

食海撷珍
精选 18 种对婴幼儿
最有利的食材

婴幼儿

18 种食材营养功效全揭秘！

必吃的 18 种食物

54 道针对婴幼儿的营养佳肴，有荤有素，合理搭配，均衡吸收



D I E T E T I C S E C R E T



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿必吃的18种食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 婴... II. 深... 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060653号

YINSHI MIJUE 01 —— YINGYAO"ER BICHI DE 18 ZHONG SHI WU

饮食秘诀01 —— 婴幼儿必吃的18种食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 30

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3144-5

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

婴幼儿必吃的 18种食物



南海出版公司

DIETETIC
SECRET

饮食秘诀
01

PREFACE

前言



婴幼儿时期是人生中最重要时期。婴幼儿时期的孩子生长发育十分迅速，对营养的要求也很高，如果这个时期的营养供给量不足，发生营养缺乏的问题是必然的。这不仅阻碍孩子的生长发育，而且对孩子一生的健康都会有很大的负面影响。

随着社会的进步，年轻的爸爸妈妈们对于宝宝的营养、保健、防病、治病已不满足于求医问药。自然保健以及“药食同源”的观念已深入人心。但是吃什么、怎么吃、吃多少的具体问题还是困扰着年轻的爸爸妈妈们。对于正常的婴幼儿，只要适当注意科学喂养，一般不会产生营养性疾病，只是其饮食特别要注意五点：

1. 不要选择硬、粗、生的食品。婴幼儿咀嚼和消化系统尚未发育完全，消化能力较弱，不能充分消化吸收营养。因此，供给的辅食或饮食应软、细、熟，如将蔬菜挤出菜汁、切成菜泥，瘦肉切成肉末等。



2. 不要咀嚼喂养宝宝。有些家长喂养婴儿时，习惯于先将食物放在自己嘴里咀嚼，再吐在小勺里或口对口喂养，这样做是怕孩子嚼不烂，想帮帮忙。其实，这样做反而不利于婴幼儿消化机能的成熟。如果能根据孩子的年龄特点和消化程度选择食物，烹调时做到细、软、烂，婴儿虽然没有牙齿或牙齿未长齐，咀嚼能力差，但仍能够消化。咀嚼喂养是一种不卫生的习惯，它会将大人口中的致病微生物如细菌、病毒等传染给孩子，而孩子抵抗能力差，很容易因此而引起疾病。

3.食物种类要多样化。婴幼儿对单调食物容易产生厌倦。为了增进婴幼儿的食欲和避免偏食，保持充分合理的营养，在条件允许的情况下，应使食物品种丰富多样，色、香、味俱全，主食粗细交替，辅食荤素搭配，每天加1~2次点心。这样，既可以增进孩子的食欲，又可达到平衡膳食的目的。

4.不要盲目食用强化食品。当前市场上供应的婴幼儿食品中，经过强化的食品很多。倘若盲目地选购各种各样的强化食品给婴幼儿食用，就



一种，否则对婴幼儿有害。必要时家长应征求医生或专家的意见。

5.不要让宝宝吃得过多。婴幼儿在正常情况下知道饥饱，当孩子不愿吃时，不要强填硬塞。家长应多尊重孩子的意愿，食量由他们自己定，不要强迫孩子进食，否则，时间长了孩子就会产生逆反心理，过于强求还容易使孩子产生消化不良。

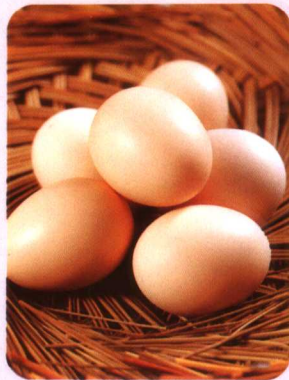
本书就是针对婴幼儿生长发育的一般特点，全面而详实地指导年轻的家长们如何做出保质保量而且美观的营养美食。本书的特色是：

1.科学分析、便于理解。专业的营养师对每一个食谱进行详实的营养与功效分析，并指导饮食宜忌。

2.实用食谱、简单易行。

精心挑选的食谱简单易行，即使是烹调知识并不丰富的家长，也能成功完成。

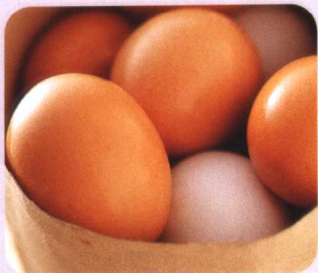
3.对症饮食、平衡健康。



根据婴幼儿常见的病症，合理运用饮食手段进行调节，安全、健康、有效。

4.设计精美、赏心悦目。新颖别致的版面设计配合清晰逼真的图片，使读者身临其境。

目录



生菜6

生菜鸡丝面11

生菜蟹肉炒面12

生菜豆腐丁13

豆腐14

玉米拌豆腐18

绿豆芽拌豆腐19

苋菜豆腐汤20

土豆21

猪肝土豆泥24

土豆虾球25

蛋黄土豆泥26

红薯27

清蒸红薯30

红薯百合米糊31

蜜汁红薯32

鳕鱼33

鳕鱼米糊36

蛋包鳕鱼柳37

鳕鱼豆腐粥38

猪肝39

猪肝肉饼42

蛋蒸肝泥43

猪肝泥44

香菇45

香菇疙瘩汤49

香菇黑米粥50

香菇西红柿面51

虾肉52

海米粥55

油菜炒虾仁56

百合虾仁汤57

猪肉58

莲藕碎肉粥61

猪肉蛋羹62

肉丝毛豆63



胡萝卜64

胡萝卜汁67

大米萝卜粥68

蜜饯萝卜69

鸡蛋70

蛋黄羹73

三鲜蛋羹74

蛋蒸鳕鱼75

苹果76

抹茶优酪苹果80

苹果泥81

蜜枣苹果汁82

桃83

桃泥86

蜜桃果冻87

蜜桃汁88

梨89

白梨糊92

菊花桔梗雪梨汤93

水梨米汤94

鸡肉95

豆豉小葱爆鸡丁98



鸡肉花椰菜面线99

山药鸡肉粥100

小米101

金银米汤104

小米红枣粥105

龙眼小米粥106

大米107

苋菜米汤111

三鲜拌饭112

大米绿豆粥113

羊肉114

玉米羊肉粥118

木耳羊汤119

土豆炖羊肉120





生菜 *Lettuce*

生菜又称叶用莴苣，因适宜生食而得名，它质地脆嫩、口感鲜嫩清香，给人带来清香爽口的美好感受，颇受人们喜爱。现在市场上一般有结球生菜和不结球生菜两种，结球生菜又分为脆叶结球型和棉叶结球型，不结球生菜可分为直立生菜和皱叶生菜（俗称玻璃生菜，有绿叶和紫叶两种）。



营养师健康提示

新鲜生菜要熟制后方可给宝宝食用，以免伤及脾胃。

选购

应挑选色绿、颗大、茎短的鲜嫩生菜。

适用量

每次约30克。

营养与功效

中医认为，生菜气味苦、寒、无毒，有利五脏、通经脉、开胸膈、利气、坚筋骨、白牙齿、明耳目、通乳汁、利小便之功效。现代医学研究认为，生菜富含膳食纤维，有消除多余脂肪的作用；因其茎叶中含有莴苣素，故味微苦，具有镇痛催眠、降低胆固醇、治疗神经衰弱等功效；生菜中含有甘露醇等有效成分，有利尿和促进血液循环的作用，它性质甘凉，有清热爽神之功效，经常食用可以为宝宝提供丰富的维生素，并能起到安神、增强机体免疫力的作用，同时可有效预防婴儿便秘。

宝宝食用生菜的三大意义

1. 是维生素C的重要来源

生菜中含有丰富的维生素C，可以增强宝宝的免疫力。

2. 是矿物质元素的重要来源

生菜中含有钙、铁、铜等矿物质，其中钙是宝宝骨骼和牙齿发育的主要物质，还可防治佝偻病；铁和铜能促进血色素的合成，刺激红细胞发育，防止宝宝食欲不振、贫血，促进生长发育；生菜是碱性食物，与五谷和肉类等酸性食物中和，具有调整体液酸碱平衡的作用。

3. 预防婴儿便秘

生菜中含有丰富的膳食纤维，能刺激胃液分泌和肠道蠕动，增加食物与消化液的接触面积，有助于宝宝消化吸收，促进代谢废物的排出，并防止便秘。



宝宝食用生菜的注意事项

1. 选吃无污染的生菜

野外生长或人工培育的生菜一般是非常安全的，因为生菜抗虫害能力强而无须施用农药，只要注意仔细清洗即可。

2. 食用前注意清洗

先将生菜放在清水里浸泡20~30分钟，再用清水反复冲洗。由于淘米水中的生物碱对农药等有害物质有很好的溶解作用，所以，可把生菜放在淘米水里浸泡10分钟后倒掉浸液，再反复以流动的清水冲洗。

3. 多吃颜色较深的生菜

一般的，颜色较深的蔬菜营养价值高，如深绿色的新鲜蔬菜中维生素C、胡萝卜素及无机盐含量都较高。

4. 多吃新鲜时令生菜

反季节生菜主要是温室栽培的大棚生菜，虽然外观很吸引人，体积也很大，但营养价值与新鲜时令蔬菜是不一样的。反季节蔬菜不如新鲜时令蔬菜营养价值高，味道也差一些。

给宝宝吃生菜的误区

1. 不爱吃生菜用水果代替

很多小宝贝都不愿意吃生菜，却很爱吃水果。这一点使妈咪感到很欣慰。她们以为，水果和生菜的营养差不多，不爱吃生菜就吃水果吧。营养学家指出，尽管水果果肉细腻，口味很吸引宝宝，可给他们的身体补充水分，并易于消化吸收，但水果并不能代替生菜。因为水果中含糖量较高，多吃易使宝宝产生饱腹感，影响正餐摄取营养。生菜和水果各有各的用处，谁也不能代替谁，宝宝同时都需要。妈咪要积极培养宝宝吃生菜的良好饮食习惯。

2. 生菜生吃比熟吃更好

妈咪认为生菜中的维生素C不耐热，会在烹调时受到严重破坏。不如让宝宝生着吃蔬菜，这样可保证营养的摄取。营养专家指出，生菜无论经过煮、炒、涮后，都会或多或少地损失其中的维生素C，如果能够生吃不妨采用这种吃法。但宝宝尚幼，一般胃肠功能还较弱，生吃太多的蔬菜往往不容易消化，吃多了会影响胃肠功能。

宝宝不爱吃蔬菜的害处

1. 经常发生便秘

由于膳食纤维的摄取不足，对肠壁的刺激性减小，致使肠肌蠕动减弱，使粪便在肠道停留的时间过长，并将粪便中的有毒成分吸收到血液，影响正常的新陈代谢，容易生病。

2. 破坏肠道环境

蔬菜中的膳食纤维可促进肠道中有益菌的生长，抑制有害菌繁殖，蔬菜食用过少，容易破坏肠道环境。

3. 维生素C摄入不足

蔬菜是维生素C的主要来源，而维生素C对宝宝的发育有很大影响。它可促使钙质沉积，是正在快速生长发育中的宝宝的牙齿及骨骼健全发育的必需营养素。如果长时间不吃蔬菜，就会出现牙龈出血、牙龈炎以及骨骼松软、易断和皮下出血等症状。

4. 热能摄取过多

进餐时不吃蔬菜，不容易产生饱腹感，常常会使宝宝不知不觉地摄入过多热能，引发身体肥胖，影响成年后的健康。

5. 常常胃口不佳

长时间不吃蔬菜的宝宝，身体的其他生理功能也会受到影响，经常出现食欲不振、胃口不好等症状。

6. 长大后也不爱吃蔬菜

如果宝宝从小少吃甚至不吃蔬菜，偏爱吃肉，长大后就很可能不太容易接受蔬菜，那时再纠正就很费力了。



维生素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
133	0.03	0.06	0.05	-	4	-	1.02	-	29	-	0.8	73	0.2	0.4

营养成分全知道

热量	三大营养素			胆固醇	膳食纤维	矿物质								
蛋白质	脂肪	碳水化合物				钙	铁	磷	钾	钠	铜	镁	锌	硒
(千卡)	(克)	(克)	(克)	(毫克)	(克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(毫克)	(微克)
12	1.3	0.3	1.4	-	0.7	36	1.3	24	250	147	0.08	29	0.21	1.15

生菜鸡丝面



【做法】



【原材料】

1. 生菜洗净后切成末；

2. 将鸡肉煮熟用手撕成细丝，并切成1厘米长的小段；

3. 将所有原料、辅料混合后煮熟即可。

生菜50克、鸡肉20克、龙须面50克

【调味料】

盐和味精各少许。

【营养师温馨提示】

这道菜营养全面，便于制作，可以经常食用，有利于婴儿健康成长。特别适合10~12个月的宝宝食用。

【操作要点】

鸡肉丝的长度要按宝宝的咀嚼能力调整，不可太长也不可太短。



生菜蟹肉炒面



【原材料】



【做法】



生菜30克、优质蟹肉50克、1. 将切面放入 2. 将蟹肉和生菜洗 3. 将所有原料倒入锅中，
切面100克 锅中煮熟； 净，切成小段备用； 炒熟，加调料调味即可。

【调味料】

盐和味精各少许

【营养与功效】

蟹肉富含蛋白质和各种微量元素，能较好地滋补身体，并具有抗结合作用，配合绿色蔬菜食用，营养价值会更高，可增强宝宝机体免疫力。



生菜豆腐丁



【做法】

1. 将豆腐切成大小均匀的小丁，放入沸水中焯一下；



2. 将生菜用沸水焯过后切碎；



3. 将所有原料和调料混在一起，放入锅中加水熬成汤。



【原材料】

生菜50克，豆腐100克

【调味料】

红辣椒、盐、淀粉、胡椒粉、香油各少许

【营养与功效】

豆腐内含丰富的营养物质，能保护细胞不被氧化、破坏，可以预防循环系统疾病。同时，丰富的大豆卵磷脂有助于神经、大脑的发育，有益智作用。

【营养师温馨提示】

豆腐营养丰富，但是患有幼儿缺铁性贫血的患者应禁食，这道菜特别适合2~3周岁的婴儿食用。

【操作要点】

豆腐要小心切丁，要是切成豆腐渣就不好看了。

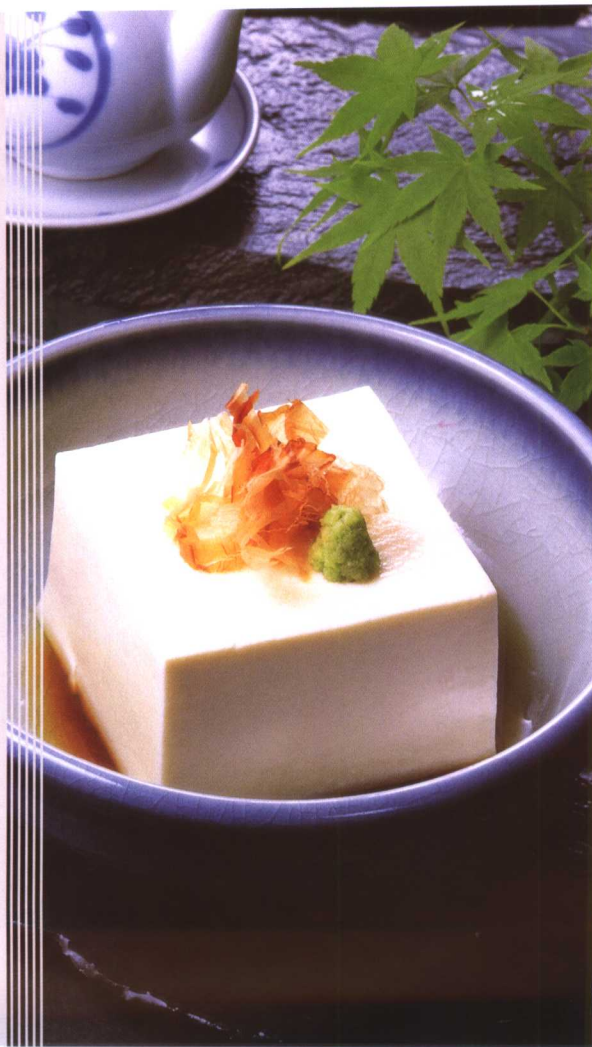




豆腐

Bean curd

相传汉代淮南王刘安始创豆腐术，五代时已在南北食物市场上出现。据当时的《清异录》记载，人们呼豆腐为“小宰羊”，认为豆腐的白嫩与营养价值可与羊肉相提并论。到了宋代，豆腐作坊在各地如雨后春笋般开设出来。登泰山去拜佛和游览的人都要尝尝绵滑细腻的泰安豆腐。古代泰安城里多豆腐作坊，夜间全城磨轮辘辘，豆香四溢。安徽的八公山豆腐、湖北的黄州豆腐、福建的上杭豆腐、河北正定府的豆腐、广西桂林腐竹、浙江绍兴腐乳都是古代有名的豆腐制品。



营养师健康提示

豆腐营养丰富，可以长期适量食用。

选购

建议选择盒装的豆腐，这样质量有保证。

适用量

每次约50克。



营养与功效

中医认为，豆腐味甘、咸、寒、有小毒，有宽中益气、和脾胃、消胀满、清热散血之功效。现代医学研究认为，豆腐中含有丰富的优质蛋白质和B族维生素，能提高机体免疫力、改善人体微循环，对婴儿的生长和智力的发育都有明显的促进作用。

营养学家对豆腐的评价极高，有“豆腐是穷人之肉”的美称，这是因为豆腐中含有的最重要的一种养料就是蛋白质。除蛋白质外，豆腐中还有约3%的脂肪，并有糖类、维生素、无机盐类、钙、镁等物质，适于身体虚弱、贫血的人和婴幼儿做调补品用。同时，豆腐又富含8种人体必需的氨基酸、不饱和脂肪酸、卵磷脂等。因此，常吃豆腐可以保护肝脏、促进机体代谢、增加免疫力并且有解毒作用。

宝宝食用豆腐的意义

1. 豆腐富含蛋白质，价格比肉类低，不含动物性脂肪，不会令宝宝发胖。
2. 只含豆固醇而不含胆固醇，有助于宝宝心血管系统的生长和发育。
3. 常吃豆腐，可以清除血液内的重金属，促进宝宝神经、血管的发育。
4. 豆腐含钙，能促进骨骼生长和身体的发育。