第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿饮食指南>>

13位ISBN编号：9787119021362

10位ISBN编号：7119021362

出版时间：1998-01

出版时间：外文出版社

作者：张捷夫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿饮食指南>>

书籍目录

目 录
一、饮食保健指南
1.孕妇饮食保健原则
2.新生儿饮食保健原则
3.婴儿饮食保健原则
4.断奶婴儿饮食保健原则
5.幼儿饮食保健原则
6.学龄前幼童饮食保健原则
7.小学生饮食保健原则
二、保健食谱
1.孕妇（含胎儿）推荐食谱
①鸡蛋阿胶粥 ②苎麻鲤鱼粥 ③黑米粥 ④小米红枣粥 ⑤银耳粥 ⑥红枣炖兔肉 ⑦氽鳝鱼片 ⑧芝麻糊 ⑨苹果瘦肉汤 ⑩香菇面筋汤
2.4—6月龄婴儿推荐食谱
①鲜桔汁 ②西瓜汁 ③西红柿水 ④蛋黄泥 ⑤猪肝泥 ⑥红枣泥 ⑦香蕉泥 ⑧胡萝卜泥 ⑨红薯苹果泥 ⑩青菜粥 ⑾牛奶粥（27）⑿水果麦片粥 ⒀鱼菜米糊 ⒁牛奶玉米粉糊 ⒂鸡肝糊
3.7—9月龄婴儿推荐食谱
①蛋花鱼菜面 ②蛋花虾肝面 ③蛋花西红柿面 ④肉蛋豆腐粥 ⑤双米粥 ⑥草莓麦片粥 ⑦肉末菜粥 ⑧肉末蒸豆腐 ⑨红薯泥 ⑩马铃薯泥 ⑾三色肝末 ⑿什锦肉菜末 ⒀苹果酱 ⒁奶蜜饼干 ⒃面包布丁
4.10—12月龄婴儿推荐食谱
①肉皮鸡蛋羹 ②鸡蛋米粉糊 ③鸡汤水饺 ④黄鱼馅饼 ⑤果酱面包片 ⑥肉松饭 ⑦肉末菜粥 ⑧肉末蒸豆腐 ⑨拌水果豆腐 ⑩煎西红柿 ⑾海带肉末面 ⑿猪肝丸子 ⒀虾仁菜花 ⒁蜜饯胡萝卜 ⒂苹果色拉
5.1—2岁幼儿推荐食谱
①牛肉茸粥 ②鱼茸粥 ③双米芸豆粥 ④玉米面豆粥 ⑤蛋花麦片粥 ⑥红枣大麦粥 ⑦红枣秫米粥 ⑧骨汤面 ⑨肉菜盖浇饭 ⑩三鲜水饺 ⑾鸡丝馄饨 ⑿豆沙包子 ⒀菜肉包子 ⒁麻酱花卷 ⒂胡萝卜饼 ⒃果酱花糕 ⒄猪肝菠菜汤 ⒅鸡血豆腐汤 （19）绿豆汤 （20）西红柿肉片汤 （21）排骨白菜汤 （22）莴苣虾仁汤 （23）虾皮紫菜鸡蛋汤 （24）鱼丸汤 （25）鸡丝卷 （26）红烧带鱼 （27）红烧排骨 （28）炒青椒肝丝 （29）五彩虾仁 （30）青椒鱼仁
6.2—3岁幼儿推荐食谱
①丝瓜豆腐羹 ②草鱼烧豆腐 ③什锦汤 ④西红柿丸子汤 ⑤氽肉丸 ⑥珍珠丸子 ⑦三色鱼丸 ⑧三色鸡片 ⑨鸡茸菜花 ⑩烩鸡丝豌豆 ⑾

西红柿鱼排 ⑿火腿银鱼 ⒀绣球鱼丁 ⒁卤猪肝
⒂红烧牛肉 ⒃腐乳烧肉 ⒄炒油菜平菇 ⒅
什锦甜粥 （19）赤小豆粥 （20）薏仁秫米粥 （21）薏仁金糕 （22）麻心汤圆 （23）菜肉馄饨 （24）牛肉水饺 （25）凤尾烧麦 （26）带鱼面 （27）小茏虾肉包子 （28）枣泥包子 （29）南瓜饼 （30）荻苓饼
7学龄前幼童推荐食谱
①小笼包子 ②烧面片 ③蛋菜蒸饺 ④佛手包子
⑤鸡丝馄饨 ⑥烩豆腐 ⑦豆腐干拌芹菜 ⑧
炒肉丁 ⑨太阳肉 ⑩拌鱼米 ⑪虾仁涨蛋 ⑫
清蒸带鱼 ⒀鸡油豌豆 ⒁猪肝汤 ⒂糯米绿豆汤
8.小学生推荐食谱
①西红柿荷包蛋 ②青椒鱼片 ③芙蓉鸡片 ④马铃薯烧牛肉 ⑤锅塌豆腐 ⑥奶油包子 ⑦燕麦粥
⑧果味凉糕 ⑨菜肉米饭 ⑩虾仁菜肉馄饨
⑪油豆腐炒蒜苔 ⑫果酱面包 ⒀肉丝年糕汤 ⒁
豌豆炒虾仁 ⒂胡箩卜菜花鸡丁
三、常见病、多发病的饮食防治
1.溢奶 2.呕吐 3.消化不良 4.疳积
5.厌食症 6.食物过敏 7.营养缺乏症 8.
营养过多症 9.肥胖症 10.智力低下
11.眼部疾患 12.流涎症 13.口疮
14.疱疹性口炎 15.舌部疾患 16.牙齿生
长缓慢 17.龋齿 18.扁桃体炎 19.腮
腺炎 20.发热 21.疰夏 22.夏季热
23.痱子 24.多汗症 25.水痘
26.湿疹 27.麻疹 28.猩红热 29.惊
厥 30.紫癜 31.佝偻病 32.上呼吸道
感染 33.百日咳 34.结核病 35.肺炎
36.慢性咳嗽 37.支气管炎 38.支气
管哮喘 39.肝炎 40.肾病综合症 41.
急性肾炎 42.遗尿症 43. 泌尿系感染
44.泌尿系结石 45.寄生虫症 46.腹
泻 47.细菌性痢疾 48.便秘 49.儿童
多动症 50.贫血 51.原发性高血压
52.糖尿病 53.动脉硬化
四、饮食宜忌
1.食用牛奶宜忌 2.食用蜂蜜宜忌 3.食用
食盐宜忌 4食用油脂宜忌 5.食用糖类宜
忌 6.食用蛋类宜忌 7.病后饮食宜忌
8.久病体虚婴幼儿饮食宜忌 9.婴幼儿饮
食宜忌 10.年长幼儿饮食宜忌 11.不宜过
食味精 12.不宜过食大豆制品 13.不宜过
食水果 14.不宜以水果代替蔬菜 15.不宜
过食各类饮料 16.不宜常用的食物 17.应
该忌用的食物

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com