

<<婴幼儿食谱王>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿食谱王>>

13位ISBN编号：9787538871456

10位ISBN编号：7538871454

出版时间：2013-1

出版时间：《健康大讲堂》编委会 黑龙江科学技术出版社 (2012-10出版)

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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>

## <<婴幼儿食谱王>>

### 内容概要

宝宝吃什么？

吃多少？

怎么吃？

妈妈做什么？

做多少？

怎么做？

尽在本书中。

最可信赖的0~5岁婴幼儿科学养育计划，针对不同年龄婴幼儿身体特征，合理配膳，全解营养搭配知识，全面解决儿童吃什么、吃多少、怎么吃的问题。

500道不同阶段宝宝爱吃的健康菜，涵盖0~3个月辅助营养汁水，4~6个月、7~8个月、9~12个月断奶餐，12~18个月咀嚼健齿餐，18~24个月均衡营养餐，2~3岁美味益智餐，3~5岁健康成长餐；100道对症食疗餐，涵盖防治感冒餐、防治发烧餐、防治咳嗽餐等，全面关爱孩子成长每一餐，帮您全面顾好孩子的胃口，用营养铸就健康成长的基石。

## 作者简介

《健康大讲堂》编委会，集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

## &lt;&lt;婴幼儿食谱王&gt;&gt;

## 书籍目录

婴幼儿喂养常识 0~5岁婴幼儿饮食喂养特点 0~6个月婴儿饮食的注意事项 有益孩子成长的营养素 1  
 ~2岁幼儿健康饮食原则 学龄前儿童的膳食营养安排 学龄前儿童的膳食营养安排 注意事项 不同年龄段的  
 健康菜谱 0~3个月辅助营养汁水 稀释草莓汁 稀释苹果汁 稀释葡萄汁 苹果汁 葡萄柚汁 水梨汁 蜜枣  
 汁 甜李汁 西红柿汁 胡萝卜石榴包菜汁 山药蜜汁 菠菜黑芝麻牛奶汁 强体橙汁 大米黄豆汁 芹菜胡萝卜  
 汁 哈密瓜汁 哈密瓜草莓汁 包菜紫葡萄汁 糯米莲子山药汁 综合果汁 草莓芒果香瓜汁 桃汁 香蕉牛奶汁  
 草莓汁 杨梅汁 柳橙汁 清爽蜜橙汁 猕猴桃汁 奇异芦笋汁 蔬菜混合汁 橙子冬瓜汁 苹果橘子汁 西瓜黑枣  
 汁 水梨川贝汁 红糖红枣姜汁 白萝卜姜汁 胡萝卜苹果汁 桂圆甜枣汁 苹果芹菜汁 莴苣百香果汁 4~6个  
 月初期断奶餐 米汤 金银米汤 水梨米汤 菠菜米汤 青豆泥南瓜汤 大骨汤 蔬菜高汤 小麦芝麻浆 花生米浆  
 薏米黑豆浆 胡萝卜豆浆 鸡骨高汤 牛奶芝麻豆浆 红薯大米浆 绿豆红枣豆浆 杏仁大米豆浆 板栗小米豆  
 浆 枸杞核桃米浆 鲜鱼高汤 花生豆浆 山药莲子米浆 红枣花生豆浆 健脑糙米花生浆 大米糙米浆 薏米米  
 浆 绿豆沙五谷奶 健康黑宝奶 南瓜香椰奶 木瓜牛奶 木瓜香蕉酸奶 松子杏仁奶 胡萝卜南瓜牛奶 棉花糖  
 可可奶 川贝杏仁奶 甜麦芽羊奶 薏仁小麦胚芽奶 南瓜香蕉牛奶 花生豆奶 樱桃牛奶 米糊 自制米糊 麦糊  
 豌豆米糊 玉米米糊 蛋黄米糊 7~8个月中期断奶餐 白梨糊 姜汁南瓜糊 芒果葡萄柚酸奶 杨桃酸奶汁 牛  
 奶胡萝卜汁 圆白菜葡萄汁 红薯米糊 花生米糊 南瓜米糊 腰果花生米糊 胡萝卜米糊 花生芝麻糊 葡萄汁  
 米糊 胡萝卜麦糊 苹果奶麦糊 红枣核桃米糊 核桃花生麦片米糊 桑葚黑芝麻糊 红豆山楂米糊 蔬菜鸡肉  
 麦片糊 黑豆芝麻米糊 红豆莲子糊 山药芝麻糊 山药米糊 莲子奶糊 核桃藕粉糊 土豆泥 豌豆泥 番薯叶泥  
 米汤 菠菜泥 蛋蒸肝泥 蛋黄泥 米汤豆腐泥 鳕鱼泥 南瓜牛奶泥 猕猴桃泥 核桃泥 西红柿豆腐泥 鸡肝泥 银  
 鱼土豆泥 猪肝土豆泥 清蒸鳕鱼泥 葡萄干土豆泥 火龙果葡萄泥 百合粳米羹 柏仁大米羹 桂圆莲子羹 文  
 丝豆腐羹 莲子菠萝羹 鸡蛋玉米羹 蛋黄羹 玉米鸡蛋羹 黑芝麻蛋花羹 香蕉鸡蛋羹 青豆玉米粉羹 西湖牛  
 肉羹 南瓜鱼松羹 南瓜红豆羹 美花菌菇汤 红枣核桃仁枸杞汤 菊花桔梗雪梨汤 橘皮鱼片豆腐汤 海带大  
 骨汤 豆芽莲子汤 鸽子汤 万年青虾米汤 排骨丝瓜汤 虾米节瓜羹 9~12个月后期断奶餐 小白菜汁 玉米牛  
 奶麦片 高钙豆浆 小米粥 香浓白粥 红薯豆浆 水果粥 核桃仁粥 百合粥 贡梨粥 五色大米粥 三鲜大米粥 蔬  
 菜乳酪粥 糙米花生粥 三豆山药粥 枸杞南瓜粥 黑枣红豆羹 状元及第粥 绿豆仁粥 玉米碎肉粥 枸杞猪肝  
 粥 玉米笋羊肉粥 爽滑牛肉粥 滑蛋牛肉粥 鸡肝粥 香菇鸡粥 鸡肉杏仁粥 粉光糙米鸡丝粥 红枣带鱼粥 鱼  
 片大蒜粥 美味墨鱼粥 红枣带鱼糯米粥 花生鱼粥 潮式鳝鱼粥 鱼蓉瘦肉粥 蚝仔粥 枸杞鱼片粥 黄花鱼火  
 腿粥 养眼鲜鱼粥 螃蟹豆腐粥 草鱼猪肝干贝粥 鲤鱼冬瓜粥 大米甘蔗粥 酸枣仁粥 味噌豆腐汤 西红柿蛋  
 花汤 黄绿汤 步步高升汤 香附豆腐汤 胡萝卜红枣汤 白果煲猪肚 柴胡猪肝汤 西湖莼菜汤 芥菜四宝鲜 西  
 红柿排骨汤 胡萝卜牛骨汤 12~18个月咀嚼健齿餐 牛喉管炖土豆 牛奶煨白菜 樱花虾上汤芦笋 蜂蜜蒸南  
 瓜 红枣蒸南瓜 开水白菜 上汤南瓜苗 冬菇蚝油菜心 沾水豆苗 蜜汁糖藕 青豆香芋沙拉 青椒蒸芋头 鲜桃  
 炒山药 西红柿干酪豆腐 养生豆腐 干贝蒸水蛋 鲫鱼蒸水蛋 蟹脚肉蒸蛋 牛奶蒸蛋 蛤蜊炖蛋 香炸海带鹌  
 鹑蛋 鸡蛋蒸海带 西红柿炒鸡蛋 西红柿木耳炒蛋 雪梨煎蛋 五彩炒蛋丝 肉末紫苏煎蛋 苦瓜煎蛋 香煎肉  
 蛋卷 鸡蛋沙拉 鸡蛋菠菜沙拉 蛋白炒瓜皮 软豆腐沙拉 胡萝卜炒猪肝 韭菜花烧猪血 牛肉末烧豆腐 豆腐  
 肉丸 青豆豆腐丁 芝麻鸽蛋 猪肉蛋羹 珍珠圆子 冬瓜煮碎肉 牛肉乳酪卷 黄花菜炒牛肉 金针菇牛肉卷 红  
 烧鹌鹑 香叶包 黄瓜烧鹅肉 火腿鸽子 洋葱棒棒腿 炒鸡肉 玉米西红柿 甜椒炒鸡柳 洋葱鸡 小鸡炖蘑菇 炸  
 鸡翅膀 菠萝鸡丁 椒盐鸡软骨 炭烧鸡肉 鱼子炖豆腐 枸杞汽锅鸡 椰汁芋头鸡翅 鱼头豆腐菜心煲 蟹柳西  
 芹 鱼丸蒸鲈鱼 鱼子烧豆腐 翡翠鱼丁 煎焖鲜黄鱼 白马江全鱼 柠檬鲜椒鱼 海鲜沙拉船 泡椒基围虾 蒜香  
 蒸虾 盐水虾 豆花虾仁 虾仁滑蛋 宫保鲜虾球 韭菜花炒虾仁 ..... 食疗菜谱

## &lt;&lt;婴幼儿食谱王&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：6个月的婴儿 6各月的婴儿身体已较结实，活动量也比以前大大增加，因而对能量和营养成分的要求也更高。

为了孩子的健康成长，妈妈应尽量将母乳喂养坚持到宝宝出生后6个月，主食上还应以母乳或配方奶为主。

随着孩子的长大，要逐渐延长喂奶间隔，减少每次喂奶的时间，逐渐增加辅食的数量。

一般情况下，孩子每天可吃2次粥，每次有半碗，还可以吃少量碎面片，鸡蛋黄要保证每天1个。

此时是孩子出牙的时候，可以在辅食中加入蛋黄、鱼末、动物血等多种营养食物，并根据情况给宝宝吃一点较硬的固体食物，如碎饼干、面包等，在促进牙齿萌出的同时让孩子练习咀嚼能力。

7个月大的婴儿 7个月大的宝宝每天进食的奶量不变，分3~4次喂食。

这时母乳已经不能满足宝宝生长的需要，应该进一步给宝宝添加辅食。

辅食的品种要多样化，荤素搭配，营养平衡，可以试着在辅食中加一点点盐，以增加食物的口味，要注意避免让宝宝养成偏食的习惯。

这个时期的婴儿开始萌出牙齿。

咀嚼食物的能力逐渐增强，可以在辅食中加少许碎菜、肉末等，并且辅食添加要逐渐增加。

这时，还可继续给宝宝吃些碎饼干、面包类食物，练习咀嚼能力。

8个月的婴儿 宝宝8个月大时，妈妈的母乳开始变少，质量也逐渐下降，这时需要做好断奶的准备。

从这个月开始，每天给宝宝添加辅食的次数可以安排在10时、14时和18时。

这时的母乳喂养次数要减少到2~3次，喂养的时间可以安排在早起时、中午和晚上临睡时。

8个月的宝宝正处于长身体时期，需要大量的钙，不应再把母乳或牛奶作为单一的主食，要增加辅食量，但每天奶量仍要保持在500毫升左右。

此时，婴儿消化道内的消化酶已经可以充分消化蛋白质，可给宝宝多添加一些富含蛋白质的辅食，如奶制品、豆制品及鱼肉等。

9个月的婴儿 从9个月开始，宝宝可以遵循成人的时间来进食，每天吃早、中、晚三餐辅食，此时的宝宝可能已经长出3~4颗小牙，有一定的咀嚼能力，适当添加一些相对较硬的食物，如碎菜叶、肉末、面食等，但加工食物时一定要把食物较粗的根、茎去掉，在添加辅食的过程中要注意蛋白质、淀粉、维生素、油脂等营养物质问的平衡，蔬菜品种应多样，对经常便秘的宝宝可以选择菠菜、胡萝卜、红薯、土豆等含纤维较多的食物。

与此同时，母乳的喂养次数应逐渐从3次减少到2次，可在早上、晚上进行。

过了九个月后，宝宝不再局限于只吃蛋黄的阶段，可以食用整个鸡蛋。

编辑推荐

《婴幼儿食谱王(畅销版)》吸取最流行的膳食营养理念，打造中国最健康、最绿色、最权威的生活书第一品牌。

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>