

“豆浆奶奶”张晔精心整理30年儿童营养学经验



精选



# 聪明宝宝餐



## 1000例



随心所欲搭宝宝馋吃饭

张晔  
主编

解放军第三〇九医院营养科前主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家



吉林科学技术出版社

# 精选 聪明宝宝餐 1000例

张晔  
主编

解放军第三〇九医院营养科前主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家



## 图书在版编目 (CIP) 数据

精选聪明宝宝餐1000例/张晔主编. —长春:  
吉林科学技术出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5384-9758-8

I. ①精… II. ①张… III. ①婴幼儿—食谱  
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223842号

## 精选聪明宝宝餐1000例

|             |        |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|--------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主<br>副<br>编 | 主<br>委 | 编<br>委 | 张 晔 | 牛东升 | 李青凤 | 石艳芳 | 张 伟 | 石 沛 | 张金华 | 王 燕 | 戴俊益 |
|             |        |        | 刘红霞 | 霍春霞 | 高婷良 | 赵永利 | 余 梅 | 李 迪 | 李 华 | 张 卿 | 秦 秋 |
|             |        |        | 李明杰 | 林春民 | 张 瑞 | 李树兰 | 谢铭超 | 王会静 | 陈 旭 | 王 娟 | 徐开全 |
|             |        |        | 杨慧勤 | 卢少丽 | 李 军 | 崔丽娟 | 季子华 | 吉新静 | 石艳婷 | 陈进周 | 徐 丹 |
|             |        |        | 逯春辉 | 李 鹏 | 李 赞 | 高 杰 | 高 坤 | 高子珺 | 杨 丹 | 李 青 | 梁焕成 |
|             |        |        | 刘 毅 | 韩建立 | 高 飞 | 高志强 | 高金城 | 邓 晔 | 常玉欣 | 黄 章 | 侯建军 |
|             |        |        | 李春国 | 王 丽 | 袁雪飞 | 张玉红 | 张景泽 | 张俊生 | 张辉芳 | 张 静 | 张 莉 |
|             |        |        | 赵金萍 | 石 爽 | 袁 娜 | 金贵亮 | 程玲玲 | 段小宾 | 张 明 | 张 力 | 张玉民 |
|             |        |        | 牛国花 | 许俊杰 | 王 杨 | 葛占晓 | 施慧婕 | 徐永红 | 张进彬 |     |     |

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

封面设计 杨丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字数 240千字

印 张 15

印 数 1-7000册

版 次 2016年4月第1版

次 2016年4月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85651628 85651759 85635177

85651759 85635176 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

团购热线 0431-85635186

网 址 [www.ilstp.net](http://www.ilstp.net)

印刷 长春百花彩印有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-9758-8

定价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究



## 目录 FOREWORD

### 12 一目了然的辅食添加进程表



## 第一章

## 制作宝宝餐须知，辣妈喂养新概念

### 16 宝宝辅食添加守则与制作技巧

16 什么时候添加辅食最合适

16 辅食添加的原则

17 辅食添加的顺序

18 宝宝第一次接触辅食时必须遵守的原则

19 用清淡的饮食保护宝宝的味觉

20 让宝宝悦享蔬菜的美味

22 宝宝进餐良好修养的养成

22 DIY 改良版的洋快餐，宝宝爱吃妈妈放心

23 豆腐莲藕汉堡包

24 宝宝所吃辅食大小按月查

28 利用好厨房小神器，让烹饪变得简单又轻松

31 “用膳”专用工具，让宝宝吃得香香的

32 切出宝宝喜爱的食物形状

34 宝宝分阶段特制断奶粥

34 断奶初期的十倍粥

35 断奶中期的七倍粥

35 断奶后期的五倍粥

35 断奶完成期的软饭

36 为宝宝烹制美味高汤

36 鱼汤

37 猪棒骨高汤

37 鸡汤

38 专题 好奇的小宝宝误食异物怎么办





## 第二章

# 0~3岁分阶段营养，给宝宝最贴心的营养呵护

- 40 0~6个月 **母乳是最好的营养**
- 40 首选纯母乳喂养
- 41 催乳明星食材
- 42 好妈妈催乳餐推荐
- 42 山药木耳炒莴笋 / 三丝黄花羹
- 43 花生猪蹄汤 / 三丁豆腐羹 / 猪骨炖莲藕
- 44 6个月断奶初期 **泥糊状辅食**
- 44 6个月宝宝辅食的理想选择
- 44 宝宝吃多少更健康
- 45 聪明宝宝餐推荐
- 45 苹果汁 / 葡萄汁
- 46 大米汤 / 挂面汤 / 饼干粥
- 47 南瓜汁 / 雪梨汁 / 小油菜汁
- 48 7~9个月断奶中期 **细嚼型辅食**
- 48 7~9个月宝宝辅食的选择——软烂的食物
- 49 辅食制作的基本方法
- 49 宝宝吃多少更健康
- 49 聪明宝宝餐推荐
- 49 青菜蒸豆腐
- 50 蛋黄泥 / 胡萝卜泥 / 豆腐羹
- 51 红薯泥 / 番茄泥 / 糯米糊
- 52 菠菜蛋黄粥 / 豆腐软饭 / 蛋黄土豆泥
- 53 南瓜蔬菜粥 / 鲜虾肉泥 / 苹果黄金团
- 54 10~12个月断奶完成期 **咀嚼型辅食**
- 54 10~12个月宝宝辅食的选择——手指食物
- 54 宝宝吃多少更健康
- 55 聪明宝宝餐推荐
- 55 油菜土豆粥 / 南瓜拌饭
- 56 三角面片 / 双色豆腐 / 鸡蓉汤
- 57 冬瓜球肉丸 / 肉末茄子 / 牛肝拌番茄
- 58 1~2岁牙齿初长期 **软烂型食物**
- 58 1~2岁宝宝辅食的理想选择
- 59 宝宝吃多少更健康
- 59 聪明宝宝餐推荐
- 59 鲜汤小饺子
- 60 虾仁菜花 / 蟹味炒蛋 / 小白菜丸子汤
- 61 黄瓜镶肉 / 蔬菜饼 / 干贝蒸蛋
- 62 2~3岁牙齿成熟期 **全面型食物**
- 62 2~3岁宝宝辅食的理想选择
- 62 宝宝吃多少更健康
- 63 聪明宝宝餐推荐
- 63 番茄鱼丸汤 / 芝麻南瓜饼
- 64 鲜果沙拉 / 牛肉萝卜汤 / 清蒸带鱼
- 65 番茄鳕鱼泥 / 鸭血鲫鱼汤 / 萝卜丝拌鸡肉
- 66 草菇烩豆腐 / 素炒三鲜 / 果酱松饼
- 67 鸡蛋黄瓜汤 / 韭菜炒豆芽 / 咸蛋黄玉米
- 68 **专题 0~3岁宝宝其他推荐食谱**



## 黄金搭档营养素， 让宝宝不缺营养更健康

### 70 铁 + 维生素 C = 预防贫血，促进成长发育

70 补铁能手食材

70 补维生素 C 能手食材

71 黄金搭档宝宝餐

71 樱桃黄瓜汁 / 胡萝卜小鱼粥

72 白菜肉片汤 / 菠菜排骨面 / 什锦烩饭

### 73 钙 + 维生素 D = 留住钙质，强化骨骼

73 补钙能手食材

73 补维生素 D 能手食材

74 黄金搭档宝宝餐

74 菠菜鸡肝泥 / 蛋皮如意肝卷

75 香菇菜心 / 虾菇油菜心 / 紫菜海味汤

### 76 锌 + 蛋白质 = 强化发育，增强抵抗力

76 补锌能手食材

76 补蛋白质能手食材

77 黄金搭档宝宝餐

77 水果豆腐 / 三鲜小馄饨

78 芝麻肝 / 肉蛋豆腐粥 / 鸡蛋肉末软饭

### 79 镁 + 氨基酸 = 促进宝宝的生长发育

79 补镁能手食材

79 补氨基酸能手食材

80 黄金搭档宝宝餐

80 银耳榴露 / 水果松子冻

81 番茄鱼糊 / 核桃南瓜玉米浆 / 紫菜虾汤

### 82 硒 + 维生素 E = 抗氧化，保护细胞

82 补硒能手食材

82 补维生素 E 能手食材

83 黄金搭档宝宝餐

83 菠菜鸡蛋饼 / 三色粥

84 花生大米粥 / 番茄肉末豆腐 / 豆腐拌沙拉酱

85 五彩煎蛋 / 奶香面条

86 专题 其他黄金搭档宝宝餐推荐





## 第四章

# 家常食材新潮搭，百变美味营养餐

### 五谷杂粮类

- 88 **小米** 呵护宝宝的小脾胃
- 89 **百变美味**
- 89 小米黄豆面煎饼 / 鸡蓉小米羹
- 90 鸡蛋红糖小米粥 / 鸡肝小米粥 / 小米面蜂糕
- 91 **大米** 给予宝宝基础营养
- 92 **百变美味**
- 92 大米布丁 / 大米红枣粥
- 93 雪梨大米粥 / 牛奶大米粥
- 94 **玉米** 让宝宝头脑聪明身体棒
- 95 **百变美味**
- 95 牛奶玉米粥 / 玉米面发糕
- 96 番茄枸杞玉米羹 / 玉米银耳枸杞豆浆
- 97 **黑芝麻** 让宝宝的头发乌黑亮丽
- 98 **百变美味**
- 98 黑芝麻木瓜粥 / 黑芝麻核桃粥
- 99 黑芝麻南瓜汁 / 黑芝麻拌菠菜

### 蔬菜类

- 100 **菠菜** 补铁就靠它
- 101 **百变美味**
- 101 奶油菠菜 / 鹌鹑蛋菠菜汤
- 102 蔬菜面 / 燕麦菠菜粥

- 103 **西蓝花** 吃出宝宝自己的免疫力
- 104 **百变美味**
- 104 西蓝花豆浆汁 / 西蓝花浓汤
- 105 蔬菜酸牛奶羹 / 番茄西蓝花
- 106 **番茄** 守卫宝宝的健康
- 107 **百变美味**
- 107 番茄荷包蛋 / 白萝卜番茄汤
- 108 **胡萝卜** 吃出宝宝红润小皮肤
- 109 **百变美味**
- 109 胡萝卜羹 / 南瓜胡萝卜汁
- 110 香菇胡萝卜面 / 胡萝卜鸡蛋碎
- 111 **红薯** 平衡宝宝体内酸碱度
- 112 **百变美味**
- 112 红薯酸奶 / 红薯糙米粥
- 113 煎红薯饼 / 红薯玉米面粥
- 114 **南瓜** 增强宝宝免疫力
- 115 **百变美味**
- 115 红薯拌南瓜 / 南瓜奶糊
- 116 老南瓜胡萝卜粥 / 南瓜米粉
- 117 **洋葱** 宝宝的健康卫士
- 118 **百变美味**
- 118 青菜洋葱粥 / 酥炸洋葱圈
- 119 洋葱炒牛肉 / 洋葱摊蛋

120 **香菇** 赶走宝宝身边的感冒病毒

121 **百变美味**

121 七彩香菇 / 香菇豆腐汤

122 **木耳** 宝宝消化系统的清道夫

123 **百变美味**

123 核桃木耳大枣粥 / 木须乌龙面

## 水果类

124 **苹果** 让宝宝变聪明

125 **百变美味**

125 樱桃苹果汁 / 苹果燕麦糊

126 苹果沙拉 / 苹果馅饼 / 苹果雪梨酱

127 **香蕉** 宝宝的“开心果”

128 **百变美味**

128 香蕉玉米汁 / 香蕉粥

129 香蕉泥拌红薯 / 香蕉南瓜双黄饮

130 **红枣** 味道甜美的天然维生素丸

131 **百变美味**

131 枣泥羹 / 山楂红枣汁

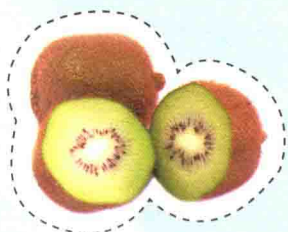
132 山药红枣泥 / 红枣花卷 / 银耳红枣羹

133 **猕猴桃** 呵护健康的维生素C之王

134 **百变美味**

134 猕猴桃薏米粥 / 猕猴桃橙汁

135 猕猴桃杏汁 / 银耳猕猴桃羹 / 猕猴桃冰沙



## 肉蛋奶类

136 **猪瘦肉** 补虚强身的家常菜

137 **百变美味**

137 菠菜瘦肉粥 / 莲藕猪肉粥

138 猪肉葱香饼 / 豆瓣酱肉末豆腐

139 **猪肝** 宝宝的天然补铁食物

140 **百变美味**

140 清蒸肝泥 / 肝黄粥

141 番茄猪肝蛋汤 / 猪肝白菜汤

142 **牛瘦肉** 宝宝强壮筋骨的肉类

143 **百变美味**

143 牛肉蔬菜粥 / 牛肉小米粥

144 滑蛋牛肉粥 / 西湖牛肉羹

145 **鸡蛋** 价格低廉的宝宝营养库

146 **百变美味**

146 蛋黄南瓜小米粥 / 奶酪炒鸡蛋

147 蛋黄汤 / 鸡蛋玉米汤

148 **牛奶** 宝宝最好的钙质来源

149 **百变美味**

149 牛奶南瓜羹 / 木瓜鲜奶



## 水产类

- 150 **鲈鱼** 宝宝的天然保健食品
- 151 **百变美味**
- 151 淮山药百合鲈鱼汤 / 鱼肉香糊
- 152 清蒸鲈鱼 / 山药鲈鱼
- 153 **虾** 鲜美的补钙能手
- 154 **百变美味**
- 154 鲜虾蛋羹 / 虾仁烩冬瓜
- 155 **海带** 宝宝摄取碘的宝库
- 156 **百变美味**
- 156 肉末海带面 / 海带豆腐
- 157 海带冬瓜汤 / 海带柠檬汁

## 坚果类

- 158 **核桃** 宝宝的“益智果”
- 159 **百变美味**
- 159 牛奶核桃露 / 核桃奶酪

## 其他类

- 160 **豆腐** 蛋白质绝佳补充剂
- 161 **百变美味**
- 161 花豆腐 / 豆腐牡蛎汤
- 162 **专题** 其他百变美味餐推荐



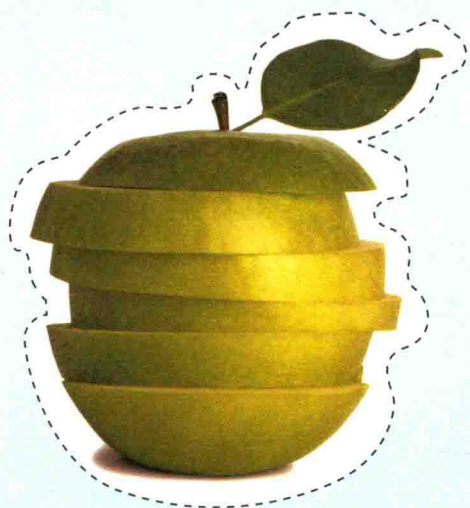
## 第五章

# 饮食有方，吃出宝宝好健康

## 特效功能饮食

- 164 **强壮骨骼** 让宝宝更强壮
- 165 **特效功能餐**
- 165 鱼肉糊
- 166 银鱼酱豆腐 / 咸蛋黄豆腐羹
- 167 虾仁鱼片炖豆腐 / 火龙果牛奶 / 海米冬瓜
- 168 **健脑益智** 让宝宝成为小小智多星
- 169 **特效功能餐**
- 169 黑芝麻大米粥
- 170 鲑鱼汤 / 黄豆鱼蓉粥 / 黄鱼馅饼
- 171 芝麻核桃露 / 蛋蓉牛肉羹 / 双菇烩蛋黄

- 172 **补铁补血** 宝宝不贫血，妈妈少操心
- 173 **特效功能餐**
- 173 猪肝瘦肉粥
- 174 鸡血炒豆腐 / 鸭肝粥 / 豆豉牛肉
- 175 鸭血豆腐汤 / 菠菜猪血汤 / 玉米米糊
- 176 **增强免疫力** 让宝宝少生病
- 177 **特效功能餐**
- 177 香菇蒸蛋
- 178 玉米番茄羹 / 香菇疙瘩汤
- 179 苹果西芹胡萝卜汁 / 圆白菜西兰花粥 / 肉末蒸圆白菜



180 **健脾和胃** 宝宝吃饭香，妈妈更安心

181 **特效功能餐**

181 燕麦木瓜红枣羹

182 红豆山楂米糊 / 山药羹 / 鲫鱼红豆汤

183 二米南瓜糊 / 芒果果酱

184 **明目护眼** 明亮的大眼睛惹人爱

185 **特效功能餐**

185 小米胡萝卜粥

186 玉米豌豆粥 / 番茄蛋黄粥 / 蛋黄粥

187 牛肉土豆泥 / 猪肝瘦肉泥 / 西兰花汁

188 **乌发护发** 黑亮的头发人人夸

189 **特效功能餐**

189 香蕉黑芝麻糊

190 黑芝麻小米粥 / 猪肝摊鸡蛋 / 核桃豌豆羹

191 麻酱花卷 / 黄鱼粥

192 **养肺抗雾霾** 宝宝肺好，呼吸畅

193 **特效功能餐**

193 百合粥

194 鲜藕梨汁 / 梨藕百合饮 / 鲜白萝卜汤

195 莲藕胡萝卜汤 / 雪梨百合莲子汤

## 对症饮食

196 **感冒** 补充水分和维生素C

197 **对症宝宝餐**

197 南瓜粥

198 香芹洋葱蛋黄汤 / 豆腐葱花汤

199 白菜绿豆饮 / 香橙胡萝卜汁 / 猕猴桃黄瓜汁

200 **厌食** B族维生素搭配锌

201 **对症宝宝餐**

201 山楂粥

202 红薯粥 / 猪肝胡萝卜粥 / 棒棒沙拉

203 菠萝苹果汁 / 鲫鱼姜汤 / 木瓜泥

204 **咳嗽** 多食易消化、较黏稠的食物

205 **对症宝宝餐**

205 蜂蜜蒸梨

206 百合蜜 / 木耳蒸鸭蛋 / 白萝卜山药粥

207 百合银耳粥 / 冰糖萝卜 / 青菜肝末

208 **腹泻** 多食易消化的食物

209 **对症宝宝餐**

209 红枣苹果汁

210 红糖苹果泥 / 圆白菜葡萄汁 / 炒米煮粥

211 山药苹果泥 / 淮山药粥 / 焦米糊

212 **便秘** 适量补充膳食纤维与水

213 **对症宝宝餐**

213 芥菜粥

214 芋头红薯粥 / 奶香白菜汤 / 蜜奶芝麻羹

215 魔芋香果 / 胡萝卜红薯汁 / 蒜蓉空心菜

216 **肥胖** 多食饱腹感强的食物

217 **对症宝宝餐**

217 大米冬瓜粥

218 玉米绿豆糊 / 冬瓜汤 / 苹果燕麦糊

219 番茄冬瓜排骨汤 / 三味白玉豆腐羹

220 **专题 养护宝宝的小牙牙**  
——宝宝龋齿的预防



## 第六章

## 创意快乐餐，让餐桌成为儿童乐园

222 小羊肖恩炒菜花 / 小鸡出壳豆芽菜

223 豇豆棒棒糖 / 大黄鸭牛奶南瓜泥

224 娃娃脸鸡蛋羹 / 小猫红薯山药泥

225 海绵宝宝 / 翠绿青蛙水煮蛋

226 房子历险记 / 卡通三明治

227 芒果小鱼果盘 / 大头米奇

228 小蜜蜂蛋包饭 / 刺猬馒头

229 莲蓉寿桃包 / 双色蝴蝶卷

230 太阳花 / 小猪豆沙包

231 豆豆肉墩 / 番茄汁土豆泥

232 酸牛奶南瓜羹 / 黑芝麻山药糊 / 蛋黄胡萝卜泥

233 果珍冬瓜 / 果酱鸡蛋饼

234 蒸黄瓜

235 红薯鸡蛋饼 / 蛋皮鱼卷

236 爱心饭卷 / 五彩饭团

237 **0~3岁分阶段宝宝餐检索**



注：本书菜谱中称量单位，小匙指的是茶匙，大匙指的是汤匙，与克的换算详见第29页。

# 精选 聪明宝宝餐 1000例

张晔  
主编

解放军第三〇九医院营养科前主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家



## 图书在版编目 (CIP) 数据

精选聪明宝宝餐1000例/张晔主编. —长春:  
吉林科学技术出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5384-9758-8

I. ①精… II. ①张… III. ①婴幼儿—食谱  
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223842号

## 精选聪明宝宝餐1000例

[illegible]

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 郭 廓

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字数 240千字

印 张 15

印 数 1-7000册

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85651628 85651759 85635177

85651759 85635176 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

团购热线 0431-85635186

网 址 [www.ilstp.net](http://www.ilstp.net)

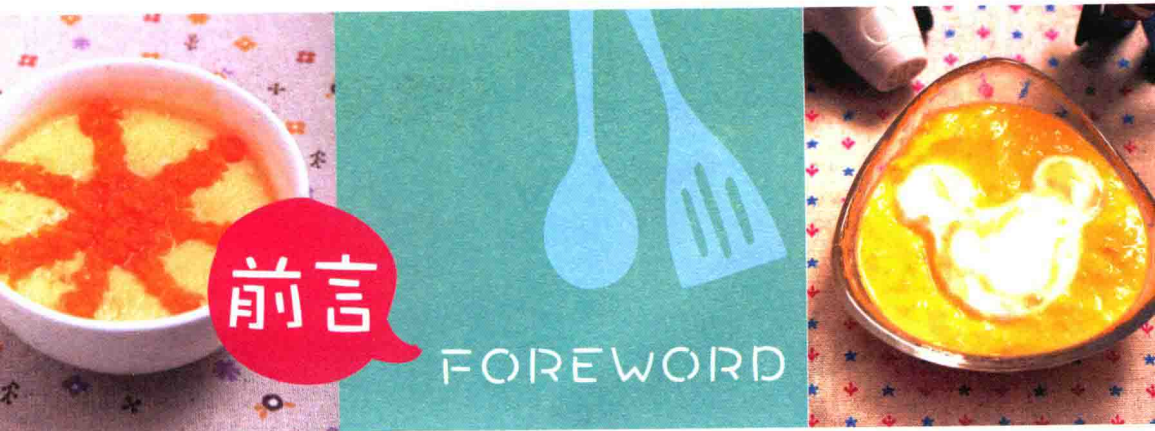
印 刷 长春百花彩印有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-9758-8

定价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



## 前言

## FOREWORD

经常有妈妈向我咨询0~3岁宝宝的喂养问题,尤其是初为人母的90后新手妈妈,她们遇到这些问题更是不知所措。鉴于众妈妈的热情要求,我精心整理了30年儿童营养学研究经验,编写了这本书。

关于小宝宝的喂养,特别需要注意四点:

一要考虑不同年龄段的宝宝适合吃什么、怎么吃。尤其是刚添加辅食的小婴儿,一定要遵守循序渐进的原则,食材要一样一样、一点一点地加,切不可操之过急,一顿辅食不要超过两种以上食材。一般来说,带籽的蔬果容易引起过敏,所以1岁以内的小宝宝是不建议喂食的。如果担心你家宝宝会不适应某种食材,添加后要观察一段时间,确定没有过敏及不适现象,便可继续喂食。

二要考虑基本的营养搭配。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维要平衡摄取,关于营养素搭配的内容参见第三章。

三要考虑食物的色、形、味能否被宝宝接受。一般宝宝都不喜欢蔬菜的味道,具体处理方法详见第一章。

四要给宝宝的味蕾留白,避免食用味道厚重的食物。对0~3岁的宝宝来说,味觉系统尚敏锐,还未曾体验过更多的滋味,妈妈要给宝宝幼小的味蕾留白,用清淡的饮食保护宝宝的味觉。

只要做到这四点,宝宝既不容易缺营养,又不会挑食,更不会有过敏的情况发生。

本书包括350余道宝宝营养餐、200种食材搭配方案、160条妈妈喂养笔记、100余种食材推荐、90道特效功能食谱、50余条妈妈DIY小食光与饮食宜忌、30道创意快乐餐、15种食材花样切法、5种易缺营养素搭配方案等内容。另外,还特别设计了“0~3岁宝宝需要接种的计划内疫苗”“好奇的小宝宝误食异物怎么办”“养护宝宝的小牙牙——宝宝龋齿的预防”等专题页。



## 目录 FOREWORD

### 12 一目了然的辅食添加进程表



## 第一章

## 制作宝宝餐须知，辣妈喂养新概念

### 16 宝宝辅食添加守则与制作技巧

16 什么时候添加辅食最合适

16 辅食添加的原则

17 辅食添加的顺序

18 宝宝第一次接触辅食时必须遵守的原则

19 用清淡的饮食保护宝宝的味觉

20 让宝宝悦享蔬菜的美味

22 宝宝进餐良好修养的养成

22 DIY 改良版的洋快餐，宝宝爱吃妈妈放心

23 豆腐莲藕汉堡包

24 宝宝所吃辅食大小按月查

28 利用好厨房小神器，让烹饪变得简单又轻松

31 “用膳”专用工具，让宝宝吃得香香的

32 切出宝宝喜爱的食物形状

34 宝宝分阶段特制断奶粥

34 断奶初期的十倍粥

35 断奶中期的七倍粥

35 断奶后期的五倍粥

35 断奶完成期的软饭

36 为宝宝烹制美味高汤

36 鱼汤

37 猪棒骨高汤

37 鸡汤

38 专题 好奇的小宝宝误食异物怎么办





## 第二章

# 0~3岁分阶段营养， 给宝宝最贴心的营养呵护



### 40 0~6个月 母乳是最好的营养

40 首选纯母乳喂养

41 催乳明星食材

42 好妈妈催乳餐推荐

42 山药木耳炒莴笋 / 三丝黄花羹

43 花生猪蹄汤 / 三丁豆腐羹 / 猪骨炖  
莲藕

### 44 6个月断奶初期 泥糊状辅食

44 6个月宝宝辅食的理想选择

44 宝宝吃多少更健康

45 聪明宝宝餐推荐

45 苹果汁 / 葡萄汁

46 大米汤 / 挂面汤 / 饼干粥

47 南瓜汁 / 雪梨汁 / 小油菜汁

### 48 7~9个月断奶中期 细嚼型辅食

48 7~9个月宝宝辅食的选择——软烂  
的食物

49 辅食制作的基本方法

49 宝宝吃多少更健康

49 聪明宝宝餐推荐

49 青菜蒸豆腐

50 蛋黄泥 / 胡萝卜泥 / 豆腐羹

51 红薯泥 / 番茄泥 / 糯米糊

52 菠菜蛋黄粥 / 豆腐软饭 / 蛋黄土豆泥

53 南瓜蔬菜粥 / 鲜虾肉泥 / 苹果黄金团

### 54 10~12个月断奶完成期 咀嚼型 辅食

54 10~12个月宝宝辅食的选择——手  
指食物

54 宝宝吃多少更健康

55 聪明宝宝餐推荐

55 油菜土豆粥 / 南瓜拌饭

56 三角面片 / 双色豆腐 / 鸡蓉汤

57 冬瓜球肉丸 / 肉末茄子 / 牛肝拌番茄

### 58 1~2岁牙齿初长期 软烂型食物

58 1~2岁宝宝辅食的理想选择

59 宝宝吃多少更健康

59 聪明宝宝餐推荐

59 鲜汤小饺子

60 虾仁菜花 / 蟹味炒蛋 / 小白菜丸子汤

61 黄瓜镶肉 / 蔬菜饼 / 干贝蒸蛋

### 62 2~3岁牙齿成熟期 全面型食物

62 2~3岁宝宝辅食的理想选择

62 宝宝吃多少更健康

63 聪明宝宝餐推荐

63 番茄鱼丸汤 / 芝麻南瓜饼

64 鲜果沙拉 / 牛肉萝卜汤 / 清蒸带鱼

65 番茄鳕鱼泥 / 鸭血鲫鱼汤 / 萝卜丝  
拌鸡肉

66 草菇烩豆腐 / 素炒三鲜 / 果酱松饼

67 鸡蛋黄瓜汤 / 韭菜炒豆芽 / 咸蛋黄玉米

68 专题 0~3岁宝宝其他推荐食谱



### 第三章

## 黄金搭档营养素， 让宝宝不缺营养更健康

70 铁 + 维生素 C = 预防贫血，促进成长发育

70 补铁能手食材

70 补维生素 C 能手食材

71 黄金搭档宝宝餐

71 樱桃黄瓜汁 / 胡萝卜小鱼粥

72 白菜肉片汤 / 菠菜排骨面 / 什锦烩饭

73 钙 + 维生素 D = 留住钙质，强化骨骼

73 补钙能手食材

73 补维生素 D 能手食材

74 黄金搭档宝宝餐

74 菠菜鸡肝泥 / 蛋皮如意肝卷

75 香菇菜心 / 虾菇油菜心 / 紫菜海味汤

76 锌 + 蛋白质 = 强化发育，增强抵抗力

76 补锌能手食材

76 补蛋白质能手食材

77 黄金搭档宝宝餐

77 水果豆腐 / 三鲜小馄饨

78 芝麻肝 / 肉蛋豆腐粥 / 鸡蛋肉末软饭

79 镁 + 氨基酸 = 促进宝宝的生长发育

79 补镁能手食材

79 补氨基酸能手食材

80 黄金搭档宝宝餐

80 银耳榴露 / 水果松子冻

81 番茄鱼糊 / 核桃南瓜玉米浆 / 紫菜虾汤

82 硒 + 维生素 E = 抗氧化，保护细胞

82 补硒能手食材

82 补维生素 E 能手食材

83 黄金搭档宝宝餐

83 菠菜鸡蛋饼 / 三色粥

84 花生大米粥 / 番茄肉末豆腐 / 豆腐拌沙拉酱

85 五彩煎蛋 / 奶香面条

86 专题 其他黄金搭档宝宝餐推荐

