

<<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

13位ISBN编号：9787537553957

10位ISBN编号：7537553955

出版时间：2013-1

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：245

字数：170000

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>

## <<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

### 内容概要

宝宝该吃辅食了吗？  
辅食对宝宝来说有哪些好处？  
哪些食物能够让宝宝聪明强壮？  
辅食添加该注意什么？  
各式各样的辅食又该如何制作才能保证营养健康？  
相信这些都是困扰着年轻爸妈的难题。

针对0~1岁宝宝的辅食喂养问题，本书进行了系统的论述和介绍，并为新手爸妈提供了约200道辅食配餐，介绍了40种既适合宝宝食用又能为宝宝提供必需营养的食材，让妈妈轻松满足宝宝的小肠胃。

<<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

作者简介

陈宝英

女，主任医师，教授。

北京市政府专家顾问团顾问，国务院政府特殊津贴享受者。

历任北京积水潭医院副院长，北京急救中心第一任主任，北京妇产医院及北京妇幼保健院院长，北京女医师协会会长，世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任，陈宝英孕产育儿研究中心主任等职，主编过多部专业著作和科普读物，并长期致力于在基层普及和推广妇幼保健知识。

<<0~1岁辅食制作与营养配餐>>

书籍目录

第1章 妈妈要知道的辅食基本知识

- 为什么要给宝宝添加辅食
- 添加辅食有什么必要
- 须知宝宝营养来源的三个阶段
- 只吃母乳不吃辅食好不好
- 添加辅食对宝宝有什么好处
- 掌握辅食添加最佳时机
- 辅食添加基本知识
- 辅食添加基本原则
- 各类辅食的添加顺序
- 宝宝所需的各类营养素
- 宝宝消化系统发育情况
- 食物进入小身体第一道门——口腔
- 嗓子下面的小漏斗——食管
- 为肠道消化食物做准备——胃
- 身体内最大的腺体——肝脏
- 不起眼的大角色——胰腺
- 营养素的中转站——肠道
- 辅食制作基本知识
- 如何给宝宝挑选健康食材
- 怎样保证食物的清洁卫生
- 辅食制作常用工具
- 各类辅食的制作方法

第2章 0~1岁宝宝营养辅食配餐

- 0~4个月?果汁菜水加一点
- 米汤 / 青菜水 / 红枣水
- 油菜水 / 果蔬水
- 玉米汁 / 5%糖水
- 西瓜汁 / 橘子汁 / 黄瓜汁
- 鲜橙汁 / 南瓜汁
- 葡萄汁 / 甜瓜汁
- 猕猴桃汁 / 水蜜桃汁
- 番茄汁 / 苹果汁 / 核桃汁
- 蔬菜米汤 / 香蕉甜橙汁 / 白萝卜梨汁
- 红枣苹果汁 / 山楂汁 / 樱桃羹
- 5~6个月?正式开始吃辅食
- 柳橙汁 / 苋菜汁 / 菠菜汁
- 山楂水 / 胡萝卜汁 / 鲜藕梨汁
- 米汁 / 哈密瓜汁 / 胡萝卜橙汁
- 鲜果时蔬汁 / 高纤蔬菜汁
- 骨枣汤 / 挂面汤
- 葡萄苹果汁 / 芹菜米粉汤
- 豆腐蔬菜汤 / 绿豆汤
- 奶香芹菜汤 / 薏米南瓜汤 / 鹌鹑蛋奶
- 栗子羹 / 玉米片牛奶粥 / 蛋花豆腐羹

## &lt;&lt;0~1岁辅食制作与营养配餐&gt;&gt;

蛋黄羹 / 牛奶麦片粥  
 苹果玉米粥 / 米汤蛋花  
 小米白萝卜粥 / 牛奶藕粉  
 双料豆浆 / 粳米油  
 奶香芝麻羹 / 腐竹粥  
 玉米奶露 / 蔬菜豆腐泥  
 豌豆糊 / 香蕉牛奶糊 / 鲜玉米糊  
 乌龙面糊 / 鱼肉香糊  
 菠菜泥 / 糙米糊  
 胡萝卜苹果泥 / 枣泥  
 胡萝卜苹果糊 / 香蕉泥  
 土豆泥 / 莲藕汤  
 苹果泥 / 豆腐拌沙拉酱  
 南瓜泥 / 蛋黄土豆泥 / 鸡肉南瓜泥  
 红薯苹果泥 / 茄子泥  
 豆腐糊 / 什果泥  
 油菜泥 / 番茄鱼糊 / 香蕉土豆泥  
 7~8个月?宝宝动动小牙齿  
 鸭血豆腐汤 / 芹菜红枣汤  
 芥菜淡菜汤 / 红薯牛奶露 / 肉末胡萝卜汤  
 萝卜丝炖汤 / 鱼汤 / 翠衣粥  
 花生酱蛋奶 / 菠菜蛋黄粥 / 牛奶粥  
 米粉粥 / 鱼肉蛋花粥  
 栗子粥 / 番茄豆腐汤  
 青菜粥 / 菜花泥 / 水果面包粥  
 牛奶蛋黄粥 / 山药大米粥 / 白菜蛋花粥  
 牛奶玉米粥 / 牛奶白米粥 / 苹果吐司粥  
 鸡肉奶香粥 / 牛奶面包粥 / 香蕉奶糊  
 银鱼蛋黄菠菜粥 / 蒸蛋羹  
 薏米绿豆百合粥 / 豆腐泥  
 冰糖莲子梨 / 鱼肉糊  
 豆腐番茄 / 蛋黄碗豆糊  
 猪肉泥 / 猪肝泥 / 胡萝卜泥  
 三文鱼泥 / 鸡肉土豆泥  
 水果麦片粥 / 丛林地带  
 黄金豆腐 / 两色蛋  
 洋葱糊 / 银耳枇杷  
 麦冬紫菜炖山药 / 橘皮白果粥 / 核桃枸杞蒸糕  
 鸡肉蒸豆腐 / 煮挂面 / 番茄猪肝  
 鸡蛋面条 / 苹果薯团  
 营养蛋饼 / 青菜面  
 核桃仁豌豆泥 / 肝泥豆腐 /  
 软煎豆腐饼  
 9~10个月?为断奶做好准备  
 芥菜豆腐汤 / 白萝卜浓汤  
 番茄面包鸡蛋汤 / 莼菜蛋花汤  
 豆腐蛋汤 / 蔬菜浓汤

## &lt;&lt;0~1岁辅食制作与营养配餐&gt;&gt;

萝卜紫菜汤 / 草莓豆腐羹 / 美味黄鱼羹

猪肝汤 / 玉米豆腐羹 / 黄鱼豆腐羹

猪肉豆腐羹 / 秋梨奶羹

山楂栗子羹 / 银耳鸭蛋羹

南瓜粥 / 鸡肝粥 / 豌豆粥

酸奶香米粥 / 猪肝豆腐

黏香金银粥 / 扇贝粥

羹味鱼察粥 / 香蕉鸡肉粥 / 芝麻糯米粥

青菜肉末粥 / 蛋黄酸奶糊 / 鸡肉菜末粥

双蛋黄豆腐 / 猪血菜肉粥 / 苹果蛋黄粥

南瓜红薯玉米粥 / 鲜红薯泥 / 牛奶花生糊

拌双泥 / 肝泥肉泥 / 金针菇豆腐汤

胡萝卜酸奶粥 / 番茄鱼泥 / 鱼肉松粥

肉末番茄 / 奶油豆腐

枇杷茯苓鸭煲 / 奶油菜花

肝泥银鱼蒸鸡蛋 / 鸡肝糊

萝卜香菇豆苗汤 / 汤面

蒜香蒸茄 / 鲜茄肝扒 / 鳕鱼香菇菜粥

什锦细面 / 牛奶通心粉 / 胡萝卜丝饼

番茄鸡蛋什锦面 / 红嘴绿鹦哥面 / 面包布丁

肉面条 / 虾仁炒蛋 / 鸡肉末汤面

11~12个月?宝宝断奶完成时

香甜翡翠汤 / 白玉金银汤

鱼丸汤 / 香菇鸡肉球 / 豆腐香菇汤

紫菜猪肉汤 / 冬瓜蛋花汤

米团汤 / 豆腐鲫鱼汤

紫菜虾仁馄饨汤 / 虾仁鸡蛋菠菜刀切面汤 / 什锦水果羹 / 土豆粥

肉末菜粥 / 芋头粥 / 鲜虾韭菜粥

三鲜蛋羹 / 豌豆丸子 / 白萝卜肉末

核桃仁稠粥 / 排骨菠菜粥

南瓜拌饭 / 香蔬海鲜粥

鲑鱼南瓜粥 / 什锦猪肉菜末 / 疙瘩汤

菊花枸杞粥 / 胡萝卜鱼粥 /

番茄土豆鸡肉粥

番茄银耳小米粥 / 虾仁炒豆腐 / 牛肉蔬菜燕麦粥

三色豆腐虾泥 / 白饭鱼蒸蛋 / 胡萝卜牛肉粥

鱼松 / 鸡蛋面片 / 红豆泥

猪肝丸子 / 玲珑豆腐 / 花豆腐

虾末菜花 / 鸡肉白菜饺 / 骨汤面

蒸肉豆腐 / 虾肉小馄饨 / 清蒸鲜鱼

日式海鲜蒸蛋 / 南瓜布丁 / 清蒸三文鱼

蔬果虾蓉饭 / 肉松软米饭 / 炒肉末

番茄饭卷 / 蒸鱼饼 / 菜香煎饼

香煎土豆饼 / 鸡蓉玉米面 / 鱼肉鸡蛋饼

雪菜肉丝面 / 鲜肉馄饨

## 第3章 宝宝最爱吃的食物大盘点

宝宝最爱吃的谷物

<<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

大米

小米

小麦

燕麦

玉米

宝宝最爱吃的蔬菜

红薯

菠菜

土豆

番茄

胡萝卜

白萝卜

卷心菜

冬瓜

豌豆 (荷兰豆)

茄子

南瓜

香菇

山药

宝宝最爱吃的水果

苹果

梨

草莓

红枣

香蕉

山楂

荸荠 (马蹄)

宝宝最爱吃的肉类与蛋类

淡水鱼

鳕鱼

鲑鱼

虾

猪肉

鸡肉

牛肉

肝

鸡蛋

宝宝爱吃的其他食物

芝麻

花生

核桃

板栗

豆腐

牛奶

第4章 特殊辅食为健康保驾护航

宝宝缺钙

怎样判断宝宝缺钙

<<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

怎样防止宝宝缺钙

宝宝缺钙食疗方

蛋黄奶香粥 / 紫菜豆腐羹

宝宝缺铁

怎样判断宝宝缺铁

怎样防止宝宝缺铁

宝宝缺铁性贫血食疗方

黑芝麻糊 / 肝泥蛋羹

宝宝便秘

怎样缓解宝宝便秘

宝宝便秘的食疗方案

香蕉泥 / 加糖的果汁和果水 /

菠菜粥

黑芝麻杏仁糊 / 红薯粥

宝宝腹泻

护理腹泻宝宝应注意

宝宝腹泻食疗方

脱脂奶

焦米汤 / 山楂萝卜汤 / 大蒜水

栗子糊 / 莲藕粥 / 胡萝卜汤

宝宝发热

发热宝宝的家庭护理

宝宝发热的食疗方案

金银花露水 / 蔗浆粥 / 西瓜汁

宝宝感冒

宝宝鼻塞时如何处理

风寒型感冒食疗方案

红糖水 / 葱白香菇母乳汤 /

葱豉豆腐汤

葱白麦芽奶 / 葱白大蒜 /

葱姜糖水

风热型感冒食疗方案

胡萝卜甘蔗水 / 牛蒡子粥 /

荷叶粥

宝宝咳嗽

咳嗽宝宝怎样护理

风寒咳嗽的食疗方案

蒸大蒜水

蒜姜红糖水 / 蒸花椒冰糖梨 /

烤橘子

风热咳嗽的食疗方案

鲜藕雪梨汁 / 鸭梨山楂汁 /

川贝梨水

宝宝百日咳

宝宝百日咳的家庭护理

百日咳初期食疗方案

饴糖萝卜汁 / 秋梨白藕汁



<<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

百日咳痉咳期食疗方案

胡萝卜马蹄粥

宝宝鹅口疮

宝宝鹅口疮的家庭护理

宝宝鹅口疮的食疗方案

萝卜橄榄汁 / 冰糖银耳羹 / 鸡汁粥

宝宝湿疹

宝宝湿疹的家庭护理

宝宝湿疹的食疗方案

金银花茶 / 菊花茶 / 绿豆粥

宝宝夜哭

怎样降低宝宝夜哭频率

脾胃虚寒型夜哭的食疗方案

葱姜红糖饮

心热受惊型夜哭的食疗方案

山药虾仁粥 / 黄花莲子饮

宝宝排尿异常（量少、尿频）

泌尿系统感染引起的排尿异常该怎么护理

宝宝排尿异常的食疗方案

葫芦瓜汁 / 甘蔗汁 / 玉米水

宝宝手足口病

注意卫生是预防的关键

生活宜忌与家庭护理

宝宝手足口病的食疗方案

紫草二豆粥 / 时令鲜藕粥

## <<0~1岁辅食制作与营养配餐>>

### 章节摘录

版权页：插图：此外，母乳中钙、磷、铁及各种维生素的含量都不够高，婴儿成长到一定时段后就会显得不足。

牛奶中钙、磷的含量比较高，但比例不适合婴儿，所以婴儿不易吸收；加上牛奶必须经过加热、消毒、再加工和运输储藏，其中的维生素会被大量破坏，含量也会不足。

婴儿成长到4个月后，对营养需求会迅速增加，一般这类营养素就会显得不足，如不及时补充，其健康和正常生长都会受到影响，严重的会导致发生缺铁性贫血和佝偻病。

而这些营养素的新来源只能是辅食，如果要补充这些营养素的不足，必须给婴儿添加辅食。

须知宝宝营养来源的三个阶段 婴儿营养首先来源于母乳，母乳中的蛋白质、脂肪、维生素和各类矿物质都是配方最合理、最理想、最适合婴儿生长需要的。

所以，婴儿生长的第一个阶段——1~4个月时期的营养最好主要来自母乳。

如果母乳充足，婴儿的成长一般不会有任问题，所以也无需再添加别的营养辅食；此时如果母乳不足或母亲无乳，婴儿最好能以牛奶为营养主要来源，因为牛奶虽不易让婴儿消化，但从营养的全面性来说，还是最接近母乳的，所以可作为除母乳外最好的婴儿营养来源。

随着婴儿生长发育的进展，婴儿营养要进入第二个阶段，即从4个月开始到9个月时的迅速生长期。

如果只从母乳中获得营养会显得不足，尤其是水质的母乳蛋白质含量、脂肪含量、矿物质含量、维生素含量，都会不足以满足婴儿迅速生长的需要，此时最易缺乏的营养素是蛋白质、铁和钙，这就必须考虑从母乳以外的食物来补充。

婴儿生长的第三个阶段是10个月到12个月时。

此时婴儿进入了又一个生长发育高峰，他的大脑功能迅速发育，对周围世界的认知能力迅速增加。

他会开始认人，认识物件，并把大脑认知的事物与语言联系起来；他逐渐学会自己玩，从用手去够远处的物件到学习搭积木；会开始有意识地学叫爸爸妈妈，并根据音乐节奏扭动身体；会从扶墙站立发展到自立，到蹒跚学步；饮食上则进入了一个由辅食逐渐代替母乳，到最后完全脱离母乳，完全依赖自然食物的阶段。

这是一个很关键的时期，此时提供给婴儿的食物营养是否丰富，是否全面，是否适合其生长发育的需要，会直接影响其身体和大脑的发育，影响其机体的各种功能的发育，影响其今后机体的健康。

<<0 ~ 1岁辅食制作与营养配餐>>

编辑推荐

《0-1岁辅食制作与营养配餐》有全面而详细的辅食制作详解！  
美味又健康的宝宝营养辅食！  
精心呵护宝宝成长的每一天！

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>