

育儿指南丛书



婴幼儿食谱

安徽科学技术出版社

婴幼儿食谱

李德麟 编

育儿指南丛书



安徽科学技术出版社

责任编辑：陈小秀

封面设计：陈乐生

摄影：郑昌焱

康诗纬

婴幼儿食谱

李德麟 编

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行

安徽新华印刷厂印刷

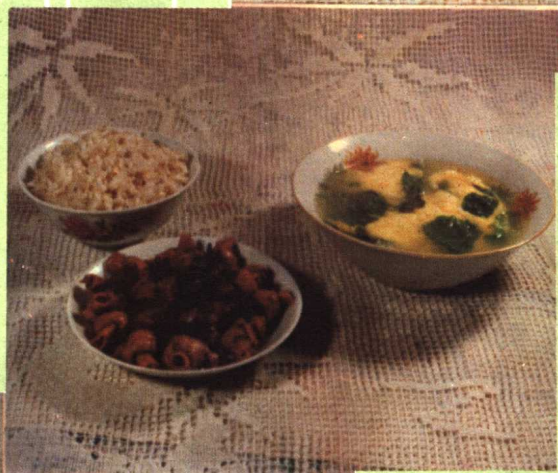
开本：787×1092 1/32 印张：3.5 插页：2 字数：76,000

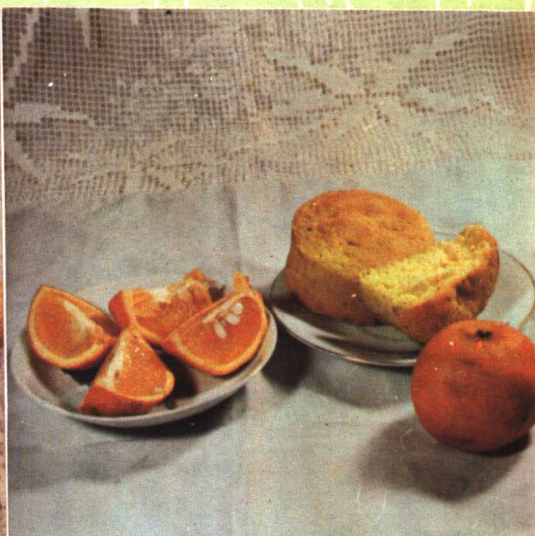
1982年8月第1版 1982年8月第1次印刷

印数：1—40,000

统一书号：14200·35 定价：0.35元









前 言

当婴儿呱呱落地时，做父母的是多么热切地盼望这娇小的生命健康活泼地成长起来。婴幼儿时期是人一生中生长发育最快的时期，不但身长、体重增长快，而且各个器官发育快，新陈代谢旺盛，迫切需要多种营养物质。婴幼儿的合理喂养，历来被人们重视；近代科学研究进一步提出了营养与智力发育的关系这一新课题，并日益引起人们的更大注意。根据婴幼儿的消化能力差等生理特点，在食品的种类、调配和烹调上都与成人有较大的差别，因此，怎样调配和制作婴幼儿饮食，保证婴幼儿获得充足的营养素和热量，以满足大脑和躯体发育的需要，是广大年轻父母迫切需要解决的问题。

本书将向你介绍营养与婴幼儿发育的关系，各类食物的营养评价，各类营养素的功用和来源，幼儿食品烹调技术，调制婴幼儿食物中应注意的问题等家长必须具备的科学常识。

为了方便家长随着小宝宝的不断成长和一年四季食品供应的节令变化，挑选和安排饮食，以保证食物中营养成分的全面合理、花色品种的多样化和适合婴幼儿消化吸收能力，本书还提供了从婴儿到6周岁的不同时期的各月食谱。

为了帮助家长协同幼儿挑选食品，增加幼儿对饮食的兴趣，书中还印有幼儿食品的彩色照片若干幅。

本书是每一个重视下一代营养的家长的好参谋，它将为你的小家庭带来新的乐趣。

本书由营养专家、安徽医学院卫生系李德麟副教授编写。
第五章“幼儿食品烹调技术”由安徽省烹饪学会副会长、蚌埠市饮食服务公司李家祥同志编写。

目 录

第一章 营养与婴幼儿发育	1
一、婴幼儿营养优劣的标志	1
二、营养与生长发育	3
三、营养与牙齿发育	5
四、营养与智力发育	6
五、儿童每日食量及营养供给量	8
第二章 各类食物的营养评价	11
一、谷类	11
二、豆类	14
三、蔬菜类	16
四、鲜果和干果类	17
五、乳类	18
六、蛋类	21
七、鱼类	23
八、肉类	23
九、家禽类	25
第三章 两岁以前婴幼儿的饮食安排	26
一、不同月龄婴幼儿喂食内容	26
二、两岁以前婴幼儿饮食的调制方法	32
第四章 幼儿全年食谱	36
一、幼儿饮食品种	36
二、分月食谱示例	37

第五章 幼儿食品烹调技术	51
一、面食类	51
二、点心类	54
三、菜 类	55
四、汤羹类	81
第六章 调制婴幼儿食物中应注意的几个问题	87
一、防止食品污染	87
二、调味品及添加剂的使用	90
三、怎样使儿童养成良好的饮食习惯	91
四、病儿的膳食调整	94
附 各类营养素的功用及其来源	99

第一章 营养与婴幼儿发育

一个国家的经济、文化和其他方面的盛衰，常常反映在儿童体格的发育水平及健康情况的好坏上。婴幼儿生长发育水平的提高又与营养改善有密切关系。近年来，我国婴幼儿的保健卫生事业日益发展，各种疾病发病率和死亡率迅速下降，这些都体现了我国人民随着国民经济的发展，物质和文化生活水平得到了不断的提高和改善。

一、婴幼儿营养优劣的标志

一个健康的儿童，要靠适宜的营养、新鲜的空气、充足的阳光、适当的运动和活动、合理的休息和睡眠，以及有规律的生活来保证。

1. 营养优良、发育正常儿童的特征

- (1) 婴儿出生体重符合标准重量，成长中的体格发育如身长、体重、头围及胸围等依年龄比例都符合标准。
- (2) 头发乌黑，头皮清洁，发色有光泽，柔软。
- (3) 皮肤清洁，无结节，潮润，不粗糙，并有弹性。
- (4) 嘴唇红润，舌鲜红而无舌苔，味觉反应灵敏。
- (5) 牙齿整齐无蛀洞，牙釉质有光泽，牙床粘膜色红。
- (6) 血色好，脸双颊、指甲等皆呈淡红色。
- (7) 全身脂肪分布均匀，肌肉发育坚实而有紧张力。

(8) 骨骼坚固，两腿直，两肩平衡，胸部开展，腹部凹进，姿势良好。

(9) 食欲好，吸吮能力强，消化好，大小便正常。

(10) 对外界感觉灵敏。白天精神振作，举动活泼敏捷，动作稳健，不易累；夜间睡眠沉着。

2. 发育不正常儿童的特征

(1) 出生体重不足，出生后身长、体重、头围及胸围等依年龄比例都低于标准。

(2) 头发干枯失润，无光泽，头皮有油污或秃发。

(3) 皮肤干燥苍白，脱屑，色素沉着，粗糙，多汗。

(4) 眼、嘴等粘膜缺少血色，有舌苔。

(5) 出牙迟晚，牙齿不整齐，易患龋齿，牙龈红肿溢血，牙釉质无光泽。

(6) 肌肉松弛，无紧张力，胸部平窄，腹部突出。

(7) 皮下脂肪大量消失，失去弹性，捏起来很薄，且有皱折，展平时非常迟缓。

(8) 骨骼畸形，二腿弯曲，膝外翻或内翻，易骨折；手足冰冷，胸骨凸出，头部前囟封闭迟至2~3岁。

(9) 食欲低下或消失，排泄不正常，常便秘或腹泻，食物耐受性差。

(10) 易感疲劳，烦躁不安，好哭而哭声无力；表情呆滞，精神不振，睡眠不安，容易生病；生病时往往病情严重，病程较长，易发生并发症。

出现这些现象时，就应考虑是否有营养不良或其他原因。

二、营养与生长发育

婴儿的成长如同盖房屋，首先要有坚固的奠基石，再加上一系列的建筑材料如砖瓦、钢材、水泥及木料等。用料充足，质量优良，所盖房屋就牢固坚实。婴儿的生长发育也是靠供给的食物品种的多样化，质量的优良，而奠定良好的基础，使发育健全，成长速度也快，从而促进儿童期的身体健康。

“生长”是指身体细胞的繁殖与细胞间质的增加，使各器官组织形态增长；表现在身材大小、个子高矮、身体轻重等的变化上。“发育”表现为身体各项机能的演进。婴儿的生长发育是由量变到质变的复杂过程，不仅有身长、体重的增长，而且包括各种器官的分化和机能的成熟等。例如儿童成长过程中所出现的各器官组织细胞的退化与新生，新陈代谢的不断进行，食物被身体消化吸收变为机体生长组成部分，继而又被分解为废物排出体外等等。然而表现最突出的生长发育仍为身长与体重的增加。

出生时新生儿的身长和体重，除与遗传、胎次、性别等有关外，最重要的是营养条件和生活状况。孕妇在怀孕期获得良好而适当的营养，有利于胎儿的发育。足月出生的健康新生儿平均体重应为3公斤，身长应为50厘米；体重低于2.5公斤，身长不足45厘米的一般都是未成熟儿或是早产儿。出生后的婴儿，其身长、体重应随年龄增长而增加，增加的速度应有一定的规律性。出生后最初3个月的生长速度最快，以后逐渐减慢。以体重计算，6个月时的体重应为出生时的两倍，1岁时为3倍，2岁时为4倍；以后逐渐减慢，每年平均约增加2公

斤。身长一般出生后第一年增加20~25厘米，第二年增加10~12厘米，以后减慢至每年增加4~6厘米。根据对这些形态的观察来估计儿童发育的情况，一般可以说明婴幼儿营养获得的多少和优劣。

与生长发育相关的营养物质主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、维生素A及D等，这里简单地谈谈它们之间的相互作用。

食物中的蛋白质是构成身体细胞原浆、脑髓、肌肉、神经细胞和骨骼的主要物质。出生后的婴儿喂以母乳、牛乳、豆浆或其他代乳品，其中主要营养素即蛋白质。当缺奶、断奶或增加辅助食品时，也应首先考虑补充含有丰富蛋白质的优良食物，防止由于蛋白质缺乏而引起营养不良，造成体重减轻、肌肉萎缩及生长迟缓等现象。

食物中热量的不足也能影响生长发育。供给热能的是脂肪和碳水化合物。这两种分量足且有余时，能形成体脂肪而贮存在体内。当身体长期得不到足够的热能时，就不但消耗来自食物的蛋白质，而且消耗自身组织，这时就表现为皮下脂肪消失，肌肉萎缩，体重比正常平均量少10~40%，身长低于正常；如果持续地不给予适量碳水化合物、脂肪及蛋白质等主要营养素的补充，最终会使生长停止。

婴幼儿生长速度快，需要大量的钙。钙是构成骨骼及牙齿的主要成分。同时钙在体内的利用还需磷、维生素A及D的配合，而维生素A和D本身又是生长发育所必需的物质。如果缺少以上这些营养素，婴儿期小儿软骨钙化不足，就会导致颅骨软化，胸骨凸出，四肢弯曲而短，肌肉软弱，生长迟缓等。这样的婴儿起坐、站立及学走路都较迟。

为了保证婴幼儿健康地成长发育，从婴儿出生之日起就要注意合理地喂养及适当调配各种饮食。此外，安排适度的阳光照射和室内外活动也很重要。

三、营养与牙齿发育

有了好牙齿，才能顺利地咀嚼各种食物，从而更好地消化吸收，促进健康。要想婴儿能有坚固的乳齿，必须从供应胎儿营养做起；要想儿童有坚固的恒牙，必须从婴幼儿期注意各种营养的供应。总之，人的牙齿是在胎儿时期就奠定了基础。足月的胎儿，体内约含钙30克、磷18克，都是在母亲怀孕期尤其是最后3个月中从母体吸收得来的。俗话说：孕妇“得一子，失一齿”，就是这个道理。

婴儿通常在6~8个月开始长乳齿，在这3个月前后(早到4个月，迟至9~10个月)出牙，都是正常的。到了2岁半至3岁就可长足20个牙。乳齿生长的迟早和牙齿的多少及排列(整齐与否)，一般情况下与营养的优劣有密切关系。虽然乳齿几年后就要脱落，但它负担了婴幼儿生长期的咀嚼工作，又是恒齿的基础，所以不能忽视乳齿的生长发育。

牙齿的组成可分三部分：即牙釉质、牙本质和牙骨质(图1)，后两部分统称为牙质。牙釉质是齿冠外层，其中98%为钙化的无机盐，保护着整个牙齿，使牙齿质地坚硬；除钙、磷外还有微量氟，均有抗龋齿作用。牙质是牙齿的主要组成部分，其中除20%是有机质以外，绝大部分是由无机物质羟磷灰石组成。在牙的生成和生长过程中，氟、维生素A、C及D都是不可缺少的营养成分。氟可保护牙齿釉质，使齿面光滑有色泽。维生

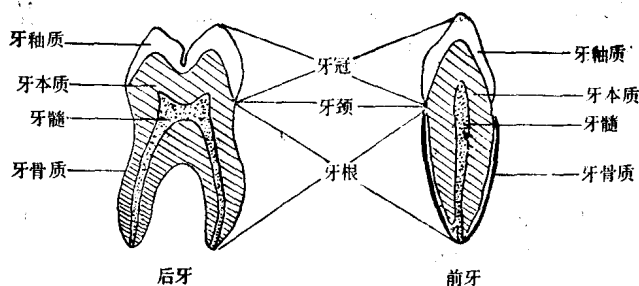


图 1 牙齿的组成

素 A 使牙釉质钙化完全。维生素 C 能健全牙龈及牙槽骨，保持牙齿坚硬，促进钙化。维生素 D 能促进钙的吸收利用和钙化。所以，牙齿与身体其他部分一样，也要靠食物来取得营养，维持健康。这些营养素来自膳食中的乳类、蛋类、肉类、豆类、绿叶菜类、新鲜水果、五谷杂粮及鱼肝油等。此外，日光照射、咀嚼能力的锻炼、刷牙及按期请牙医检查等，也是保持牙齿健康的重要方面。

在食物与牙齿的关系中，值得提出的是，根据婴儿的不同月龄及出牙的迟早、多少，一般在 6~7 个月以后，可酌情给一些稍为粗硬的食物，如烤馒头片、饼干、地瓜干、瓜果等，以锻炼其咀嚼能力，增加牙齿的坚固性。

四、营养与智力发育

人体神经系统中，人脑是智力发展的主要器官。脑的组成、