

<<婴幼儿食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿食谱>>

13位ISBN编号：9787508238043

10位ISBN编号：7508238044

出版时间：2005-12

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：叶连海

页数：326

字数：279000

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>

<<婴幼儿食谱>>

内容概要

这是一本以婴幼儿菜点制作技术为主要内容的大众食谱书。

书中根据婴幼儿的咀嚼、消化能力，按照不同的年龄组，具体传播了62种婴儿期菜点、102种幼儿期菜点、198种儿童期菜点的用料、烹调方法及制作关键，详细介绍了婴幼儿的营养需要、计划膳食的方法步骤和基本烹调技巧，以及婴幼儿常见病的食疗等有关知识。

本书内容丰富，易学易做等，通过它，广大读者不用花费很多，便可烹制出能满足婴幼儿对各种营养素需要的膳食来。

本书对保障婴幼儿健康成长十分有益，主要供广家庭阅读使用，也可供托儿所、幼儿园的保健人员和食堂炊管人员学习参考。

<<婴幼儿食谱>>

书籍目录

一、婴幼儿的营养 (一) 重视婴幼儿合理营养的意义 (二) 婴幼儿所需营养及特点 (三) 婴幼儿对各种营养素的需要量 (四) 婴幼儿主要营养缺乏症及防治 (五) 常见食物中毒及预防方法二、计划膳食的方法步骤 (一) 婴幼儿的合理膳食制度 (二) 婴幼儿的膳食计划 (三) 带量食谱的制订方法三、掌握烹调方法制作美味佳肴 (一) 烹在饮食中的作用 (二) 调的基本作用 (三) 婴幼儿膳食的烹调方法 (四) 减少食物营养素在烹调中的损失 (五) 食物的鉴别、处理及保管四、食谱 (一) 婴儿食谱 (4~12个月) 1. 婴儿菜肴 西红柿汁 胡萝卜汤 菜水 山楂水 蛋黄泥 蛋黄羹 鸡蛋羹 什锦蛋羹 牛奶蛋 鱼肉末 鱼泥 西红柿鱼 黄鱼小馅饼 鱼松 鲜虾肉泥 肝末 西红柿肝末 三色肝末 2. 婴儿主食 (三) 儿童食谱 (4~6岁) 1. 儿童菜肴 2. 儿童凉菜 3. 儿童主食 4. 儿童点心五、婴幼儿常见病食疗方

<<婴幼儿食谱>>

章节摘录

书摘重视婴儿合理营养的意义 一个人为了维持生命,从事各种活动,保证生长发育,修补被破坏的组织等,都需要吃一定量的食物。

这些食物经过消化吸收及一系列的代谢过程,在体内参加不同的生理活动,并且有些就变成机体的组织成分。

这种来自食物的养料就叫做营养素。

营养素的需要,婴幼儿与成人不同。

因为成人的身体已发育成熟,摄人的营养素,主要是维持身体的消耗,另一部分用于身体组织的修补。

而婴幼儿所需要的,不仅要用来维持身体的消耗和修补,更重要的是供给生长和发育之用。

婴幼儿的基础代谢约为成人的2倍,而且年龄越小,基础代谢率越高。

按日每千克体重计:1岁以下小儿以每日每千克体重110千卡计算,以后每加3岁减10千卡,到15岁时为每日每千克体重60千卡。

婴幼儿的新陈代谢也远比成人旺盛。

例如,消化系统对食物的消化,血液循环系统对养料的运输,各脏腑组织对养料的吸收及废物的排泄,呼吸对氧气的吸入和二氧化碳的排出等等,都比成人紧张繁忙。

儿童年龄越小,呼吸频率越快。

如新生儿每分钟约呼吸40次,1岁以内约30次,1~3岁约24次,4~7岁约22次,成年人平静时的呼吸频率为每分钟16~18次。

正常成人每分钟心脏跳动65~75次,而小儿则为120次左右。

基础代谢和新陈代谢的旺盛,完全是为着迅速生长发育的需要。

婴幼儿的这种迅速生长发育,真是刻不容缓,不能延误。

足月出生的正常儿体重平均3.2千克,5个月之内就将增加1.5倍,1周岁时达到3倍。

身长也是这样,足月出生儿平均为50厘米,长至1周岁,即为初生时的1.5倍,5岁时又加倍增高。

上述两例,仅仅是人们能看得到的形态方面的巨大增长,与此同时,体内各组织机能的发育,也未尝一刻停止。

所以婴幼儿所需要的营养,相对地较成人更多一些。

如果对婴幼儿所需营养供给不足,就会影响其生长发育,而且使抵抗力降低,易患疾病,甚至会患由于营养不良而造成的某些营养缺乏症。

如缺钙和维生素D就会发生佝偻病;缺铁就会发生贫血,使血红蛋白降低;缺乏维生素B:就会发生口角炎、舌炎、皮炎、阴囊炎、结膜炎、角膜炎等;缺锌可引起生长滞缓、味觉减退、创伤愈合不良及性幼稚型等。

婴幼儿脑发育的关键时期缺锌,也会导致不可弥补的损害。

因此合理营养是保证他们生长发育,增进健康,预防疾病的一项很重要的措施。

近一百年来,在西欧国家中发现,凡是在营养生活条件好的阶层中的儿童,生长发育就比较好;反之,儿童的生长发育就不正常。

据德国、英国的研究:儿童的发育能够正常进展,主要是与这些国家中长期以来的肉类消耗量逐年增长有密切关系。

如南亚某些国家,由于经济落后,人民生活得不到保障,儿童的营养不良平均为50%;而在朝鲜民主主义人民共和国,对儿童保健事业非常重视,儿童的营养和健康就有了保障。

以上事例都说明营养与健康之间的密切关系。

所谓要注意婴幼儿的营养,并不是只给孩子吃价格昂贵的山珍海味、鸡鸭鱼肉,而是根据现有的条件,用科学的方法,合理搭配和烹调食品,使婴幼儿不但吃得好,花钱不多,还能得到充足的营养,健康地成长。

供给婴幼儿营养素,还应着重考虑到孩子的年龄和他当时的消化能力。

如果不注意这一点,即使是营养丰富的食物,孩子吃下去,不但不能吸收,反而会引起消化功能紊乱

<<婴幼儿食谱>>

。 一对夫妇只生一个孩子，优生优育，生一个，壮一个，是全社会的愿望，也是每一位年轻父母的共同心愿。

怎样才能使小宝宝有一个强健的身体呢？

我们每一位年轻的父亲、母亲，以及托幼食堂的炊管人员，都应掌握较丰富的营养知识和烹调技巧，调配好婴幼儿膳食，精心制作，以适应婴幼儿的胃口，给孩子提供充分合理的营养，使孩子能健康地成长。

P1-3插图

<<婴幼儿食谱>>

编辑推荐

这是一本献给千千万万年轻父母和孩子的婴幼儿膳食选配和烹调用书，其总印数已达55万册以上。如今，家家都是独生子，小宝贝的膳食成了祖辈们及年轻父母们大伤脑筋的事儿。

《婴幼儿食谱》(修订版)提供了多种多样的食谱及菜谱，针对婴幼儿的特点，强调了色、香、味俱全的特点。

《婴幼儿食谱》(修订版)还介绍了有关婴幼儿饮食方面的知识，婴幼儿日常饮食宜忌及常见病食疗方供您选用。

家长朋友们从《婴幼儿食谱》(修订版)中不仅可以学到烹饪技艺，也可学到使孩子见饭香的窍门，使孩子既可吃出营养，又能吃出智慧。

<<婴幼儿食谱>>

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>