

<<婴幼儿营养餐大全>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养餐大全>>

13位ISBN编号：9787538873573

10位ISBN编号：7538873570

出版时间：2013-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：高时焕

页数：271

字数：200000

译者：崔冬梅

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>

## <<婴幼儿营养餐大全>>

### 内容概要

在这本《婴幼儿营养餐大全》中，韩国著名医学博士、小儿科主任高时焕教授为亚洲婴幼儿量身打造最安全、最科学的辅食添加计划，根据不同月龄宝宝的身体变化为您全面呈现，全面解答妈妈们关于辅食添加的所有问题。

妈妈的智慧=宝宝的福气。

《婴幼儿营养餐大全》将全面指导父母为孩子添加应季果蔬的方案，全面揭晓断乳宝宝5个阶段的营养关键所在。

并教您快速制作营养又好吃的“妈妈牌”零食；精心推荐能让孩子长高、变聪明的营养配餐方案，以及改善不适症状、增强抵抗力的功能食谱……为宝宝提供一整年的营养参考。

<<婴幼儿营养餐大全>>

作者简介

作者：（韩国）高时焕 译者：崔冬梅

## <<婴幼儿营养餐大全>>

### 书籍目录

#### 序言

影星尹有善独特的婴儿副食品和育儿故事

向高时焕老师学习制作婴儿副食品

PART 1 用最新鲜的食材来制作阶段性的天然副食品

初期(出生4·5个月)

制作初期副食品的注意事项

初期第一阶段

春天

草莓稀粥·包菜稀粥

夏天

甜南瓜稀粥

黄瓜稀粥·西瓜稀粥·李子稀粥

土豆稀粥·哈密瓜稀粥

秋天

梨稀粥

柿子稀粥·苹果稀粥·萝卜稀粥

栗子稀粥·红薯稀粥

冬天

橘子稀粥·稀粥

初期第二阶段

春天

菠菜牛奶稀粥·菠萝包菜稀粥·草莓包菜稀粥

草莓牛奶稀粥

夏天

哈密瓜红薯稀粥·玉米土豆稀粥

甜南瓜胡萝卜稀粥·黄瓜李子稀粥

秋天

苹果柳橙稀粥

红薯胡萝卜稀粥·栗子上海青稀粥·萝卜梨稀粥

栗子梨稀粥·糯米糙米柿子稀粥·梨子菠菜稀粥

苹果包菜稀粥

冬天

奇异果萝卜稀粥·香蕉牛奶稀粥

橘子上海青稀粥·香蕉菠萝稀粥·椰菜菠萝稀粥

花菜苹果稀粥·胡萝卜香蕉稀粥·老南瓜稀粥

中期(出生6·8个月)

制作中期副食品的注意事项

春天

黄花鱼嫩豆腐粥·小白菜核桃粥·豆腐四季豆粥

冬菇蟹肉粥·鳕鱼起司粥·牛肉海带粥

水果蔬菜鸡蛋糕·豌豆布丁

夏天

土豆起司粥

鲑鱼夏南瓜粥·豌豆起司粥·芝麻核桃粥

紫糙米甜南瓜粥·南瓜子粥·甜南瓜拌核桃

## <<婴幼儿营养餐大全>>

紫米南瓜粥

秋天

核桃营养粥·秀珍菇豆腐粥

糙米牛肉粥·鸡肉胡萝卜粥·梨栗子核桃稀粥

秀珍菇鳕鱼汤粥·栗子黑豆粥·苹果布丁

冬天

红薯花菜粥·菠菜鲜鱼粥

鲑鱼萝卜粥·鲜鱼海苔粥

西蓝花虾仁粥·小鳕鱼豆粉粥

糯米蟹肉粥·牛肉海苔粥

后期(出生9·10个月)

制作后期副食品的注意事项

春天

鲷鱼稀饭·鸡肉酱包菜·虾仁蔬菜稀饭

冬葵稀饭·起司酱汁煎豆腐·牛肉汤

夏天

甜南瓜拌土豆·小鳕鱼炒稀饭·茄子稀饭

土豆稀饭·牛肉南瓜汤·嫩豆腐稀饭

鲑鱼炒土豆稀饭·蟹肉拌稀饭·水果蛋包饭

甜南瓜煎起司·豌豆鸡肉稀饭·李子布丁

秋天

豌豆凉粉拌稀饭·蔬菜什锦·香菇稀饭

牛肉白菜汤饭·鸡肉洋菇稀饭·虾仁汤饭

冬天

牡蛎稀饭·鲜鱼煎起司·风味红薯粥

中式汤饭·蒸方头鱼·海苔拌稀饭

萝卜核桃稀饭·鲜鱼汤·三色蔬菜稀饭

鲜鱼豆腐稀饭·老南瓜糯米汤圆·牛肉海带汤饭

冬葵扇贝豆粉汤·鲑鱼鸡蛋卷·油炸豆皮起司饭

夏天

夏南瓜虾仁炒饭·哈密瓜吐司牛奶饼

玉米虾仁汤·玉米起司饭

甜南瓜稀饭饼·土豆疙瘩汤

豌豆土豆汤·茄子菠菜拌饭

土豆鳕鱼芝麻汤·夏南瓜鳕鱼味噌汤

豆腐蔬菜汉堡·土鸡高汤面

秋天

金针菇味噌汤·土豆奶油汤

白菜心干明太鱼汤·虾仁海带汤

红薯栗子饭·洋菇蒸牛肉

冬天

牡蛎夏南瓜汤·明太鱼子萝卜汤

蒸酱汁鲜鱼·昆布蔬菜饭

香蕉布丁·鸡肉花生炒饭

鳕鱼土豆汤·三色饭团·饺子汤

鸡蛋起司三明治·昆布杂菜盖饭·莲藕丸子

结束期(出生11·12个月)

## <<婴幼儿营养餐大全>>

断乳结束期让宝宝吸收更多营养

春天

蔬菜什锦饭·菠菜意大利面·鲑鱼丸子汤

冬葵扇贝豆粉汤·鲑鱼鸡蛋卷·油炸豆皮起司饭

夏天

夏南瓜虾仁炒饭·哈密瓜吐司牛奶饼

玉米虾仁汤·玉米起司饭

甜南瓜稀饭饼·土豆疙瘩汤

豌豆土豆汤·茄子菠菜拌饭

土豆鲷鱼芝麻汤·夏南瓜鲷鱼味噌汤

豆腐蔬菜汉堡·土鸡高汤面

秋天

金针菇味噌汤·土豆奶油汤

白菜心干明太鱼汤·虾仁海带汤

红薯栗子饭·洋菇蒸牛肉

冬天

牡蛎夏南瓜汤·明太鱼子萝卜汤

蒸酱汁鲜鱼·昆布蔬菜饭

香蕉布丁·鸡肉花生炒饭

鳕鱼土豆汤·三色饭团·饺子汤

鸡蛋起司三明治·昆布杂菜盖饭·莲藕丸子

PART 2 烹饪既好吃又有营养的速成婴儿副食品

从食材准备到制作

Item 1 利用常见的食材料理

用胡萝卜料理各种食物

初期胡萝卜苹果稀粥

中期胡萝卜起司粥

后期胡萝卜小鲷鱼饭

胡萝卜虾仁汤饭

结束期什锦蔬菜盖饭

炒饭团

用土豆和红薯料理各种食物

初期土豆胡萝卜稀粥

红薯苹果稀粥

中期红薯鸡肉稀粥

土豆炖鸡肉

后期红薯栗子稀饭

结束期炸土豆饼

用鸡蛋料理各种食物

中期花生鸡蛋稀粥

甜南瓜蒸鸡蛋

后期鸡肉蛋包饭

五色鸡蛋糕

结束期香蕉鸡蛋卷

香橙奶油布丁

用牛肉料理各种食物

中期牛肉松子粥

## <<婴幼儿营养餐大全>>

牛肉豆腐粥

后期牛肉海带汤饭

牛肉土豆炒饭

结束期牛肉酱汁拌饭

营养牛肉炒饭

用鲜鱼料理各种食物

中期鳕鱼夏南瓜粥

鲜鱼菠菜粥

后期鳕鱼包菜汤饭

鲜鱼蒸蛋

结束期鳕鱼味噌饭

炸鲜鱼肉片

Item 2 用家里现有的食材做副食品

中期

牛肉蘑菇粥

菠菜鲑鱼粥

鸡肉营养粥

后期

黑豆粥

小鳕鱼海苔稀饭

海带鳕鱼稀饭

干明太鱼稀饭

结束期

豆皮牛肉炒饭

菠菜拌花生

虾仁味噌

汤饭

蒸鸡肉甜南瓜

鲈鱼味噌汤饭

方便料理的婴儿副食品器具和清洗方法

漂亮的餐具和购物指南

PART 3 有助于宝宝长高的副食品

让宝宝快速长高，健康成长的食品和料理方法

Item 1 具有丰富的钙

中期

红薯起司粥·小鳕鱼菠菜粥·海苔虾仁粥

后期

菠菜稀饭·蘑菇起司稀饭·西蓝花牛奶稀饭

结束期

牛奶包菜汤·小鳕鱼煎饼·海带红蛤稀饭

夏南瓜蟹肉汤·虾仁鸡蛋炒饭·蘑菇虾仁汤

Item 2 有助于钙的吸收

中期

海苔起司粥

香菇小鳕鱼粥

后期

蟹肉起司稀饭

## <<婴幼儿营养餐大全>>

鲢鱼稀饭

结束期

海鲜炒饭

炖蘑菇

Item 3 含有丰富的蛋白质

中期

牛肉金针菇粥·紫米嫩豆腐粥·蔬菜粥

蔬菜大豆粥·海苔明太鱼粥·蒸鲑鱼

后期

豆腐起司稀饭·蟹肉稀饭·牡蛎营养饭

结束期

酱汁肉丸·猪肉汤饭·胡萝卜松饼

Item 4 有助于蛋白质的吸收

中期

鲜鱼包菜稀粥

西蓝花起司粥

后期

蔬菜稀饭

花菜烤红薯丸

结束期

椰菜鸡蛋盖饭

苹果鸡蛋卷

促进长高的婴儿体操

PART 4 使宝宝聪明成长的副食品

有助于宝宝大脑发育的食品和料理方法

Theme 1 用鱼类制作副食品

中期

鲑鱼香菇粥

鲜鱼夏南瓜粥

后期

鲑鱼豆粉稀饭

燕麦炖鲢鱼

结束期

鲑鱼土豆汤

糖醋鳕鱼

Theme 2 用芝麻和坚果来做

中期

糙米黑芝麻粥

小鳀鱼芝麻粥

后期

南瓜黑芝麻稀饭

核桃布丁

结束期

鱼肉花生炒饭

蘑菇紫苏炒饭

Theme 3 用肉类和海鲜来做

中期



<<婴幼儿营养餐大全>>

酱牛肉粥

鸡肉包菜稀粥

后期

牛肉海带稀饭

虾仁海带汤饭

结束期

蔬菜海鲜营养饭

洋葱牛肉饼

Theme 4 用鸡蛋和起司做

中期

花菜起司粥

蘑菇起司粥

后期

煎土豆蔬菜奶油

起司稀饭

结束期

鸡蛋饭团

蔬菜蛋包饭

Theme 5 用豆类来做

中期

土豆豆粉粥

南瓜豌豆粥

后期

豌豆夏南瓜稀饭

鸡肉豌豆稀饭

结束期

豌豆菠菜汤

黑豆南瓜粥

Theme 6 用豆腐来做

中期

花椰四季豆腐粥

豆腐蔬菜粥

后期

牛肉豆腐稀饭

鸡肉豆腐稀饭

结束期

香菇豆皮饭

豆皮菠菜汤

Theme 7 用蔬菜和水果来做

中期

土豆蔬菜粥

牛肉蔬菜粥

后期

小鳕鱼蔬菜稀饭

水果土豆布丁

结束期

绿豆芽泡菜炒饭

## <<婴幼儿营养餐大全>>

黄豆芽蔬菜饭

五种有趣的感觉刺激法

PART 5 有助于改善婴儿不遁症状的副食品

随机应变的措施和预防方法

Case 1 感冒

初期第1阶段橘子稀粥

中期鳕鱼鸡蛋粥

后期南瓜花生蒸饼

结束期牡蛎萝卜营养饭

Case 2 发烧

初期第2阶段哈密瓜夏南瓜稀粥

中期牛肉南瓜粥

后期虾仁鸡蛋糕

结束期蔬菜酱汁豆腐

Case 3 腹泻

初期第1阶段糯米稀粥

中期牛肉夏南瓜粥

后期蒸鱼肉豆腐

结束期营养糯米饭

Case 4 便秘

初期第2阶段乌塌菜梨稀粥

中期核桃蔬菜粥

后期茄子大麦稀饭

结束期红薯苹果糊

Case 5 经常呕吐

初期第2阶段土豆南瓜稀粥

中期萝卜清汤

后期洋菇蔬菜粥

结束期红薯薏仁饭

Case 6 贫血

初期第1阶段菠菜稀粥

中期蛋黄粥

后期金针菇牛肉汤饭

结束期牛肝丸子汤

Case 7 过敏

初期第1阶段胡萝卜稀粥

初期第2阶段菠菜花菜稀粥

后期花菜汤

结束期土豆香菇饭

Case 8 口腔溃疡

初期第2阶段水蜜桃香蕉稀粥

中期香蕉牛奶粥

后期苹果拌土豆

结束期蟹肉起司羹汤

Case 9 厌食

初期第1阶段栗子糊

中期水果布丁

## <<婴幼儿营养餐大全>>

后期红薯核桃饭

结束期甜南瓜营养饭

中期牛肉嫩豆腐粥

后期土豆起司羹汤

结束期海苔包饭

结束期海鲜米汉堡

观察宝宝的大便来判断健康程度

PART 6 天然婴幼儿食品和零食

喂食1·3岁儿童的建议

Item 1 用当季食材制作既新鲜又营养的零食

春天

虾炸土豆饼·鱿鱼丸子·DHA汉堡

煎猪排·墨西哥色拉·草莓布丁

夏天

炸鲜鱼核桃·炸猪肉片盖饭·南瓜饼

炸夏南瓜土豆·蔬菜炒米糕·炸土豆丸子

蔬菜虾仁炒饭·鲑鱼三明治·茄子炸酱炒饭

南瓜意大利面·迷你汉堡·海鲜米线

秋天

海鲜盖饭·猪肉红薯糖稀·炸鲭鱼饺子

炸红薯猪肉排·迷你炸鱿鱼·豆腐鲑鱼肉排

绿豆蔬菜饼·营养石锅饭·烤红薯起司

蘑菇蔬菜鸡蛋卷·海鲜豆芽炒饭·苹果派

冬天

泡菜起司炒饭·包菜鲈鱼肉排·菠菜蟹肉卷饼

蟹肉通心面·泡菜饺子·水果米糕

Item 2 预防偏食

讨厌吃肉时

水果糖醋肉·泡菜饺子汤·蒸鸡肉栗子蔬菜卷

不吃海鲜时

咖喱鲭鱼·海鲜凉粉拌杂菜·蟹肉蘑菇饼

不吃蔬菜和豆类时

三色蛋卷饭·杂菜拌牛肉·通心面色拉

炖土豆蔬菜·芝麻拌菠菜·豆渣汤

不爱吃饭时

鹌鹑蛋丸子饭·杂菜饭团·虾仁起司炒饭

不爱吃泡菜时

泡菜面片汤·小土豆炖泡菜·南瓜泡菜

不爱吃东西时

红薯炒鸡肉·南瓜咖喱·烤红薯饼

酱豆腐洋菇·蟹肉春卷·煎炒饭海苔卷

妈妈们如何纠正宝宝的不良饮食习惯

PATY 7 营养均衡的婴幼儿食品

Theme 1 使宝宝长高的食谱—钙和蛋白质要多一点

鲑鱼海带汤·小鳀鱼土豆饼·煎鳀鱼豆腐

杏鲍菇海苔拌饭·拌香菇花生·卷银鱼干萝卜缨

牛肉丸子汤·泡菜起司饼·奇异果香菇烤肉

<<婴幼儿营养餐大全>>

炖牛肉·照烧鸡肉卷·煎肉饼

Theme 2 使宝宝变聪明的食谱—用肉类和坚果来维护大脑健康

酱鲭鱼·鲑鱼卷·鲑鱼炸酱盖饭

炖鸡肉豆芽·起司三明治·鸡肉起司卷

扁豆汤·豆腐虾仁海苔卷·豆腐鸡蛋糕

萝卜鲑鱼拌饭·炒鲑鱼上海青·饭糍粑

Theme 3 使宝宝变得胖嘟嘟的食谱—绝对不可以挑食

橙味糖醋肉·炸肉卷·炸炒饭丸子

烤肉酱汁炒饭·猪肉披萨·海鲜胡萝卜炒饭

Theme 4 使宝宝变苗条的食谱—营养要充分, 热量要适当

拌橡实凉粉·蒸香菇丸子·炒海带土豆

麻婆豆腐·煎菠菜土豆饼·鱼肉泡菜汤

## <<婴幼儿营养餐大全>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 牡蛎稀饭 热量195.1千卡 蛋白质5.3克 钙28.2毫克 铁1.2毫克 维生素C5.6毫克 材料：软饭50克，牡蛎20克，白菜、萝卜、胡萝卜各10克，香油、芝麻盐各少许，昆布汤1/2杯。

- 1.牡蛎在盐水中洗净，焯烫后剁碎。
- 2.洗净的白菜切成5毫米大小，萝卜和胡萝卜去皮洗净后切成小丁。
- 3.昆布汤中放入软饭熬煮，再放入牡蛎和步骤2的食材煮片刻。
- 4.最后撒上香油和芝麻盐拌匀即可。

鲜鱼煎起司 热量171.6千卡 蛋白质13.6克 钙61.7毫克 铁0.7毫克 维生素C13.9毫克 材料：白肉鲜鱼30克，土豆40克，花菜10克，葱花1/2小匙，原味起司1片，面粉1大匙。

- 做法：1.鲜鱼蒸熟后去除鱼刺，剁成肉末。
- 2.蒸熟的土豆去皮后磨碎；花菜只取用花的部分，用热水氽烫剁碎；起司剁碎。
  - 3.把鱼肉和碎土豆、花菜、起司、葱花加入面粉一起搅拌。
  - 4.将步骤3中和好的面糊用汤匙盛到烤盘上，在160℃的烤箱中烤10分钟即可。

## <<婴幼儿营养餐大全>>

### 编辑推荐

偏食的宝宝就一定不健康吗？

能吃能喝的宝宝就一定身体好吗？

韩国著名儿科专家为您解析食物中所  
的宝宝吃得更健康。

解答有关于宝宝所有的营养问题，  
变聪明的食谱，改善宝宝不适症状、  
营养参考。

吃得好还要吃得巧！

贴心多一点，营养全一点！

专为断乳宝宝打造的辅食“金牌”食谱。

增高食谱、益智食谱、宝宝食疗餐.....

含的营养密码，让爱吃的宝宝吃得更 营养，让挑食

教您快速制作营养餐 让宝宝长高的食谱， 让宝宝  
增强抵抗力的功能食谱， 为宝宝提供一整年的

美食多多，为宝宝提供一整年的营养参考。

<<婴幼儿营养餐大全>>

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>