

<<儿童100例营养餐-营养百味No.>>

图书基本信息

书名：<<儿童100例营养餐-营养百味No.18>>

13位ISBN编号：9787536681729

10位ISBN编号：7536681720

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

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>

## <<儿童100例营养餐-营养百味No.>>

### 内容概要

《营养百味：儿童营养餐100例》为《营养百味》系列之一，教你做100例营养美味的儿童餐，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

## &lt;&lt;儿童100例营养餐-营养百味No.&gt;&gt;

## 书籍目录

日常营养篇蛋黄菠菜土豆泥牛奶蛋花麦片粥奶酪三明治菜心蛋花汤番茄沙丁鱼丸肉丝炒贡菜莲藕猪骨汤葱烧小黄鱼鸡蛋炒菠菜鸡架杂菜丝汤汉堡牛肉饼蘑菇奶油烩青菜炒鸡肉海米烧冬瓜鱼肉韭菜饺番茄炖豆腐猪肝菠菜汤营养食补篇(优质蛋白)清蒸黄鱼鱼羹(优质蛋白)奶油焖虾仁(钙)鸡蛋奶酪煮豌豆(钙)醋焖酥鱼(铁)桂圆红枣童子鸡(铁)金银炒肝片(锌)鸡汤氽牡蛎(锌)洋葱炒螺肉(碘)紫菜蛋卷(硒)三色鱼丸(维生素A、D)胡萝卜炒猪肝(维生素A、D)煎南瓜酪(维生素B)鲜菇炒豌豆(维生素B)什锦素菜煲(维生素C)苹果沙拉(维生素C)椰汁四蔬(益智)雪菜炒鲜鱿银丝(益智)菠萝三文鱼(明目)韭菜炒羊肝(明目)菊花蒸茄子(利便)酱爆魔芋豆腐(利便)西芹百合(减肥)春笋烧兔(减肥)烩鸡片海参(开胃消食)小米淮山粥(开胃消食)鸡金白糖饼(开胃消食)扁豆枣肉糕日常篇燕麦苹果派番茄鱼鸡肉沙拉蛋皮寿司鸭血蘑菇汤芙蓉豆腐腊肠番茄紫菜海米蛋汤鸡肉粥萝卜炖羊肉荸荠鸡丁芝麻小白菜香菇萝卜汤煎小鱼饼雪里蕻肉丝荞麦挂面番茄鸡蛋面片汤红烧排骨鲜蘑扁豆虾末花菜银贝雪梨汤粟米鱼块三色鸡丁食补篇鸡肉末碎菜粥(优质蛋白)番茄牛肉奶油鸡肉片肉泥豆腐糕牛奶粥(钙)乳酪蒸虾仁奶油栗子酪牛奶豆腐牛奶鱼蛋黄酱(铁)田七鹌鹑鸡血豆腐汤乌鸡参芪汤猪肝丸子鲜虾肉泥(锌)烧鸭肝羊肉炒空心菜茄子烧羊肉果仁黑米糕海带炖豆腐(碘)浇汁带鱼虾皮紫菜蛋汤黄鱼羹(硒)栗子鱼肉馅饼红焖鸡腰(B族维生素)炒香菇松子鸡油豌豆(维生素A、D)腰丁烩腐皮鲜番茄炒蛋酸甜猪肝鲜红薯泥牛奶小鱼干南瓜(维生素c)蚝汁鸡丝芥兰菜镶青椒百花齐放青椒炒肝丝番茄青椒炒鸡蛋(益智)烘鸡蛋饺酸辣鱼脑牡蛎鲫鱼汤红烧猪脑金针菇肉丝白切鸡腿(减重)清蒸鱼麻酱拌茄泥烩什锦丁蔬菜沙拉羊肝菠菜汤(明目)猪腰粥南瓜鸡肉饭烂糊肉丝(利便)芹菜香菇丝韭菜梗炒肉丝附录附录：怎样给孩子补充营养

## 章节摘录

南瓜鸡肉饭【材料】软米饭150克，鸡肉50克，南瓜50克，植物油、白糖、酱油、料酒各适量1鸡肉、南瓜均洗净，切成小丁。

2锅上火，放适量植物油，将鸡肉丁和南瓜丁放入锅内，加白糖、酱油、料酒，炒拌均匀待用。

3另起锅上火，加入少许开水，放入软米饭，将炒好的鸡肉丁和南瓜丁放在米饭上一同焖，熟后切一片花形的胡萝卜放在上面作为装饰。

营养套餐搭配此饭本身营养素含量已较均衡。

可以再为宝宝选择一道美味的酸辣汤（番茄、木耳、黄花、鸡蛋、水淀粉、胡椒粉、盐等）。

烂糊肉丝【材料】瘦猪肉50克，净白菜帮丝100克，海米或虾皮少许。

植物油、酱油、盐、味精、料酒、高汤、水淀粉各适量1.猪肉洗净，切成细丝，放入盆内，加入水淀粉、盐上浆，用热锅温油滑开捞出。

2.锅内倒油烧热，再下入白菜丝、海米末煸炒，放入盐加入高汤焖透。

再将滑过的肉丝放入拌匀，加入料酒、盐、味精，淋入水淀粉搅成糊状，推搅几下即可。

营养套餐搭配可以为孩子选择绿豆杂面条煮成汤面作为主食，里面可加些番茄和鸡蛋。

怎样给孩子补充营养补充优质蛋白蛋白质是生命的物质基础，我们人体的脑、肌肉、内脏器官及很多激素等重要物质主要是由蛋白质构成的，而这些蛋白质则来自于我们日常摄入的食物。

处于生长发育迅速时期的婴幼儿，对蛋白质的需求量更大。

若这一阶段蛋白质摄入不足，会影响孩子的身心发育。

含蛋白质的食物很多，象我们日常食用的各种动物肉、蛋、奶等都是含蛋白质较高且质量较好的高蛋白食物。

而有些植物性食物中也含有一些蛋白质，如我们每天食用的主食种谷类，但其蛋白质的质量稍差。

值得一提的是，同属植物性食物的大豆及大豆制品，如豆腐等则属于优质蛋白，且含量较高。

所以，如果我们为宝宝制作补充优质蛋白的食物时应多选择动物性食物及大豆制品。

补钙钙是体内含量最多的金属元素，绝大部分以羟磷灰石的形式沉积在骨骼中，如果缺钙，骨骼的强度和密度就会降低，就难以支撑起人体的重量。

可以说钙是人体骨骼的“钢筋水泥”。

缺钙的孩子睡眠不佳、夜啼、多汗，钙严重缺乏时会导致孩子发生鸡胸、O型腿、x型腿等骨骼变形的症状。

所以，应该注意及时给孩子补钙。

除了给宝宝补充钙片外，从食物中补充钙是一条不容忽视的途径，从膳食中补充钙，不会发生补充过多的不良反应。

所以，可以给孩子多选用一些含钙高的食物如奶及奶制品、豆及豆制品、虾皮、海带、绿叶蔬菜等。

特别是奶及奶制品，不但含钙量高，而且有着较好的钙磷比，使钙更易于吸收。

而且作为一种液体食品，不需咀嚼就能直接吞咽，非常适合各种年龄的孩子食用。

补铁人体的血红蛋白中含有铁，所以说铁是造血的原料。

母乳及牛奶中含铁量均较少，但婴儿出生时从妈妈那里得到了一部分铁，贮存在自己的体内。

6个月以后的婴幼儿体内贮存的铁就已经较少了，而奶中含铁量较低，如果此时辅食添加不合理，可能会造成铁的缺乏。

所以铁缺乏引起的程度不同的贫血是婴儿最常见的营养缺乏症。

含铁丰富的食物有动物的肝脏、瘦肉、血、蛋黄等。

有些植物性食品中铁的含量也较高，但由于其吸收率较低，所以建议您在给孩子选择补充铁的食物时最好还是首选动物性食品。

补锌锌是一种微量元素，在体内的含量极少，但是却具有重要的生理作用。

锌有促进生长发育，保持正常味觉和食欲，维持眼睛的暗适应能力，并对性器官和性功能的发育有促进作用。

锌缺乏可使孩子发生食欲不振、异食癖、贫血、身高体重低于同龄儿童等。

## <<儿童100例营养餐-营养百味No.>>

严重锌缺乏会使孩子身材矮小，并可能导致性腺功能发育不正常。

含锌高的食物有瘦肉、动物肝、粗粮、干果及食用菌等。

最值得一提的是海产品类，含锌量在常见的自然食物中数一数二。

其中的牡蛎，含锌量高达每100克有60毫克锌。

同时需要注意的是，与铁一样，植物性食物中的锌吸收率也不及动物性食物。

补碘是合成甲状腺素的原料，而甲状腺素是人体大脑及身体发育所必不可少的激素。

如果因为缺碘造成甲状腺素的缺乏，会降低智力，严重时患“呆小症”，使孩子成年后身材矮小，智力落后，而且这种影响一旦发生就是不可逆转的。

所以在幼儿时期摄入充足的碘是十分必要的。

同时需要注意的是，过多的补碘不可能无限制的提高学生的智力水平。

超出需要范围内的碘还可能发生碘中毒，对孩子的健康产生负面的影响。

所以从食物中补充碘是一种非常安全的补碘方式。

食物中碘的含量受到食物产地土壤及水系中碘含量的影响。

一般来说，海洋中的碘较丰富，所以海产品中较多的碘，而产于内陆地区，特别是碘缺乏地区的食物则含碘较低。

<<儿童100例营养餐-营养百味No.>>

编辑推荐

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。  
“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

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>