

总主编 陈超等

JIANGKANG MEISHI YIDIANTONG

健康

美食一点通

丛书



乖宝宝

刘海全 编著

膳食ABC

中国中医药出版社



健康美食一点通丛书

总主编 陈超等

乖宝宝膳食 ABC

刘海全 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

乖宝宝膳食 ABC/刘海全编著. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 5
(健康美食一点通丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 341 - 5

I. 乖… II. 刘… III. 婴幼儿 - 食品营养 IV. R153. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 047442 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 64405750
北京市燕鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 8.75 字数 165 千字
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 341 - 5 册数 4000

*

定价 22.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《健康美食一点通丛书》编委会

策 划 戴皓宁 徐雯洁

主 编 陈 超 祖 丹 徐雯洁

副主编 陈 峰 陈 韵

编 委 (以姓氏笔画为序)

于丽丽 孔祥昕 刘 格

刘海全 辛 意 武 冰

高 芳

前 言

生命在于运动，生命在于营养。一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。而如何摄入饮食才是科学健康的？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

《健康美食一点通丛书》编委会
2008年3月



目 录

乖宝宝营养	1
乖宝宝成长必需的营养素	3
蛋白质	3
脂肪	4
碳水化合物	5
维生素	6
矿物质	9
乖宝宝营养摄入基本原则	11
新生儿期	11
婴儿期	12
幼儿期	16
幼童期	20
让孩子聪明的食物	22
宝贝补钙套餐	22





乖宝宝食谱	25
羹类	27
鱼肉羹	27
南瓜羹	27
菠菜羹	28
奶油牛肉羹	28
蔬菜鸡蛋羹	28
虾皮碎菜蛋羹	29
糊类	30
炒面糊	30
豌豆糊	30
白菜面糊	31
香蕉奶糊	31
蛋黄酸奶糊	32
土豆苹果糊	32
饮类	33
苡仁饮	33
南瓜香豆奶	33
山药草莓果汁	34
奶昔	34
西红柿汁	35
乌梅冰糖饮	35



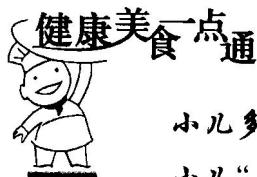
杞子银耳冰糖水	36
粥类	36
米汤	36
蛋黄粥仔	37
南瓜牛奶粥	37
飘香紫米粥	38
什锦黑米粥	38
主食类	39
香菜蟹肉饭	39
土豆饼	40
干酪饼	40
豆腐饼	40
菠菜小银鱼面	41
鱼泥烩烂面	41
菜类	42
奶油鸡肉片	42
豆腐鸡蛋碎	42
五彩菠菜	43
奶油鱼肉	44
蒸嫩丸子	44
土豆鸡蛋卷	45
奶味蔬菜火腿	45



鸡肉凉菜	46
豆腐凉菜	46
奶油菠菜	46
豆芽卷心菜	47
菠菜豆腐凉菜	47
香椿芽拌豆腐	48
汤羹	48
鱼圆汤	48
蔬菜汤	49
豆腐汤	49
花生银耳汤	50
白玉金银汤	50
番茄鸡蛋汤	51
乌鸡三素汤	51
花蛤什菜汤	52
丝瓜香菇汤	52
肉末骨头汤	53
萝卜胡萝卜汤	53
虾皮紫菜蛋汤	54
莲藕薏米排骨汤	54
百合木耳肉汁汤	54



沙拉类	55
鸡肉沙拉	55
牛肉沙拉	55
苹果沙拉	56
蘑菇沙拉	56
卷心菜沙拉	57
土豆酸奶沙拉	57
乖宝宝常见病的膳食安排	59
合理饮食,预防疾病	61
小儿缺锌	63
小儿腹泻	64
小儿感冒	65
小儿咳嗽	66
小儿哮喘	67
小儿贫血	68
小儿积滞	69
小儿佝偻病	70
小儿遗尿	70
小儿口疮	71
小儿食欲不振	72
小儿肥胖症	72
小儿盗汗	74



小儿多动症.....	75
小儿“夏季热”	76
水痘.....	77
百日咳.....	79
支气管炎.....	80
常见疑问解答	81
Q1 为何宝宝吃母乳会便秘?	83
Q2 配方奶是否适合宝宝吃?	83
Q3 宝宝是否能以豆奶或炼乳为主食?	84
Q4 怎样掌握宝宝吃奶的量?	84
Q5 代谢异常新生儿可喂母乳吗?	85
Q6 宝宝对牛奶过敏怎么办?	86
Q7 怎样搭配断奶期婴儿的饮食?	87
Q8 母乳 & 牛乳	89
Q9 婴儿有母乳就足够了吗?	90
Q10 什么时候开始给宝宝吃蔬菜?	91
Q11 如何正确搭配儿童的膳食?	92
Q12 培养小儿定位进餐的习惯.....	93
Q13 宝宝腹胀的原因及解决办法.....	94
Q14 小孩子为何会出现肥胖症?	96
Q15 小孩子喜欢吃肉,不喜欢吃蔬菜,怎么办?	96



Q16 宝宝每餐都吃得很饱,可不可以?	97
Q17 有利宝宝智力发育的几种食品	98
Q18 儿童不宜多吃的几种食物	100
Q19 如何给宝宝补水?	102
Q20 如何培养小儿进餐规矩?	103
Q21 冬季如何给体虚儿童选用补品?	104
Q22 常见的8种“饮食”病	105
Q23 儿童为什么特别需要钙?	107
Q24 怎样给宝宝补钙最科学、见效最快?	108
Q25 小孩子补钙补到几岁才合适?	109
Q26 宝宝爱吃的多铁食谱	110
Q27 食用味精过多可致小儿缺锌	112
Q28 怎样用配方奶粉喂养宝宝?	113
Q29 两个月的孩子能喝鲜牛奶吗?	115
Q30 怎样安排1~2岁宝宝的饮食?	116
Q31 怎样安排2~3岁宝宝的饮食?	117
Q32 怎样安排3~4岁宝宝的饮食?	118
Q33 3~4岁儿童每天应吃多少饭?	119
Q34 给宝宝吃太多鱼肝油好吗?	120
Q35 哪些食物有益于孩子的眼睛?	122
Q36 哪些水果宝宝不要多吃?	124
Q37 常见的四大营养误区	125



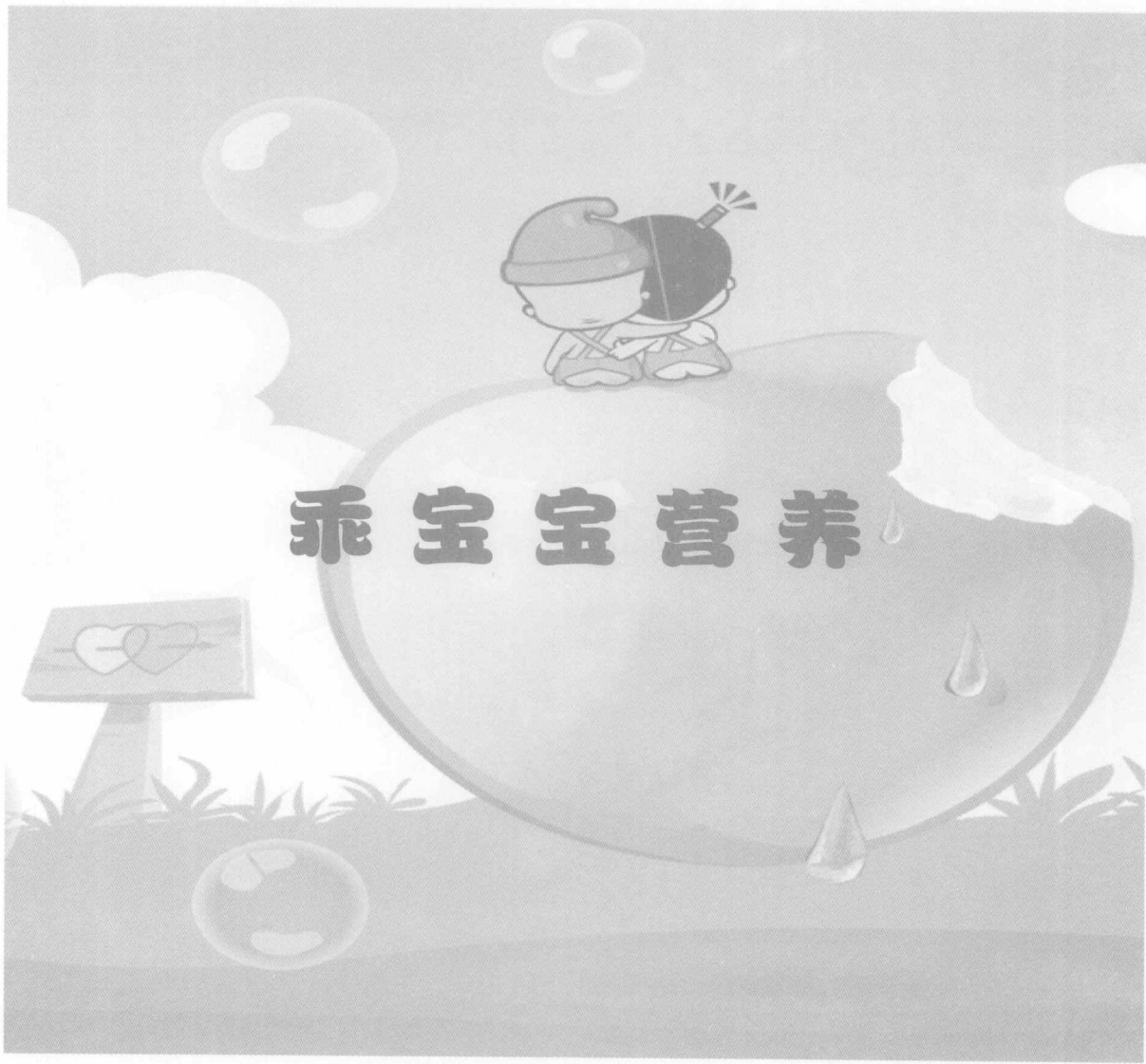
Q38 4个替代喂养误区	127
Q39 儿童喂养的常见问题	131
Q40 哪些食物能提高婴幼儿的免疫力?	133
Q41 豆浆的饮用方式	134
Q42 饮食与儿童行为有关吗?	135
Q43 如何纠正儿童不卫生的饮食行为?	135
Q44 改进饮食行为的方法有哪些?	137
Q45 菜汤泡饭对小儿营养有益么?	138
Q46 婴儿也需饮食文化	139
Q47 如何制定感冒宝宝的食谱?	140
Q48 三伏天里如何安排儿童的饮食?	141
Q49 夏季怎样预防孩子消化不良?	142
Q50 多吃苦味食品对儿童有益么?	143
Q51 秋天妈妈该为宝宝熬哪些粥?	144
Q52 为宝宝煲汤的时间应该如何控制?	146
Q53 如何让宝宝不暴饮暴食?	147
Q54 怎样满足婴幼儿对微量元素的需要?	148
Q55 酵母片治疗孩子消化不良适宜么?	149
Q56 如何巧妙配制“治疗奶”?	150
Q57 葡萄糖可以用来做营养点心么?	151
Q58 儿童久咳不愈,饮食应当注意些什么?	153
Q59 小儿多动症的饮食宜忌	154



Q60 小儿疳积患者应禁忌哪些食物?	155
Q61 疟腮患者应禁忌哪些食物?	156
Q62 水痘患者应禁忌哪些食物?	158
Q63 痘夏患者应禁忌哪些食物?	159
Q64 肝病儿童饮食调养应吃哪些食物?	159
Q65 小儿寄生虫病应禁忌哪些食物?	160
Q66 不可忽视的早餐	162
Q67 孩子早餐该如何吃?	163
Q68 孩子在早餐时不宜多吃两类食物	164
Q69 孩子需额外补充维生素吗?	165
Q70 给幼儿吃荤油还是素油好?	166
Q71 儿童早期营养不良有哪些表现?	167
Q72 如何保证婴幼儿的平衡膳食?	168
Q73 蛋白质类食物对孩子有什么好处?	169
Q74 儿童饮食减肥要注意什么?	170
Q75 常给孩子吃点芝麻酱	171
Q76 发烧的时候还可以喝牛奶吗?	172
Q77 儿童常吃膨化食品有害吗?	172
Q78 蛋和肉相比哪个更有营养?	173
Q79 怎样才能提高孩子的食欲?	174
Q80 哪四大营养素是孩子长高最基本的要素?	175
Q81 想让孩子长高,应该多给他吃点什么?	176



Q82 婴幼儿最容易缺乏哪些营养素?	177
Q83 儿童不宜多吃橘子	178
Q84 孩子多食糕点有好处么?	179
Q85 儿童饮食要坚持“四不原则”	180
Q86 儿童营养过剩有哪些危害?	181
Q87 怎样给宝宝正确地摄入脂肪?	182
Q88 换牙时宜多吃哪些食品?	183
Q89 春天该给宝宝喝什么汤?	184
Q90 如何给2~3岁的小儿提供零食?	186
Q91 为何要让孩子吃点粗粮?	186
Q92 莫让孩子养成贪吃的习惯	187
Q93 维生素类对儿童的智力发育有什么作用?	188
Q94 营养“金字塔”——平衡膳食宝塔	189



乖宝宝营养

