



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

NUTRITION

婴幼儿营养方案

献 / 给 / 新 / 手 / 父 / 母 / 的 / 宝 / 宝 / 营 / 养 / 全 / 书

《新编婴幼儿营养方案》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售 19.80 元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编婴幼儿营养方案

献给新手父母的宝宝营养全书

《新编婴幼儿营养方案》编委会 编著
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编婴幼儿营养方案 / 《新编婴幼儿营养方案》编委会编
著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5384-4289-2

I. 新… II. 新… III. 婴幼儿—营养卫生 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第087947号

新编婴幼儿营养方案

编 著: 《新编婴幼儿营养方案》编委会

选题策划: 李 梁

责任编辑: 宛 霞 郭家贺

模 特: 伊莎贝拉 魏安然 崔瀚宇 车星伯

赵娱含 韩承峻 刘美含

技术插图: 秦焕英 史 爽 高 媛 陈 畅 孙黎明 李 飞

李东哲 史 娇 张晓林 孟 刚 聂薇薇 赵 昕

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 史 爽

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635186 85674016

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

规 格: 710mm×1000mm 16开

印 张: 15

字 数: 300千字

定 价: 19.80元

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4289-2

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换



前言

让自己的宝宝健康成长是每一位父母的心愿，想让宝宝身体强壮、聪明过人，却往往忽视了宝宝大脑发育的最佳时期。0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，0~3岁也是宝宝身体发育的关键时期，此时也是宝宝一生中发育最快的时期，同时也是营养需要最多最全面的时候，如何满足宝宝发育的营养需要，就是宝宝成长的重中之重。

本书将详细介绍在宝宝成长的阶段过程中，所需要的各种营养，并对每一种营养素进行一一详解。重点讲解0~3岁宝宝喂养的常识和注意事项，并针对宝宝营养的需要，推荐适宜宝宝食用的菜谱。本书还详细介绍宝宝患常见病时的饮食治疗方法和注意事项；如何采用科学的方法给宝宝断乳；如何给宝宝挑选适宜的食材等。针对宝宝成长发育的每一步，科学喂养，让宝宝吃出聪明健康来。



Part 1 婴幼儿营养知识



 碳水化合物····· 20	 维生素C ····· 25
什么是碳水化合物····· 20	什么是维生素C ····· 25
主要来源····· 20	主要来源····· 25
生理功效····· 20	生理功效····· 25
缺乏表现····· 20	缺乏表现····· 25
 蛋白质····· 21	 维生素D ····· 26
什么是蛋白质····· 21	什么是维生素D ····· 26
主要来源····· 21	主要来源····· 26
生理功效····· 21	生理功效····· 26
缺乏表现····· 21	缺乏表现····· 26
 脂 肪····· 22	 维生素E ····· 27
什么是脂肪····· 22	什么是维生素E ····· 27
主要来源····· 22	主要来源····· 27
生理功效····· 22	生理功效····· 27
缺乏表现····· 22	缺乏表现····· 27
 维生素A ····· 23	 维生素K ····· 28
什么是维生素A ····· 23	什么是维生素K ····· 28
主要来源····· 23	主要来源····· 28
生理功效····· 23	生理功效····· 28
缺乏表现····· 23	缺乏表现····· 28
 B族维生素 ····· 24	 维生素P ····· 29
什么是B族维生素 ····· 24	什么是维生素P ····· 29
主要来源····· 24	主要来源····· 29
生理功效····· 24	生理功效····· 29
缺乏表现····· 24	缺乏表现····· 29

水..... 30

什么是水..... 30

主要来源..... 30

生理功效..... 30

缺乏表现..... 30

钙..... 31

什么是钙..... 31

主要来源..... 31

生理功效..... 31

缺乏表现..... 31

铁..... 32

什么是铁..... 32

主要来源..... 32

生理功效..... 32

缺乏表现..... 32

碘..... 33

什么是碘..... 33

主要来源..... 33

生理功效..... 33

缺乏表现..... 33

铜..... 34

什么是铜..... 34

主要来源..... 34

生理功效..... 34

缺乏表现..... 34

镁..... 35

什么是镁..... 35

主要来源..... 35

生理功效..... 35

缺乏表现..... 35

锌..... 36

什么是锌..... 36

主要来源..... 36

生理功效..... 36

缺乏表现..... 36

钾..... 37

什么是钾..... 37

主要来源..... 37

生理功效..... 37

缺乏表现..... 37

锰..... 38

什么是锰..... 38

主要来源..... 38

生理功效..... 38

缺乏表现..... 38

硒..... 39

什么是硒..... 39

主要来源..... 39

生理功效..... 39

缺乏表现..... 39

钠..... 40

什么是钠..... 40

主要来源..... 40

生理功效..... 40

缺乏表现..... 40

Part 2 0~3岁婴幼儿的营养饮食



0~3个月 婴儿的营养指导..... 42

母乳喂养宝宝.....	42
早给宝宝喂奶.....	42
新妈妈的初乳.....	42
母乳宝宝最理想的食物.....	43
怎样给宝宝服用鱼肝油.....	44
补充鱼肝油要注意.....	44
宝宝吃饱了就可以了.....	45
给宝宝喂蔬菜水和果汁.....	45
宝宝每日补钙.....	45

0~3个月 婴儿营养的注意事项... 46

哺乳的正确姿势和方法.....	46
怎样使母乳增多.....	46
牛奶喂养.....	47
选用奶粉.....	47
奶粉的营养.....	47
宝宝的人工喂养.....	47
人工喂奶要注意.....	48
帮宝宝打嗝.....	48
吐奶的宝宝.....	48

0~3个月 婴儿食谱推荐..... 49

• 梨 汁.....	49
------------	----

• 桃 汁.....	49
• 苹果汁.....	50
• 橘子汁.....	50
• 西瓜汁.....	51
• 番茄汁.....	51

3~5个月 婴儿的营养指导..... 52

宝宝4个月吃什么	52
尝试添加辅食.....	52
添加辅食别着急.....	52
逐步增加蛋黄.....	52
什么是断乳食物.....	53
添加断乳食物的原因.....	53
何时添加断乳食物.....	53
断乳食物的添加原则.....	54

3~5个月 婴儿营养的注意事项... 55

宝宝不喝奶怎么办.....	55
宝宝不宜吃鸡蛋清.....	55
注意宝宝吃辅食是否过敏.....	56
4~5个月不宜喂年糕.....	56
注意代乳品的添加.....	56

3~5个月 婴儿食谱推荐..... 57

• 10倍粥.....	57
-------------	----

• 奶10倍粥·····	57
• 奶香蕉糊·····	58
• 奶粉粥·····	58
• 菠菜蛋黄粥·····	59
• 南瓜粥·····	59
• 草莓番茄泥·····	60
• 胡萝卜番茄汤·····	60
• 胡萝卜甜粥·····	61
• 油菜粥·····	61
• 南瓜土豆糊·····	62
• 蛋黄糊·····	62
• 栗子卷心菜粥·····	63
• 南瓜碎末·····	63

5~7个月 宝宝的营养指导····· 64

辅食尽量现做现吃·····	64
自制辅食的注意要点·····	64
辅食要精挑细选·····	64
添加辅食不要太教条·····	65
咀嚼进程·····	65
咀嚼的过程·····	66

断乳初期····· 67

添加辅食的方法·····	67
使用专用勺子喂食·····	68
从何时开始喂果汁·····	68
蔬菜汤的烹调要点·····	68

5~7个月 宝宝营养的注意事项····· 68

流质饮食·····	68
半流质饮食·····	69
喂食糊状食物·····	69

含铁的辅食·····	69
尽量喂食配方奶粉·····	69
宝宝不能随便吃·····	69

5~7个月 宝宝食谱推荐····· 70

• 小米糊·····	70
• 蔬菜清汤·····	70
• 大米燕麦粥·····	71
• 菠菜大米粥·····	71
• 香蕉地瓜粥·····	72
• 南瓜浓汤·····	72
• 香蕉泥·····	73
• 地瓜大米粥·····	73
• 牛奶麦片粥·····	74
• 鸡肉木耳粥·····	74
• 蛋黄菜糊·····	75
• 蛋黄粥·····	75
• 豌豆汤·····	76
• 土豆菜花泥·····	76
• 胡萝卜汤·····	77
• 碎菜粥·····	77
• 橙汁南瓜羹·····	78
• 鸡肉蔬菜汤·····	78
• 卷心菜南瓜汤·····	79
• 苹果梨粥·····	79

7~9个月 宝宝的营养指导····· 80

宝宝需要的母乳和辅食·····	80
宝宝营养升级·····	80
喂养好习惯·····	81
添加钙粉有必要吗·····	81
宝宝长牙后的辅食·····	81

断乳中期..... 81

- 添加辅食的方法..... 82
- 宝宝食物推荐..... 82
- 中期粥、面条的喂养要点..... 82

7~9个月 婴儿营养的注意事项... 83

- 关注宝宝缺铁性贫血..... 83
- 不要随便给宝宝喂药..... 83
- 预防湿疹..... 84
- 宝宝的乳牙..... 84
- 宝宝面粉过敏..... 84
- 宝宝出牙的时间..... 84

7~9个月 婴儿食谱推荐..... 85

- 酸奶粥..... 85
- 脊肉粥..... 85
- 鳕鱼香菇粥..... 86
- 鸡汁粥..... 86
- 椰汁奶糊..... 87
- 牛肉粥..... 87
- 牛奶菜花泥..... 88
- 面糊糊汤..... 88
- 汤粥..... 89
- 南瓜麦片粥..... 89
- 鸡肝鸡架汤..... 90
- 黄豆蓉粥..... 90
- 花生粥..... 91
- 茼蒿鳕鱼汤..... 91
- 鲈鱼粥..... 92
- 番茄土豆鸡末粥..... 92
- 核桃仁糯米粥..... 93
- 核桃小米粥..... 93

9~11个月 婴儿的营养指导..... 94

- 补钙好习惯..... 94
- 每天喂养计划..... 94
- 注意补充钙质..... 94
- 持续母乳喂养..... 94
- 给宝宝添加新辅食..... 95

断乳后期..... 95

- 断乳后期的饮食..... 95
- 选择适宜时间添加辅食..... 95
- 添加辅食的方法..... 96
- 推荐宝宝吃的食物有..... 97

9~11个月 婴儿营养的注意事项... 97

- 膨化食品要少吃..... 97
- 牛奶与巧克力..... 98
- 喂养宝宝好习惯..... 98
- 让宝宝自己吃..... 98
- 别给宝宝喂嚼过的食物..... 98

9~11个月 婴儿食谱推荐..... 99

- 杏仁苹果豆腐羹..... 99
- 莲藕粥..... 99
- 鸡肝软饭..... 100
- 黑芝麻糙米粥..... 100
- 鸡肉什锦稀饭..... 101
- 菠菜紫菜粥..... 101
- 芋头粥..... 102
- 牛肉粥..... 102
- 黄瓜鸡肉粥..... 103
- 鸡肉软饭..... 103

• 乌龙面糊·····	104
• 鸡蛋肉末羹·····	104
• 菠菜小银鱼面·····	105
• 法国土司·····	105



11~12个月

婴儿的营养指导····· 106

辅食喂养的进阶时期·····	106
接近断奶的宝宝·····	106
宝宝的点心·····	106
不宜多吃的食物·····	107
辅食变成主食·····	107
11个月的宝宝·····	107
水果的营养·····	107
不要养成偏食的习惯·····	108



11~12个月婴儿

营养的注意事项····· 108

维生素不要过量·····	108
不要用果汁给宝宝为药·····	109
酸奶不能代替牛奶·····	109
牛奶浓度不要太高·····	109
水果不要吃得太多·····	109
给宝宝自然断奶·····	110
宝宝要少吃爆米花·····	110
骨头汤补钙有效吗·····	111
正确的补钙方法·····	111
钙的最佳来源·····	111



11~12个月

婴儿食谱推荐····· 112

• 豆腐鱼泥汤·····	112
• 蒸南瓜粥·····	112
• 鳕鱼粥·····	113
• 鱼肉松粥·····	113

• 营养蛋饼·····	114
• 蔬菜面线·····	114
• 沙丁鱼粥·····	115
• 地瓜苹果杂煮·····	115
• 鹌鹑粥·····	116
• 鱼泥豆腐苋菜粥·····	116
• 金银花山茶粥·····	117
• 牛肉蔬菜粥·····	117
• 地瓜橙子杂煮·····	118
• 冬瓜粥·····	118
• 蔬菜粥·····	119
• 鲜奶鱼丁·····	119



1~1.5岁

幼儿的营养指导····· 120

添加食物不要过量·····	120
宝宝该断奶了·····	120
含钙的食物·····	120
宝宝不宜吃的过多·····	120
不可缺少的锌·····	120



1~1.5岁幼儿

营养的注意事项····· 121

不要给宝宝吃人参·····	121
控制宝宝食盐量·····	121
味精过量不宜宝宝健康·····	121



1~1.5岁

幼儿食谱推荐····· 122

• 文思豆腐·····	122
• 水晶南瓜包·····	122
• 香芹燕麦粥·····	123
• 红枣莲子百合粥·····	123
• 虾仁豆腐汤·····	124
• 黄花菜瘦肉粥·····	124

• 山药红米粥·····	125
• 鸡肉马铃薯丸·····	125
• 虾片粥·····	126
• 绿豆薏仁粥·····	126
• 皮蛋粥·····	127
• 虾仁豆腐豌豆泥粥·····	127
• 山药萝卜粥·····	128
• 小米鸡蛋粥·····	128



1.5~2岁

幼儿的营养指导····· 129

良好的饮食习惯·····	129
营养新阶段·····	129
正确的给宝宝补钙·····	129
增加每天的餐次·····	130
每天摄取的食品·····	130



1.5~2岁幼儿

营养的注意事项····· 130

喂养宝宝要注意·····	130
喂食水果要注意·····	131
培养宝宝的饮食习惯·····	131
鸡蛋不能代替主食·····	131
错把鱼肝油当成鱼油·····	131
安排宝宝的每日饮食·····	131



1.5~2岁

幼儿食谱推荐····· 132

• 营养牛骨汤·····	132
• 松仁豆腐·····	132
• 红嘴绿鹦哥丝面·····	133
• 黄瓜炒子虾·····	133
• 姜汁苋菜·····	134
• 百合煮香芋·····	134
• 松子毛豆炒干丁·····	135

• 银鱼白菜羹·····	135
• 酥炸甜核桃·····	136
• 香椿芽拌豆腐·····	136
• 凤眼鹌鹑蛋·····	137
• 油菜海米豆腐·····	137
• 柠檬鸭汤·····	138
• 木瓜排骨汤·····	138
• 芥菜肉馄饨·····	139
• 虾酱炒豆腐·····	139
• 鸡蛋家常饼·····	140
• 豌豆蛋炒饭·····	140



2~3岁

幼儿的营养指导····· 141

食物多样化·····	141
增添宝宝的食物·····	141
合理安排营养比例·····	141
宝宝的粗粮营养·····	141
奶类食物很重要·····	142
含锌的食物·····	142
饮食保持淡味·····	142
含蛋白质的食物·····	142



2~3岁幼儿

营养的注意事项····· 143

食物保持清淡·····	143
水果不应多吃·····	143
不要让宝宝暴饮暴食·····	143
良好的进食习惯·····	143
注意较硬的食物·····	144
宝宝腹泻饮食要注意·····	144
充足的咀嚼·····	144
宝宝原理铅中毒·····	144



2~3岁

幼儿食谱推荐..... 145

- 芝麻面包..... 145
- 油炸大马哈鱼..... 145
- 肉片炒黄瓜..... 146
- 胡萝卜排骨汤..... 146
- 生姜红枣粥..... 147

- 鲫鱼汤..... 147
- 软煎鸡肝..... 148
- 虾皮冬瓜..... 148
- 煮鱼饼..... 149
- 什锦水果羹..... 149
- 可口鲑鱼炒饭..... 150
- 缤纷水果饭团..... 150

Part 3 婴幼儿的疾病营养



婴幼儿常见病的营养... 152

- 小儿鹅口疮..... 152
 - 表现病症..... 152
 - 专家指点..... 152
 - 禁忌提示..... 152
 - 食疗方案..... 152
- 小儿轮状病毒感染..... 153
 - 表现病症..... 153
 - 专家指点..... 153
 - 禁忌提示..... 153
 - 食疗方案..... 153
- 小儿汗症..... 154
 - 表现病症..... 154
 - 专家指点..... 154
 - 禁忌提示..... 154
 - 食疗方案..... 154
- 小儿湿疹..... 155
 - 表现病症..... 155



- 专家指点..... 155
- 禁忌提示..... 155
- 食疗方案..... 155
- 小儿荨麻疹..... 156
 - 表现病症..... 156
 - 专家指点..... 156
 - 禁忌提示..... 156
 - 食疗方案..... 156
- 小儿便秘..... 157
 - 表现病症..... 157
 - 专家指点..... 157
 - 禁忌提示..... 157
 - 食疗方案..... 157
- 小儿佝偻病..... 158
 - 表现病症..... 158
 - 专家指点..... 158
 - 禁忌提示..... 158
 - 食疗方案..... 158
- 小儿百日咳..... 159

表现病症	159	小儿腹泻	166
专家指点	159	表现病症	166
禁忌提示	159	专家指点	166
食疗方案	159	禁忌提示	166
小儿遗尿	160	食疗方案	166
表现病症	160	小儿伤食	167
专家指点	160	表现病症	167
禁忌提示	160	专家指点	167
食疗方案	160	禁忌提示	167
小儿流感	161	食疗方案	167
表现病症	161	小儿夏季热	168
专家指点	161	表现病症	168
禁忌提示	161	专家指点	168
食疗方案	161	禁忌提示	168
小儿风寒感冒	162	食疗方案	168
表现病症	162	小儿流涎	169
专家指点	162	表现病症	169
禁忌提示	162	专家指点	169
食疗方案	162	禁忌提示	169
小儿风热感冒	163	食疗方案	169
表现病症	163	小儿哮喘	170
专家指点	163	表现病症	170
禁忌提示	163	专家指点	170
食疗方案	163	禁忌提示	170
小儿疳积	164	食疗方案	170
表现病症	164	小儿鼻出血	171
专家指点	164	表现病症	171
禁忌提示	164	专家指点	171
食疗方案	164	禁忌提示	171
小儿菌痢	165	食疗方案	171
表现病症	165	小儿贫血	172
专家指点	165	表现病症	172
禁忌提示	165	专家指点	172
食疗方案	165	禁忌提示	172

食疗方案	172
小儿夜啼	173
表现病症	173
专家指点	173
禁忌提示	173
食疗方案	173
小儿水痘	174
表现病症	174
专家指点	174
禁忌提示	174
食疗方案	174
小儿咳嗽	175
表现病症	175
专家指点	175
禁忌提示	175
食疗方案	175
小儿肥胖	176
表现病症	176
专家指点	176
禁忌提示	176
食疗方案	176
小儿扁桃体炎	177
表现病症	177
专家指点	177
禁忌提示	177
食疗方案	177
小儿紫癜	178
表现病症	178
专家指点	178
禁忌提示	178
食疗方案	178
小儿腮腺炎	179
表现病症	179
专家指点	179

禁忌提示	179
食疗方案	179
小儿惊风	180
表现病症	180
专家指点	180
禁忌提示	180
食疗方案	180

提高免疫力的营养饮食 181

增强宝宝免疫力的营养素	181
母乳中为什么含有抗体	181
母乳中的白细胞起着提高	
免疫力的作用	181
免疫球蛋白	181
提高免疫力的食物	182
提高白细胞功效的营养素	182
提高免疫力的食物	182

锻炼提高免疫力 183

易患感冒的孩子与不易患	
感冒的孩子的差别	183
每天都产生新的白细胞	183
利于白细胞增加的生活习惯	184



Part 4 营养全解析



蔬菜类..... 186

白 菜.....	186
营养细读.....	186
专家指点.....	186
禁忌提示.....	186
细节关注.....	186
黄 瓜.....	187
营养细读.....	187
专家指点.....	187
禁忌提示.....	187
细节关注.....	187
番 茄.....	188
营养细读.....	188
专家指点.....	188
禁忌提示.....	188
细节关注.....	188
菠 菜.....	189
营养细读.....	189
专家指点.....	189
禁忌提示.....	189
细节关注.....	189
白萝卜.....	190
营养细读.....	190
专家指点.....	190
禁忌提示.....	190
细节关注.....	190

胡萝卜.....	191
营养细读.....	191
专家指点.....	191
禁忌提示.....	191
细节关注.....	191
食用菌.....	192
营养细读.....	192
专家指点.....	192
禁忌提示.....	192
细节关注.....	192
土 豆.....	193
营养细读.....	193
专家指点.....	193
禁忌提示.....	193
细节关注.....	193
茄 子.....	194
营养细读.....	194
专家指点.....	194
禁忌提示.....	194
细节关注.....	194
丝 瓜.....	195
营养细读.....	195
专家指点.....	195
禁忌提示.....	195
细节关注.....	195
菜 花.....	196
营养细读.....	196

专家指点	196
禁忌提示	196
细节关注	196
竹 笋	197
营养细读	197
专家指点	197
禁忌提示	197
细节关注	197
海 带	198
营养细读	198
专家指点	198
禁忌提示	198
细节关注	198
莲 藕	199
营养细读	199
专家指点	199
禁忌提示	199
细节关注	199



水果类

苹 果	200
营养细读	200
专家指点	200
禁忌提示	200
细节关注	200
桃 子	201
营养细读	201
专家指点	201
禁忌提示	201
细节关注	201
橘 子	202
营养细读	202
专家指点	202
禁忌提示	202

细节关注	202
西 瓜	203
营养细读	203
专家指点	203
禁忌提示	203
细节关注	203
梨	204
营养细读	204
专家指点	204
禁忌提示	204
细节关注	204
猕猴桃	205
营养细读	205
专家指点	205
禁忌提示	205
细节关注	205
香 蕉	206
营养细读	206
专家指点	206
禁忌提示	206
细节关注	206
葡 萄	207
营养细读	207
专家指点	207
禁忌提示	207
细节关注	207
草 莓	208
营养细读	208
专家指点	208
禁忌提示	208
细节关注	208
红 枣	209
营养细读	209
专家指点	209

禁忌提示·····	209
细节关注·····	209
菠 萝 ·····	210
营养细读·····	210
专家指点·····	210
禁忌提示·····	210
细节关注·····	210

肉蛋类····· 211

猪 肉 ·····	211
营养细读·····	211
专家指点·····	211
禁忌提示·····	211
细节关注·····	211
牛 肉 ·····	212
营养细读·····	212
专家指点·····	212
禁忌提示·····	212
细节关注·····	212
鸡 肉 ·····	213
营养细读·····	213
专家指点·····	213
禁忌提示·····	213
细节关注·····	213
鸡 蛋 ·····	214
营养细读·····	214
专家指点·····	214
禁忌提示·····	214
细节关注·····	214
鸭 蛋 ·····	215
营养细读·····	215
专家指点·····	215
禁忌提示·····	215
细节关注·····	215

鹌鹑蛋 ·····	216
营养细读·····	216
专家指点·····	216
禁忌提示·····	216
细节关注·····	216

其 他····· 217

鲜牛奶 ·····	217
营养细读·····	217
专家指点·····	217
禁忌提示·····	217
细节关注·····	217
羊 奶 ·····	218
营养细读·····	218
专家指点·····	218
禁忌提示·····	218
细节关注·····	218
配方奶粉 ·····	219
营养细读·····	219
专家指点·····	219
禁忌提示·····	219
细节关注·····	219
鱼 肉 ·····	220
营养细读·····	220
专家指点·····	220
禁忌提示·····	220
细节关注·····	220
虾 肉 ·····	221
营养细读·····	221
专家指点·····	221
禁忌提示·····	221
细节关注·····	221
豆 腐 ·····	222
营养细读·····	222