

<<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>

<<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

鸡蛋阿胶粥 苕麻鲤鱼粥 黑米粥 小米
红枣粥 银耳粥 红枣炖兔肉 氽鳝鱼片
芝麻糊 苹果瘦肉汤 香菇面筋汤

2.4 6月龄婴儿推荐食谱

鲜桔汁 西瓜汁 西红柿水 蛋黄泥
猪肝泥 红枣泥 香蕉泥 胡萝卜泥
红薯苹果泥 青菜粥 牛奶粥(27) 水果麦片
粥 鱼菜米糊 牛奶玉米粉糊 鸡肝糊

3.7 9月龄婴儿推荐食谱

蛋花鱼菜面 蛋花虾肝面 蛋花西红柿面
肉蛋豆腐粥 双米粥 草莓麦片粥 肉末
菜粥 鸡肉粥 红薯泥 马铃薯泥 三
色肝末 什锦肉菜末 苹果酱 奶蜜饼干
面包布丁

4.10 12月龄婴儿推荐食谱

肉皮鸡蛋羹 鸡蛋米粉糊 鸡汤水饺 黄
鱼馅饼 果酱面包片 肉松饭 肉末菜粥
肉末蒸豆腐 拌水果豆腐 煎西红柿
海带肉末面 猪肝丸子 虾仁菜花 蜜饯
胡萝卜 苹果色拉

5.1 2岁幼儿推荐食谱

牛肉茸粥 鱼茸粥 双米芸豆粥 玉米面
豆粥 蛋花麦片粥 红枣大麦粥 红枣秫米
粥 骨汤面 肉菜盖浇饭 三鲜水饺
鸡丝馄饨 豆沙包子 菜肉包子 麻酱花卷
胡萝卜饼 果酱花糕 猪肝菠菜汤

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

丝瓜豆腐羹 草鱼烧豆腐 什锦汤 西红
柿丸子汤 氽肉丸 珍珠丸子 三色鱼丸
三色鸡片 鸡茸菜花 烩鸡丝豌豆

<<婴幼儿饮食指南>>

西红柿鱼排 火腿银鱼 绣球鱼丁 卤猪肝

红烧牛肉 腐乳烧肉 炒油菜平菇

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) 小笼虾肉包子 (28) 枣泥包

子 (29) 南瓜饼 (30) 茯苓饼

7. 学龄前幼童推荐食谱

小笼包子 烧面片 蛋菜蒸饺 佛手包子

鸡丝馄饨 烩豆腐 豆腐干拌芹菜

炒肉丁 太阳肉 拌鱼米 虾仁涨蛋

清蒸带鱼 鸡油豌豆 猪肝汤 糯米绿豆汤

8. 小学生推荐食谱

西红柿荷包蛋 青椒鱼片 芙蓉鸡片 马

铃薯烧牛肉 锅塌豆腐 奶油包子 燕麦粥

果味凉糕 菜肉米饭 虾仁菜肉馄饨

油豆腐炒蒜苔 果酱面包 肉丝年糕汤

豌豆炒虾仁 胡萝卜菜花鸡丁

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. 疖夏 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

<<婴幼儿饮食指南>>

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>