

<<婴幼儿营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养配餐>>

13位ISBN编号：9787502591878

10位ISBN编号：7502591877

出版时间：2006-9

出版时间：化学工业出版社

作者：刘静波

页数：211

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>

## <<婴幼儿营养配餐>>

### 前言

孩子是父母的希望，是祖国和家庭的未来。  
随着我国社会经济的深入发展和“优生优育”政策的实施，儿童营养问题越发受到社会和家庭的关注和重视。  
从儿童营养现状看，我国依然存在营养不足和营养过剩两方面的问题，主要表现为：在我国西部地区与其他发展中国家一样存在营养缺乏的问题；东部地区，尤其在大中城市存在的儿童肥胖问题。

## <<婴幼儿营养配餐>>

### 内容概要

我国政府一向重视、关心和支持妇女儿童工作。相关部门和专家、学者通过各种渠道大力宣传和普及婴幼儿的营养健康知识，倡导科学喂养。本书针对婴幼儿的生理特点和营养需求，设计并制作了各种配餐原则，并列举了大量食谱，共包括两百余种菜肴的配方与制作方法。

本书依据婴幼儿不同年龄阶段的生长发育特点，介绍了合理喂养的基本知识和方法，并精心编写了科学喂养的营养食谱；并有选择地编入一些必要的生理知识。

为适应不同知识背景的人群接受，特别在第二章较浅显地介绍了营养学基础知识。

本书在编写的过程中力求做到文字通俗、易读，内容上科学性和实用性并重，是年轻父母的育婴指导用书和从业者的参考读物。

<<婴幼儿营养配餐>>

作者简介

刘静波，哈尔滨商业大学任职。

## &lt;&lt;婴幼儿营养配餐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 婴幼儿生理特点和营养要求第一节 婴幼儿各年龄段分期一、胎儿期二、新生儿期三、婴儿期(乳儿期)四、幼儿期五、学龄前期(幼童期)第二节 婴幼儿生理特点一、胎儿期的生理特点二、新生儿期的生理特点三、婴儿期的生理特点四、幼儿期的生理特点五、学龄前期的生理特点第三节 婴幼儿生长发育特点一、生长发育规律二、体格发育三、心智发育四、消化系统发育第四节 婴幼儿的营养需求一、热量二、蛋白质三、脂肪四、碳水化合物五、维生素六、矿物质七、水第五节 营养不良对婴幼儿的影响一、蛋白质-热能营养不良二、维生素缺乏三、微量元素缺乏第二章 营养学基础知识第一节 蛋白质一、蛋白质的营养学分类二、蛋白质的功能三、氨基酸和必需氨基酸四、氨基酸模式和限制氨基酸五、蛋白质的互补作用——提高蛋白质营养价值的措施六、蛋白质供给量及食物来源第二节 脂类一、脂类的生理功能二、脂肪酸和必需脂肪酸三、脂类的食物来源及供给量第三节 碳水化合物一、碳水化合物的分类二、碳水化合物的生理功能三、碳水化合物的供给第四节 矿物质一、钙二、磷三、铁四、碘五、锌六、硒第五节 维生素一、概述二、维生素A三、维生素D四、维生素E五、维生素C六、维生素B1七、维生素B2八、烟酸九、维生素B6十、叶酸第三章 婴儿的合理喂养与配餐第一节 母乳喂养一、母乳喂养的好处二、母乳喂养方法三、母乳喂养注意事项第二节 人工喂养一、人工喂养的主要食品二、人工喂养方法三、人工喂养注意事项四、人工喂养食谱举例第三节 婴儿营养配餐食谱一、5月龄婴儿日食谱二、6月龄婴儿日食谱三、7月龄婴儿日食谱四、8月龄婴儿日食谱五、9~10月龄婴儿日食谱六、11~12月龄婴儿日食谱第四节 婴儿食谱制作一、主食类二、菜肴类三、汤羹类第四章 1~3岁幼儿的营养配餐第一节 营养配餐原则一、食物选择二、膳食安排三、每日食物构成推荐品种及数量第二节 营养餐食谱举例一、1~2岁幼儿营养餐食谱二、2~3岁幼儿营养餐食谱第三节 常用食谱制作一、主食类二、菜肴类三、汤羹类第五章 3~6岁幼儿的营养配餐第一节 营养配餐原则一、食物选择二、膳食安排三、每日食物构成推荐品种及数量第二节 营养餐食谱举例一、一~三月份周食谱二、四~六月份周食谱三、七~九月份周食谱四、十~十二月份周食谱第三节 常用食谱制作一、主食类二、菜肴类三、汤羹类第六章 婴幼儿常见病的营养配餐第一节 预防佝偻病的营养配餐一、佝偻病的病因二、食物选择三、富含钙食谱制作第二节 预防和治疗贫血的营养配餐一、贫血的原因二、食物选择三、补铁食谱制作第三节 食欲不振厌食的营养配餐一、食欲不振的原因及表现二、食物选择三、常用食谱制作第四节 其他营养食谱制作及食疗便方一、营养不良食疗便方二、小儿感冒食疗便方三、小儿便秘食疗便方四、小儿鼻出血食疗便方五、小儿湿疹食疗便方六、小儿疝肿食疗便方七、小儿夜啼食疗便方八、小儿痢疾食疗便方第五节 婴幼儿滋补膳的制作一、婴幼儿的中医食补观二、小儿饮食宜忌三、常用健脑滋补膳制作附录1 中国居民膳食指南附录2 食物成分表参考文献

## &lt;&lt;婴幼儿营养配餐&gt;&gt;

## 章节摘录

**芙蓉鸡片** 【原料】 鸡脯肉25g, 蛋清2个, 香菇1个, 火腿肠10g, 油菜(心)2个, 食盐、料酒、淀粉、味精、植物油各少许。

【制作方法】1.把鸡脯肉洗净用刀剁碎成泥, 放进小碗里, 再把鸡蛋清打匀慢慢倒入鸡泥里, 朝一个方向搅拌成糊状, 再加适量的水、味精、淀粉、料酒调成鸡茸。

2.把香菇用热水泡发, 去蒂切成小片, 油菜嫩心择洗干净, 放入开水里煮一下, 捞出切成小段, 火腿肠切成小薄片。

3.炒锅放火上, 加入适量植物油烧热, 把鸡茸放入锅内过油, 成片状捞出控油, 倒去余油。

4.炒锅里放入汤或水, 把香菇、火腿肠、油菜心、食盐、味精、料酒放入汤里上火煮开锅, 用淀粉勾芡倒入鸡蓉片, 轻轻搅拌即可食用。

**青菜鹌鹑蛋** 【原料】 鹌鹑蛋10个, 小白菜叶150g, 香油、植物油、食盐、味精、水淀粉各少许。

【制作方法】1.把鹌鹑蛋洗净, 放入凉水锅里上火煮熟。

2.锅内放少许植物油烧热, 放入洗净的小白菜叶, 加食盐和味精煸炒一会儿出锅, 盛入盘子上。

3.再在锅里放入适量的水, 放入煮熟的鹌鹑蛋加少许的食盐、味精烧开后, 用淀粉勾芡, 淋上几滴香油, 盛入小白菜叶中间。

**雪里蕻烧豆腐** 【原料】 豆腐100g, 腌雪里蕻20g, 葱、姜末、食盐、味精、植物油各少许。

【制作方法】1.把豆腐洗净切成小块, 放入开水里煮一下, 捞出控水。

2.将腌雪里蕻用凉水泡一会儿, 洗净切碎。

3.炒锅放入植物油烧热, 放入葱、姜末煸炒片刻, 再放入雪里蕻末煸炒一会儿, 加入豆腐块、食盐和适量的水烧开, 转用微火炖片刻, 加入味精即可出锅。

**冻豆腐炖海带** 【原料】 冻豆腐1块, 水发海带100g, 熟植物油、葱花、姜丝、食盐、味精各少许。

【制作方法】1.把冻豆腐解冻洗净, 切成方块。

2.将水发海带洗净沙子, 切成方块。

3.炒锅上火倒入鲜汤或水, 放入葱花、姜丝, 炖开后转用微火, 再加入食盐, 盖上盖再炖半小时左右加味精出锅。

**海米蒸豆腐** 【原料】 豆腐150g, 海米5g, 葱花、香油、食盐、酱油、味精、水各少许。

【制作方法】1.把豆腐切成片放入开水煮一下, 捞出放入小盘里。

2.将海米用温水泡发切碎, 放入豆腐里, 再放入香油、食盐、味精和少许水, 上火蒸熟, 出锅前撒上葱花即可。

**奶油番茄** 【原料】 番茄250g, 牛奶80g, 植物油、淀粉、食盐、白糖各少许。

【制作方法】1.把番茄洗干净, 用开水烫一下剥去皮、去籽, 切成片。

2.把鲜牛奶放入碗里, 加少许食盐、白糖、淀粉兑成汁。

3.炒锅内放入少许油, 待烧热加入番茄, 煸炒一会儿, 加入调好的淀粉汁, 把汁炒浓, 番茄炒软, 即可出锅。

P162-163

<<婴幼儿营养配餐>>

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>