忆力和理解力。儿童在生长发育时期需要9种必需氨基酸,即赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸、苏氨酸与组氨酸。1岁幼儿蛋白质的推荐摄入量(RNI)为35克/天,2岁为40克/天,3岁为45克/天。幼儿需要蛋白质较成人多,因为他们不仅需要蛋白质来补充丢失,而且还需要它来增加和构成新组织。幼儿由蛋白质所供的能量占每天总量的12%~14%。

3. 脂肪 是人类饮食中的重要营养素,其中包括植物油类,如菜油、豆油,以及动物脂肪,如猪肉、猪油中的脂肪。食物中脂类赋予食物烹调时的色、香、味,增进人的食欲,并产生饱腹感。脂类中的营养必需脂肪酸在体内还可转变为一些重要的生理活性物质。进食不饱和脂肪酸还有利于降低血胆固醇。而食物中脂肪转变成体内脂肪储

存时,尚需经代谢的同化作用,并积极参与体内脂类复杂的合成、分解代谢与能量代谢。

脂肪占婴儿体重的 12.5%。1~3 岁幼儿的大脑及神经系统,正处于生长发育时期。除了需要蛋白质外,还需要足够的脂肪。特别是植物油中含量高的必需脂肪酸亚油酸,是幼儿生长发育必需的营养,需求量比成年人大。但同时也应避免脂肪摄入过量,否则会使能量过剩,致使脂肪堆积在体内,引起体重增加,使身体肥胖起来。每天应摄取占总能量 25%~30% 的脂肪。乳类、蛋黄、猪油、肉类、奶油、肝类、鱼类、鱼肝油、植物油等,都是饮食供给脂肪的重要来源。脂肪类中,鱼肝油维生素 A、维生素 D 含量最多;花生油、豆油、奶油、棉花籽油等含量较少;猪油、芝麻、橄榄油等缺乏此两种维生素。脂肪的适宜摄入量(AI)为 45~50 克/天。

4. 糖类 糖类分为简单糖和多糖两大类。饮食糖类粗分为人可利用的糖类,如淀粉、蔗糖等;人不能利用的糖类,如食物纤维等;还有些糖的衍生物,如糖还原生成的醇,如葡萄糖还原生成的山梨醇,也可被人体利用;而有些不能直接被人利用的食物纤维在结肠细菌的作用下可产生低分子脂肪酸,间接为人吸收利用。

1~3 岁幼儿需要的糖类,比成人多。糖类的摄取量,要根据幼儿的性别、饮食习惯、生活水平、环境情况及活动量来确定。通常,活动量大的幼儿消耗能量多,需求量大。如果摄取不足,就会造成能量不足,使婴幼儿出现生长发育迟缓,体重减轻,但也不能摄入过多。1~3 岁的幼儿,每千克体重每天约需 10 克,幼儿饮食所供给糖类的能量,约占总需能量的 50%。幼儿饮食内糖类供量的比例太高时,初期增长其速,继而发生病态。糖类较多时,蛋白质供量过低,可发生营养不良性水肿。

5. 维生素 维生素是维持人体正常生活所必需的一类营养素,不能在体内合成,或合成的量不足,必须由外界的食物供应。维生素不是能量的来源,其功能为调节人体的各种生理作用,尤其是与酶的活性有密切的关系。现在发现的种类很多,与幼儿营养关系显著的有 11 种:维生素 A、维生素 B₁(硫胺素)、维生素 B₂(核黄素)、烟酸、维

生素 B₆、叶酸、维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K。

1~3 岁的幼儿,最好每天补充 10 微克的维生素 D。当然,夏天幼儿较多户外活动时,可以暂不补充,待冬季晒太阳少时再补充。同时,还应该注意维生素 A、维生素 B₁、维生素 C 的摄入。

6. 矿物质与微量元素 人体内除碳、氢、氧、氮以外的元素称矿物质,它是矿物质与微量元素的总称。这些物质在人体内的种类和数量与外界环境存在的种类和数量密切相关。目前地壳中发现有 90 余种,人体中已发现 60 余种,其中有 21 种是人体所必需的。各种无机物质,主要构成组织,不能供给能量。

1~3 岁幼儿最易缺乏的盐类是钙、铁和锌,必须注意补充。钙对 1~3 岁幼儿的生长发育尤为重要。因此,骨骼的发育使钙、磷沉积增加,需要更多的钙质,通常来讲,1~3 岁幼儿每天需要钙 600~800 毫克;磷广泛地存在于食物中,只要饮食中的钙和蛋白质含量充足,那么磷就会得到满足,没有必要规定摄入量;1~3 岁幼儿的饮食逐渐开始多样化,加入谷类食物会增加磷的比例,使钙较难吸收;加入蔬菜类的食物,其中的纤维也会妨碍钙的吸收。因此,每天可给幼儿补充 100~200 毫克钙,同时,应注意多摄入富含铁和锌的食物。1~3 岁的幼儿,每天对铁和锌的需要量均为 10 毫克,不然容易发生缺铁性贫血和锌缺乏症。在正常情况下,钠、钾与氯不至于缺乏,但当幼儿腹泻或呕吐时,容易损失大量的钠或氯,以致发生酸中毒或碱中毒,故在消化不良而并发脱水等病态时,常需补充这些营养素。过度脱水时,可因细胞的损坏而损失不少钾,也需补充。关于其他盐类,含硫氨基酸在儿童营养发育上占重要地位。镁与钙、磷的代谢有关,且能协助调节人体电解质的平衡。氟与牙釉质的健康有关。钴存在于维生素 B₁₂ 中,与红细胞的生成有密切关系。其他如硫、锰、硅,对人体都有相当重要的作用。

二、幼儿饮食营养注意事项

从某种角度来说,1~3 岁幼儿的饮食比婴儿时期还重要。这是因为在断奶之后,如果幼儿的饮食中能量供应不好,可能出现体重增加或减轻;其他的营养素供应不上,可发生贫血、软骨病、龋齿等。加之幼儿消化能力很差,由母乳过渡到普通饮食,在生理上还需要一个适应的阶段;而且幼儿无知,不能主动进食。不仅在 1~3 岁幼儿对营养的需要上,而且在生理状况和许多方面,都必须注意饮食的足量、供应的及时。

有些 1 岁多的幼儿,只有 5~6 个或 7~8 个门齿,没有臼齿,对于咀嚼,还不能发生很大的作用。而幼儿的胃肠功能薄弱,不能耐受食物纤维多的食物。因此,进食含食物纤维多的饮食时,因为不能咀嚼而“囫圇吞枣”了事,吞食过多的食物纤维含量高的食物可能刺激或损伤胃肠的黏膜,以致发生腹泻和其他消化不良的症状。1~3 岁幼儿的胃液、胆汁等消化液分泌很少,糖类、蛋白质和脂肪的消化都不能超过一定的限度,所以不可用成人的饮食作为幼儿的饮食。这就要求在家里烹调饮食时,要考虑到幼儿的饮食特点和需要。如成人喜欢食用的辛辣、咸重菜肴,大荤油重的加肉饮食及硬饭等,都不适合幼儿食用。所以,为了保证幼儿的生长和发育,应当在制作饮食或购买食物时,就要配备适合的幼儿食物和进餐种类。在做饭时尽量做些适合幼儿食用的饭菜,如面条、烂饭、馒头、肉丸、鱼丸、蒸蛋、切碎的菜末等。

1~3 岁幼儿进食应定时定量。通常 1~3 岁的幼儿,以每天 4~5 餐为好,每隔 4 小时 1 餐。零食以放在餐后食用为好,绝对不能零食不离口。因为滥食用零食会败坏口味,使幼儿挑剔食物或拒食,从而出现进食不足,最终造成营养不良。

1. 注意摄取奶类食品 1 岁以后的幼儿,刚刚断奶或没完全断奶,因没有供给营养极为丰富而又易于消化的母乳,常出现一段时间