第一图书网, tushu007.com

# <<聪明宝宝健康食谱>>

## 图书基本信息

书名：<<聪明宝宝健康食谱>>

13位ISBN编号：9787229004019

10位ISBN编号：7229004012

出版时间：2009-3

出版时间：王如文 重庆出版集团，重庆出版社 (2009-03出版)

作者：王如文 编

页数：287

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

## 前言

虽然科学育儿的意识和方法日益被普及、深化，但目前影响城乡儿童健康的众多因素仍然普遍存在，主要表现在营养失衡及缺乏适当的体育锻炼。
营养失衡既包括营养过剩如肥胖、某些营养素过量乃至中毒，又包括营养缺乏如体质低下、消瘦和某些营养素不足如维生素D缺乏性佝偻病和缺铁性贫血等。
从膳食结构、进食习惯、饮食文化的角度来看，目前影响中国婴幼儿营养健康的主要因素有：1.膳食结构不合理，同一地区营养过剩儿童与营养不良儿童并存，就热能、蛋白质、脂肪等的摄入量来看，城区儿童过度喂养较为常见，而农村儿童则明显不足。
2.副食比例失调，即：肉食多，奶、蔬菜、豆类、薯类及粗粮少。
3.微量营养素多项不足甚至缺乏，如维生素A、B族维生素及维生素D等的缺乏；在矿物质方面如铁、锌、钙、磷等的不足或缺乏都很常见。
4.部分儿童进食行为偏异，挑食、偏食常见。
以上营养失衡可能表现出某项症状、体征，也可能有疾病现象，但更多的儿童则是呈现亚健康状态，等到发病时，这些进食行为已经对儿童健康造成了一定的伤害。
对于婴幼儿来说，在由母乳喂养过渡到幼儿膳食这个阶段，以上诸多不利于健康的因素表现得尤为突出，以致儿童的身高及体质的增长落后于世界卫生组织的参考值，儿童生长曲线呈现马鞍状迟滞。
其中主要原因是婴儿辅食添加不及时、品种少而量不足，幼儿膳食品种单调、烹调失当以及断离母乳后未换用其他乳品等。
为帮助家长解决这些问题，本书就食材选择、搭配、烹调、注意事项等多方面做了全面的介绍t针对宝宝不同年龄段所进食物的特征，如流质、半流质、固体等，采用中餐、西餐多种烹饪方法相结合的形式，做了简明的制作示范；并辅以简要说明和精美的彩色图片，以便家长在中国婴幼儿食品尚未工业化、缺乏市场供应的阶段，自行制作宝宝所需的营养食物，促进宝宝的身心全面发展。
此外，本书还对儿童形体、心理行为发展的家庭检测及意外急救结合图示做了扼要阐述，对家长进行纵向连续观测和提高家庭现场急救能力提供必要应用知识。
总之，这是一本不可多得的家庭实用必备书籍。

## 内容概要

大众美食系列。
为帮助家长解决这些问题，《聪明宝宝健康食谱》就食材选择、搭配、烹调、注意事项等多方面做了全面的介绍t针对宝宝不同年龄段所进食物的特征，如流质、半流质、固体等，采用中餐、西餐多种烹饪方法相结合的形式，做了简明的制作示范；并辅以简要说明和精美的彩色图片，以便家长在中国婴幼儿食品尚未工业化、缺乏市场供应的阶段，自行制作宝宝所需的营养食物，促进宝宝的身心全面发展。
此外，《聪明宝宝健康食谱》还对儿童形体、心理行为发展的家庭检测及意外急救结合图示做了扼要阐述，对家长进行纵向连续观测和提高家庭现场急救能力提供必要应用知识。
总之，这是一本不可多得的家庭实用必备书籍。

## 作者简介

王如文，中国儿童中心儿童营养与健康总顾问、中国关心下一代工作委员会专家委员会委员、中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任、中国食品科学技术学会儿童食品专业学会委员、《中国小儿血液与肿瘤》杂志总编辑、《实用儿科临床杂志》学术指导委员会副主任委员、北京市微量元素学会委员、中国儿童保健杂志顾问、中国医刊顾问。
主要从事儿童发展学、小儿血液病、儿童肿瘤、儿童营养保健等方面的研究，在儿童营养方面尤着重于母乳喂养、铁缺乏症、营养性贫血及群体营养研究。
以上研究多次获国家科学技术研究成果奖、科学技术进步奖及全国优生优育优教成果奖。
在儿科临床血液学、儿童营养及儿童发展等专业领域，担任多部著作主编及副主编工作，先后发表医学科学研究论文百余篇。

# <<聪明宝宝健康食谱>>

## 书籍目录

Part01 0-1岁聪明宝宝断奶食谱0-1岁聪明宝宝喂养经3-4个月断奶预备期流质型辅食苹果汁／山楂水黄瓜汁／番茄汁／大米汤香瓜汁／玉米汁／生菜苹果汁鲜果时蔬汁／葡萄汁猕猴桃汁／绿豆汤小白菜汁／雪梨汁／莲藕汤5-6个月断奶早期吞咽型辅食麦糊／蛋黄泥鱼肉泥／红枣蛋黄泥／小米粥香蕉粥／牛奶粥／饼干粥蛋黄粥／芹菜米粉汤／蔬菜牛奶羹牛奶香蕉糊／青菜糊牛奶藕粉／水果藕粉宝宝辅食轻松制作有技巧7-8个月断奶中期蠕嚼型辅食豆腐蛋黄泥／番茄猪肝泥芋头玉米泥／胡萝卜豆腐泥／法式薄饼泥水豌豆糊／肉泥米粉鱼泥豆腐／团圆果南瓜浓汤／时蔬浓汤草莓蜂蜜羹／黄瓜蒸蛋／白菜烂面条三鲜豆腐脑／牛肉粥香菇鸡肉粥／番茄土豆羹9-10个目断奶晚期细嚼型辅食虾仁粥／牛肉碎菜细面汤磨牙小馒头／炖鱼泥／三鲜蛋羹百合银耳粥／小白菜玉米粥馒头菜粥／酸奶香米粥肉末碎菜粥／玉米排骨粥火腿藕粥／山药羹三角面片／什锦炒软饭／虾末菜花鲜茄肝扒／芝麻豆腐／什锦猪肉菜末草莓蛋糕／蛋皮鱼卷新鲜水果汇／猕猴桃果冻／香蕉芒果奶昔11-12个月断奶结束期咀嚼型辅食木瓜泥／水果蛋奶羹果仁黑芝麻糊／山药粥／鸡丝面片鲜肉馄饨／鱼泥馄饨酱汁面条／鲜汤小饺子小笼包子／小肉松卷番茄饭卷／鸡蛋饼甜发糕／土豆蛋白糕／肉泥洋葱饼枣泥软饭／大米红豆软饭／荸荠小丸子清蒸豆腐丸子／鱼肉拌茄泥猪肝圆白菜／豆腐太阳花虾菇油菜心／双色豆腐番茄洋葱鸡蛋汤／蔬菜小杂炒／香甜翡翠汤婴儿体操——帮助宝宝协调技体动作Part02 1-3岁聪明宝宝营养1-3岁聪明宝宝喂养经1-1.5岁牙齿初成期软烂型食物芝麻拌芋头／红薯拌胡萝卜肉末拌丝瓜／香椿芽拌豆腐／玉米菜心鸡肉拌南瓜／玉米火腿油菜蜜饯胡萝卜／蘑菇奶油烩青菜素炒豆腐／八珍豆腐／豆腐鱼蒸蛋蒸红薯芋头／素蒸冬瓜盅／奶油冬瓜球双菇炒丝瓜／香菇炒三素七彩香菇／芹菜焖豆芽鸡蛋炒番茄／红肠煎蛋／猪肝摊鸡蛋双色蛋片／鸡丝炒青椒／软煎鸡肝奶油焖虾仁／熘鱼肉泥丸橙汁鱼片／清蒸白肉鱼花生酱蛋挞／肉豆腐糕咸香蛋糕／菠菜蛋卷鲜奶蛋饼／牛肉土豆饼／香浓鱼蛋饼豆腐海苔卷／蒸白菜卷／冬瓜肝泥卷肉汤面条／肉末海带面肉末黄芽菜煨面／豆腐水晶饺／香鸡汤小馄饨虾仁蛋饺／鸡汤水饺／肉松饭蛋花麦仁粥／水果西米露／梨汁糯米粥双米银耳粥／鸭蓉米粉粥牛肉蓉粥／鸡肉油菜粥飘香紫米粥／木耳银鱼煮馒头糊番茄牛肉羹／鱼菜米糊虾仁豆花羹／油菜三丝羹鱼香茄子羹／山药红豆羹鸡蛋黄瓜面片汤／萝卜疙瘩汤萝卜丝汤／丝瓜香菇汤虾皮黄瓜汤／豆蓉面片汤排骨白菜汤／虾皮丝瓜汤1.5-3岁牙齿成熟期全面型食物水果沙拉／鸡肉沙拉水果布丁／奶汁香蕉／肉炒茄丝肉末芹菜／海带炒肉丝／绿豆芽炒肉丝肉末炒胡萝卜／糖醋肝条芹菜炒猪肝／西芹牛柳／香芋炒牛肉蒸鸡翅／酱炒鸡丁／红烧鸡块茴香炒蛋／鸡蛋炒莴笋香肠炒蛋／肉末蒸鸡蛋鱼松／蛋奶鱼丁核桃鱼丁／三色鱼丸／清蒸带鱼白玉鲈鱼片／草鱼烧豆腐红烧平鱼／番茄鳜鱼泥豌豆炒虾仁／虾仁豆腐／腰果虾仁清蒸基围虾／海米油菜／蟹棒小油菜墨鱼仔黄瓜／姜汁黄瓜／蜜胡萝卜氽素丸子／油菜炒香菇／香菇炒笋片炒素什锦／冬菇烧白菜烩豌豆／甜酸丸子／豆腐碎木耳烩蔬菜五宝／奶油菠菜香肠卷／鸡丝卷芝麻酥饼／荷叶烙饼土豆泥饼／葱油饼麻酱卷／鸡蛋面饼／黄鱼小馅饼鱼蛋饼／玉米馒头／开花馒头虾肉小笼包／猪肉韭菜包／枣泥包花生糖三角／山药三明治／山药凉糕扁豆枣肉糕／鱼肉蒸糕／圆白菜煨面三鲜面／绿豆芽拌面／猪肉茴香水饺鸡蛋虾仁水饺／南瓜拌饭鸡腿菇虾仁蒸饭／花样炒饭荤素四味饭／五彩饭团核桃粥／豆腐丝瓜粥海带绿豆粥／荔枝桂圆粥／蔬菜鱼肉粥牛肉蔬菜粥／肉松麦片粥／猪肝花生粥蔬菜鸡肉羹／南瓜玉米羹桂花栗子羹／核桃花生牛奶羹丝瓜蘑菇汤／草菇蛋花汤／五色紫菜汤丝瓜火腿片汤／虾仁丸子汤／莲藕薏米排骨汤亲子益智游戏开启宝宝聪慧大脑Part03 4-6岁聪明宝宝益智食谱4-6岁聪明宝宝喂养经Babvfood健康菜品凉拌豇豆／凉拌空心菜姜汁松花蛋／胡萝卜拌莴笋／五香豆腐丝怪味菠菜沙拉／蒜泥蚕豆／红焖肉腐竹烧肉／炒三色肉丁／肉片面筋菠菜肉炒三丁／糖醋排骨／红烧排骨腐乳排骨／香肠炒油菜／爆香腰花青椒炒猪肝／土豆烧牛肉／黄焖牛肉蒜薹炒羊肉／羊肉炒空心菜／虾味鸡蘑菇炖鸡／苹果鸡／鸡肉豌豆韭黄炒鸡柳／番茄酱鸡翅／五香鸡胗酸菜鸭／白果焖鸭／爽滑鸭丝春笋烧兔／茭白炒鸡蛋／油菜蛋羹洋葱炒鸡蛋／干烧鲤鱼木耳清蒸鲫鱼／香酥带鱼／葱烧小黄鱼鱼丝烩玉米／酸甜鱼块／海米冬瓜三鲜炒粉丝／番茄大虾／白卤虾丸蟹肉烧豆腐／海鲜汇／蘑菇炖豆腐菊花茄子／香干炒西芹／腐竹烧丝瓜冻豆腐炖海带／香菇菜心／奶煎茄合干煸四季豆／腊味荷兰豆／西芹百合Babyfood营养主食蔬菜煎饼／胡萝卜饼鲜肉茄饼／海鲜山药饼／香酥饼牛肉卷饼／糯米馒头切刀馒头／翡翠包芝麻包／鸳鸯卷／枣花卷豆沙卷／鲜虾烧卖／芝麻糕鲜肉粽子／糯米宝葫芦葡萄三明治／肉松三明治三鲜包子／蟹黄汤包／茄汁菜包干层萝卜酥／香菇烧肉面牛肉炒面／冬

第一图书网, tushu007.com


瓜火腿面条汤／小黄瓜虾仁龙须面蘑菇通心粉／香菇疙瘩汤／牛肉萝卜水饺三鲜水饺／韭菜猪肉饺子鸡肉水饺／烫面蒸饺／羊肉萝卜馄饨金针火腿馄饨／火腿青菜炒饭鸡肝酱香饭／茄汁豌豆炒饭香葱豆干炒饭／素什锦炒饭／田园菠萝炒饭南瓜百合蒸饭／蜜汁八宝饭Babyfood美味汤粥白菜柚子汤／鲜蘑黄豆芽汤小白菜冬瓜汤／山药胡萝卜排骨汤／蜂蜜黄瓜汤……Part04 0-6岁聪明宝宝特效功能食谱附录

## 章节摘录

插图：

## 编辑推荐

《聪明宝宝健康食谱》特点：专家指导：0-6岁宝宝同步配餐方案；权威审定：600例分阶段科学喂养食谱；亲情附赠：宝宝健康检测指导方案和家庭安全急救措施；三类食谱：根据不同年龄营养需求同步配餐；八大功能：针对宝宝健康设置专门配餐方案；五项专题：协助父母培育全优宝宝；两组附录：育儿常见问题权威解答；防溅水、防油污的实用膳食宝典。

## 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