

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

13位ISBN编号：9787510106248

10位ISBN编号：7510106249

出版时间：2011-3

出版时间：中国人口出版社

作者：周忠蜀

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>

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

内容概要

营养是每个有宝宝的¹家庭都必须重视和掌握的问题，它影响着宝宝的健康，也影响着宝宝的智力。这本书从营养理念出发，针对各年龄段宝宝所需的营养不同，以图文并茂的形式，为宝宝量身制定了科学食谱，帮助爸爸妈妈喂养健康聪明的宝宝。

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

作者简介

周忠蜀，医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。

1982年毕业于华西医科大学，曾在北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院学习两年，经JICA途径留学日本大学、日本独协医科大学并获博士学位。

从事儿科临床、教学、科研25年，对儿科疑难重症，尤其是小儿神经及遗传疾病，如癫痫、脑瘫、新生儿惊厥、缺氧缺血性脑病、PKU等的诊治有丰富的临床经验。

培养博士、硕士研究生8名，主要从事小儿神经遗传的基础及临床研究。

负责及参与国家级、部级、院级和中日合作课题多项。

不仅理论水平扎实，而且可以将父母关心的问题用专业的态度、易懂的语言讲给父母听，这在众多的儿科医师中是非常难得的。

作者在百忙之中编写了这本书，秉承严谨的态度编写、审阅每个知识点，很多方面作者都帮父母考虑到了，比如每个食谱都与现今实际生活相结合，考虑父母操作是否方便，材料是否易得，因此选择这本书的读者是非常明智的，不用考虑太多，只需按着做就可以了。

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

书籍目录

第一章 均衡营养, 宝宝健康

一、宝宝需要的营养素及摄入量

二、为宝宝制订膳食计划

三、帮宝宝养成良好的饮食习惯

养成定时、定量的饮食习惯

让宝宝爱上吃饭

宝宝吃饭不宜过快

合理安排宝宝的零食和加餐

让宝宝爱上蔬菜

给宝宝吃油炸食品要慎重

适合宝宝吃的鱼

宝宝不宜多吃的肉食

宝宝吃面食注意事项

四、宝宝食物的烹调方法

如何选择原料

如何泡发干货原料

怎样对原料进行初步热处理

常用的几种火候

常用的烹调方法

怎样储存食物

第二章 宝宝厨房

光喝奶已经不够了——4~8个月宝宝食谱

主食

浓米汤

面糊糊汤

烂米粥

米粉粥

烂面条糊

胡萝卜粥

青菜粥

水果藕粉

牛奶玉米粥

小米蛋花粥

鸡蛋面片汤

菜谱

鲜橘汁

山楂水

胡萝卜汤

香蕉泥

苹果泥

豆腐泥

鸡肝泥

大枣泥

蛋黄泥

鱼肉泥

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

菜泥
苹果金团
土豆泥
南瓜泥
胡萝卜泥
虾肉泥
鲜红薯泥
香蕉牛奶
牛奶香蕉糊
蛋黄羹
鸡蛋羹
碎菜
花豆腐
肉末
什锦猪肉菜末
双色蛋
番茄鱼
牛奶蛋
鸡肝米糊
番茄肝末
尝试更多的口味——9个月~1岁半宝宝食谱
主食
大米绿豆粥
冰糖紫米粥
红小豆米粥
蛋花豌豆粥
香肠豌豆粥
白芸豆粥
大枣米粥
地瓜(白薯)粥
肉末菜粥
胡萝卜甜粥
南瓜(窝瓜)块粥
大麦甜粥
百果粥
杂粮米粥
蛋花米饭
栗子粥
玉米面豆粥
肉松饭
蜂蜜大米饭
奶香米饭
骨头汤焖饭
红小豆泥
豆腐软饭
肉末软饭
高汤水饺

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

阳春面
冬瓜烫面饺
胡萝卜肉末面
鸡丝凉拌面
炸酱面
家常打卤面
面片汤
蛋皮小馄饨
鸡汤青菜小馄饨
地瓜甜饼
新鲜玉米糊饼
胡萝卜小窝头
千层蒸饼
鸡蛋饼
菜谱
金银豆腐
苹果色拉
水果拌豆腐
鸡抓豆腐
蛋黄豆腐
炸炒豆腐
果仁豆腐
油菜海米豆腐
肉豆腐糕
蒸丸子
肝泥丸子
肉豆腐丸子
大枣葡萄干土豆泥
拌茄泥
清蒸肝泥
煎番茄
虾皮紫菜蛋汤
芝麻肝
合理搭配的健康餐——1岁半~3岁宝宝食谱
主食
豆沙包
猪肉菜包
羊肉包
三鲜馅包子
小笼包子
虾肉菜包
葱油虾仁面
鱼茸丸子面
荠菜馄饨
肉卷
碗蜂糕
千层糕

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

开花馒头
土豆盒
南瓜小甜饼
煎南瓜饼
土豆松
冰糖薏苡仁粥
皮蛋瘦肉粥
什锦甜粥
菜谱
蘑菇盒
番茄炒蛋
肉丝炒蛋
韭菜炒蛋
苦瓜煎鸡蛋
香肠炒蛋
三色炒蛋
太阳肉
翡翠蛋饼
荷包鲫鱼
生菜肉汁麦片羹
肉末蛋羹
银鱼蛋羹
肉丝豆腐青红椒
肉末卷心菜
海带海米豆腐
番茄豆腐羹
虾皮豆腐
珍珠丸子
甜酸丸子
炖丸子
丸子烧白菜
肉末炒芹菜
肉末炒菠菜
肉末炒西兰花
海米炒油菜平菇
肉末烧茄子
绿豆芽炒肉丝
拌芹菜
莴笋拌银丝
莲藕芝麻酱
拌双花
酸甜味菜心
黄瓜粉皮
红绿白三圆片
草鱼溜草菇
肉末茭白
金菇肉丝

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

炒猪肝

黄瓜炒猪肝

虾皮紫菜蛋汤

冬瓜蛋花汤

番茄蛋汤

番茄荷包蛋

豆腐蛋汤

肉丝鸡蛋汤

翡翠白玉汤

丝瓜蛋花汤

冬瓜丸子汤

更茁壮地成长——4~6岁宝宝食谱

主食

猪肉水煎包

猪肉菜馅水饺

三鲜馅水饺

烫面蒸饺

肉丁包

番茄牛肉面

炸酱面

鸡蛋饼

发面饼

馅饼

小糖油饼

炸肉火烧

小米面蜂糕

油酥火烧

玉米面丝糕

发糕

腊八粥

芝麻酥饼

软皮烧饼

菜谱

葱油烧鸡块

红烧鸡块

红煨鸡块

糖醋排骨

红烧排骨

鲜香烤牛肉串

碎菜牛肉

椰汁鱼片

炸带鱼

软熘肉片

肉丝炒白菜

肉丝炒芹菜

肉片焖蒜苔

肉末炒黄豆芽

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

肉丝炒绿豆芽
海带丝炒肉丝
扁豆炒肉丝
肉片炒青椒
肉末冬瓜
洋白菜炒香肠
肉片番茄洋白菜
胡萝卜炒肉丝
火腿炒菠菜
荷包蛋
卤蛋
虎皮蛋
青椒炒鸡蛋
肉片烧西葫芦
拌双丝
家常炒猪肝
炒萝卜丝
鸡蛋包黄瓜
酱爆三丁
肉丝炒洋葱
肉丝炒韭菜
葱爆羊肉片
炸茄盒
金钱藕片
炒木耳肉片
肉丁沙拉
鸳鸯蒸丸
煨牛肉
土豆烧牛肉
五香肉
萝卜烧牛肉
酱牛肉
萝卜烧肉
素炒番茄
油炒菠菜
盐水毛豆
菠菜炒细粉
油炒油菜
虾米炒菜心
虾米炒菜花
糖醋白菜
翡翠虾仁
素烧萝卜块
素烧茄子
干炸土豆片
素拌土豆丝
牛奶蛋羹

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

奶油番茄
牛奶白菜
熘胡萝卜丸子
果仁蛋奶糕
酱猪肝
油菜炒猪肝
锅塌豆腐
肉炒豆腐丝
肉丝炒菠菜香干
五香豆腐
五香花生米
五香黄豆
五香豆腐干
腌咸鸭蛋
茶鸡蛋
花生仁拌熏干
熏干拌芹菜
拌芹菜腐竹
肉丝拌芹菜
拌卷心菜丝
绿豆芽拌干丝
黄瓜拌花生米
芝麻酱拌豇豆
拌茼蒿条
糖醋藕片
糖醋心里美
咸酥黄豆
开花豆
肉皮冻
肉末炒豌豆
菠菜松
赛香瓜
香瓜盅
京糕拌梨丝
蜜汁橘羹

第三章 各种常见症状的食疗法

缺钙
缺碘
缺锌
近视
婴幼儿贫血
维生素B1 缺乏症
蛋白质缺乏综合征
维生素A 缺乏症
多动症的食疗
小儿呼吸道感染的四季食疗
小儿感冒食疗

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

慢性咽炎的食疗
支气管炎的食疗
干咳食疗

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

章节摘录

版权页：插图：在给宝宝吃油炸食品时，爸爸妈妈一定要慎重，这是因为：1.油的沸点比水高得多，因此高温油炸食物，会使食物中的维生素B，几乎全部被破坏，维生素B2损失将近一半，不利于宝宝的身体健康对食物营养素的摄取与利用。

2.油炸食物大多含水分少，偏硬，甚至不容易咀嚼，而宝宝胃肠道的消化能力弱，难以消化吸收。

3.炸食物用的油.反复应用，甚至发黑变质，会产生对身体有害的物质，对成人都不利。

因此，宝宝不宜吃油炸食物.而要多运用蒸、煮的方法制作食品。

宝宝挑食是令许多父母非常头疼的问题。

避免让宝宝厌食最简便的方法就是让宝宝在幼儿时期多吃各种各样的食物，儿时吃的东西越丰富、种类越多，长大后就越不可能出现挑食的情况。

专家建议，父母在制作食物的时候.应该多花点心思。

要采用各式各样的烹饪方法.将食物烧制成各种风味，变化着花样给宝宝吃，这样能有效地避免以后宝宝挑食。

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

媒体关注与评论

从添加辅食开始，父母就需要了解如何给宝宝补充营养的知识，用正确的喂养方式给宝宝补充营养。这本书正是教父母如何做到这些的。

——之宝贝推荐中国宝宝的体质不同于西方的宝宝，这本书由熟悉中国宝宝体质的资深儿科医师编写，很适合中国父母阅读，现在就翻开好好研究一下吧。

——搜狐母婴推荐

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

编辑推荐

《婴幼儿全程营养饮食方案(彩图版)》：资深儿科医师集25年经验特为中国宝宝量身打造。

<<婴幼儿全程营养饮食方案>>

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>