

育儿家常菜

1000样

夏琦 主编 赖咏 总策划

孩子越吃越健康

孩子补钙、补铁、补锌、补碘、补脑益智营养食方



全彩终结版

19.80元
超低优惠价

著名儿科专家推荐

畅销

全国大书城大超市
便利店

持续热卖中

本书不单单是推介育儿食谱，还重点介绍孩子补钙、补铁、补锌、补碘、补脑益智营养配餐知识！

本书特约医学顾问、健康指导、著名儿科专家

赖致中 诚恳推荐的好书

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

孩子越吃越健康:育儿家常菜1000样/夏琦主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2008. 6 (2009. 3 重印)

ISBN 978-7-5381-5458-0

I. 孩… II. 夏… III. 儿童-保健-菜谱 IV. TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第077014号

孩子越吃越健康

育儿家常菜1000样

夏琦 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 16

字 数: 250千字

出版时间: 2008年7月第1版

印刷时间: 2009年3月第3次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 名 实

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 誉

版式设计: 何 伟

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5458-0

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com

育儿家常菜

1000样

夏琦 主编 赖咏 总策划

孩子越吃越健康



本书特邀医学顾问、健康指导、著名儿科专家

赖致中，四川达州人，著名儿科专家和中医专家。赖致中先生为中华医学会四川分会儿科学会常任理事，中华医学会四川分会中西医结合学会常任理事，四川省卫生厅医师职称评审委员会专家委员，成都市卫生局高级职称评审委员会专家委员，四川省中医管理局主办科研学术论文技术鉴定专家评委，原成都大学医学系儿科临床实习指导教授，成都市第三人民医院原儿科主任、主任医师。

赖致中先生从事儿科及中医临床医疗、科研、教学工作五十余年，在儿科、新生儿临床医疗及中医临床医疗、科研、教学领域成绩斐然，建树颇丰。赖致中先生曾发表科研论文数十篇，多次获得国家及省、市科研论文奖，最具代表性的中西医结合科研论文有《中药方“清肺热”口服液的研制》、《中药方“清热化湿”口服液的研制》、《辨证论治小儿肺炎高热临床研究》等，其中前两种口服液已研制成新药用于临床。赖致中先生多年来培育临床医学人才无数，其学生、学员现多活跃于临床医疗第一线，成为业务骨干，并有多人已担任所在医院院长等医学管理职务。

赖致中先生离休后，因病人及求医者众多，曾多次应邀到多家省、市级医疗机构的中医专家门诊坐诊指导，并撰写一些健康类医学科普图书，广受读者喜爱。



本书菜品制作、专业厨师

董国玉，粤港烹饪名师，中国烹饪协会会员，资深食雕工艺师。从事厨艺工作十余年，精通粤菜烹调，尤其擅长燕鲍翅的烹制，先后在广东各地多家酒店担任过行政总厨、餐饮总监等职务，在食雕技艺方面也颇有造诣，曾多次参加国内国际烹饪大赛并多次获奖，现担任广东好莱湾酒店（四星级）餐饮总监。





Foreword

前言

1000样营养食方，让孩子越吃越健康

——科学安排孩子补钙、补铁、补锌、补碘、补脑益智等营养配餐，
让孩子赢在起跑线上

随着生活水平的提高，科学饮食和营养膳食日益成为人们关注的热点，越来越多的人认识到了均衡营养在孩子生长发育中的重要性。家长从孩子出生之日起便开始注重孩子对营养的全面摄取，并在孩子整个成长发育过程中科学调配、细心制作营养配餐，这是孩子健康发育、茁壮成长的关键因素之一。孩子的成长是刻不容缓的，错过了孩子成长发育的黄金时节，没有让其及时吸收足够的营养，会给予健康成长带来负面影响，甚至有可能在孩子的成长中留下缺憾。

本书分阶段介绍了0~1岁婴儿喂养食方、断奶期婴儿营养食方、1~3岁幼儿营养食方及3~6岁学龄前儿童营养食方，还详细地介绍了孩子补钙、补铁、补锌营养食方，以及孩子补脑益智、明目和补碘的营养食方。系统讲解了新生儿的科学喂养和婴幼儿营养的基本知识及一些相关的饮食搭配、调理等知识，同时还专门讲解如何纠正孩子偏食等实用知识。本书在编写过程中，力求做到文字通俗易懂，并专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片，科学性、可读性与实用性并重，是父母科学育儿的首选参考读物和好帮手。在此，要特别感谢本书的审读专家、著名儿科专家、中医专家、成都市第三人民医院主任医师、原儿科主任赖致中老师，他在本书的编辑和制作过程中给予了大力的帮助和支持，为本书的顺利出版付出了辛苦的劳动。

本书的优点是条理清晰，针对性强，图文并茂，方便实用，家长可以现学现用。相信能使您的全家受益，帮助您成为科学育儿和营养配餐高手，使您的孩子在成长的各个阶段“养分充足”，成为健康可爱的宝宝、聪明伶俐的儿童、勤奋好学的孩子、成绩优秀的学生。

名师文化出版(香港)有限公司
董事总编辑 资深出版策划人

赖咏

2008年6月于广州





目 录

Contents



第一章

0~1岁婴儿

喂养食方

0~3个月:

- 12 / 5%糖水
西红柿汤
油菜汁
枣汁
- 13 / 胡萝卜汁
苋菜水
苹果水
鲜橘汁

4~6个月:

- 14 / 米汤
浓米油
胡萝卜蜜枣水
米糊
- 15 / 西瓜汁
黄瓜汁
水蜜桃汁
鲜葡萄汁
香蕉豆浆
- 16 / 鲜西红柿汁
苹果胡萝卜汁
苹果枣汁
胡萝卜山楂汁
- 17 / 蛋麦糊
苹果奶麦糊
香蕉乳酪糊
奶味果蔬糊
白萝卜拌牛奶
- 18 / 奶香红薯泥
蔬菜煮鱼肉
蛋黄泥
小白菜泥
- 19 / 鸡骨高汤
西红柿圆白菜汤
鲜鱼汤
双鲜烩肝泥

- 20 / 鱼肉果汁汤
黄瓜小白菜汤
蛋黄豌豆糊
胡萝卜鳕鱼粥

- 21 / 葡萄米糊
鸡汤蛋黄
南瓜面包粥
骨汤土豆泥

- 22 / 牛奶鲑鱼
菠菜拌鱼肉
豆腐鸡蛋羹
奶香土豆泥
毛豆蛋黄粥

- 23 / 牛奶蛋黄粥
草莓牛奶燕麦粥
栗子菜粥
双色菜粥

- 24 / 浓香蛋黄粥
豌豆粥
猪肝泥
苹果汁拌鸡肉
水蜜桃米粉粥

7~9个月:

- 25 / 水果奶蛋羹
奶香胡萝卜泥
双色蛋奶
三鲜鸡汤
水果面包粥

- 26 / 土豆鸡肝米糊
糖水樱桃
哈密瓜奶
水果藕粉

- 27 / 火龙果葡萄泥
蛋黄果蔬泥
五彩菜泥
红枣泥

- 28 / 核桃豌豆泥
豌豆鳕鱼
葱蓉拌牛肉
混合蔬菜米糊

- 29 / 核桃肉拌面
豌豆土豆泥
牛奶玉米片
米油豆腐泥
双色鸡汤豆腐

- 30 / 猪肝粥
水果蒸蛋
五彩蔬菜鱼肉粥
黄瓜鸡肉蛋花汤

- 31 / 百合粥
奶油鱼末
鱼肉粥
宝宝三鲜粥

- 32 / 蛋奶双鲜
豆腐鱼末
鲑鱼面条
菠菜肝泥蒸蛋黄
鲜味豆腐泥

- 33 / 双色蒸蛋黄
蛋黄南瓜通心粉
奶香双鲜拌黄瓜
蛋奶吐司
虾粥

- 34 / 海鱼粥
混合蔬菜鳕鱼粥
蔬果薯蓉
牛奶蔬菜粥
小白菜拌牛肉末

10~12个月:

- 35 / 菠菜牛肉面条
什锦豆腐
鸡肉青菜蛋黄粥
西红柿碎面
鸡肉馄饨

- 36 / 蔬菜粉丝鸡肉汤
牛奶蔬菜汤
胡萝卜西红柿汤
什锦蔬菜汤

- 37 / 猪血粥
土豆肉末饼
什锦蔬菜蛋
鲜味面疙瘩汤
蒸红薯奶糕

- 38 / 豆腐鸡蛋糊
牛奶小米粥
葱香鸡蓉粥
西兰花瘦肉粥

- 39 / 三鲜豆腐泥
玉米芋头粥
虾仁米粥



- 沙拉拌鸡肉
胡萝卜土豆泥汤
- 40 / 小米蛋奶核桃粥
白菜蛋花粥
豆浆红薯泥
三果豆腐泥
紫菜瘦肉汤
- 41 / 苋菜鸡汤面线
肉蓉菠菜粥
小白菜鸡肉麦片
南瓜鳕鱼蒸鸡蛋
西红柿炒双色椒
- 42 / 猕猴桃鸡蛋饼
儿乐饭团
香蕉蒸蛋
豆腐蛋粥
- 43 / 奶味蒸香蕉
蔬菜茄汁煮鱼丸
菠菜洋葱牛奶羹
苹果藕粉
蔬菜虾仁
- 44 / 黄瓜馅饺子
碎菜牛肉
肉末卷心菜
奶香通心粉
蛋奶煎面包
- 45 / 三色肝末
花生酱拌鲜蔬
芋香椰奶
葡萄干拌胡萝卜
银鱼馒头糊
- 46 / 沙拉三鲜土豆泥
蒸鱼肉蛋饼
三鲜面
南瓜炒饭
奶香三鲜面



第二章 断奶期婴儿 营养食方

- 48 / 奶味果泥
蛋黄土豆泥

- 牛奶菜花泥
火腿土豆泥
苹果芋泥
- 49 / 香蕉苹果牛奶糊
鱼肉糊
豌豆玉米奶糊
什锦果羹
- 50 / 蔬菜鸡肉麦片糊
鸡汤蛋糊
珍珠羹
奶香苹果羹
- 51 / 猪肝蒸蛋
米汤水果羹
菠萝羹
蒸什锦鸡蛋羹
蔬菜牛奶羹
- 52 / 黄豆蓉粥
蔬菜肉粥
胡萝卜肉末
小米红枣粥
牛奶粥
- 53 / 芋头咸粥
哈密瓜奶冻
双色蛋片
绿豆沙
- 54 / 翡翠泥
鸡肉沙拉
西红柿肝末
什锦猪肉菜末
虾末菜花
- 55 / 蛋卷蔬菜饭
菜香煎饼
腊肠西红柿
炒鱼肉松
- 56 / 奶香什锦蒸蛋
杏仁苹果豆腐羹
海米蒸豆腐
鸡蛋炖豆腐
- 57 / 冬瓜煮碎肉
五鲜粥
奶蛋面包
碎菜
双米红薯粥
- 58 / 芙蓉鱼羹
南瓜奶香浓汤
花豆腐
猕猴桃汁
- 59 / 营养鱼蛋饼

- 牛肉碎菜细面汤
杂菜面疙瘩
苹果白菜拌鸡肝
土豆菜花拌鳕鱼
- 60 / 青豆牛奶鸡肉
冰糖玉竹粥
香蕉苹果奶昔
鳕鱼肉粥
芋头豆花
- 61 / 牛肉通心粉
鸡蛋黄鱼饼
宝宝鱼饼
牛肉山药麦粥
- 62 / 肉丝面
西红柿肉末面
小银鱼菠菜面
鸡肉花椰菜面线
- 63 / 虾肉馄饨
豆腐肉丸
鸡丝乌龙面
韭黄小馄饨
- 64 / 樱桃菠萝汁
韭香肉饺
豆腐软饭
苹果葡萄汁
猕猴桃苹果奶昔



第三章 1~3岁幼儿 营养食方

- 66 / 苋菜肉片汤
虾仁玉米浓汤
营养蔬菜汤
香菇冬瓜腿丝汤
- 67 / 海鲜丸子豆腐汤
强体排骨汤
苦瓜鱼片汤
鸭泥腐皮汤
- 68 / 菠菜肉片汤
冬瓜虾仁汤
鱼头益智汤
黄瓜鸡片汤





第四章

3~6岁学龄前儿童

营养食方

- 69 / 粉丝豆腐牛肉汤
冰糖银耳羹
什锦蛋羹
红薯拌胡萝卜
菇菜烘蛋
70 / 红豆牛奶西米露
海蜇羹
胡萝卜银鱼羹
肉末油菜炒蘑菇
71 / 肉末菜粥
黑米珍珠粥
芝麻花生糊
两面粥
芹香虾肉粥
72 / 五豆补益糙米粥
苋菜小鱼粥
香蔬海鲜粥
营养多宝粥
73 / 什锦饭
鲜味饭团
山药鸡肉粥
牛肉河粉
74 / 蔬肉四味饭
西红柿菜饭卷
什锦蒸面
五鲜炒荞麦面
75 / 三鲜鱼肉馄饨
什锦鸡蛋面
肉羹面线
土豆儿乐饼
76 / 鱼粥
火腿胡萝卜土豆饼
煎萝卜丝饼
蛋皮如意卷
77 / 胡萝卜饼
蟹肉蒸蛋
南瓜炒肉
腐皮卷素菜
78 / 西红柿奶酪豆腐
鲜味蛋鱼卷
麦粉果泥
烂糊肉丝
鱼肉煎蛋
79 / 奶汤芹蔬小排骨
海苔拌土豆
茄汁肉菜卷
香肠炒蛋
炒素鳕

- 80 / 海苔菜饭卷
油菜肉卷
烩蔬菜五宝
回锅营养蛋
81 / 营养清汤丸
丸子烧冬瓜
绣球肉丸
刺猬丸子
82 / 番茄丸子
烩炒蔬菜
蔬菜烩肉丸
黄金蛋卷
83 / 鸳鸯鹌鹑蛋
玉米鲛鱼
双菇蒸蛋
西式煎蛋
可口两色蛋
84 / 麻香酥鱼
红烧鱼面筋
炸鱼球
茭白炒鳝丝
85 / 茄香鱼片
核桃鳕鱼
烘鸡蛋饺
荠菜熘鱼片
86 / 醋鱼鱼丁
双色鱼泥
芙蓉银鱼
芥末鲳鱼
87 / 鱼汤玉脂
奶汁焖白菜
芋头炒肉
粉皮肉末
88 / 白菜肉卷
芝麻芹菜
黄瓜拌肉丝
海带炒肉丝
89 / 黄焖鸡翅
鱼肉炖萝卜
土豆营养沙拉
软煎鸡肝
90 / 香蕉葡萄干牛奶
软炸蔬菜
五彩土豆泥
豌豆生梨饼
参枣莲子粥

- 92 / 西红柿土豆肉片汤
海带莲子排骨汤
丝瓜肉片汤
香菇鸡血汤
菜花豆腐汤
93 / 余丸子汤
彩色面片汤
干贝苋菜汤
豆腐鱼汤
94 / 玉米鸡蓉羹
肉蓉虾仁玉米羹
豆腐鱼蓉羹
鸡肉丸子汤
95 / 咖喱牛肉羹
蔬菜鸡蛋羹
四鲜蛋羹
蜜汁橘子羹
鸡肉番茄羹
96 / 鲜奶南瓜蔬菜浓汤
紫菜豆腐羹
脊丁山药羹
肉糜荠菜粥
银耳猪肝粥
97 / 小米红薯粥
猪肝胡萝卜粥
米饭菜肉卷
银鱼白菜羹
98 / 烧腐竹蟹棒
鸡肉冬瓜豌豆汤
茄汁烩肉饭
鳕鱼面
上汤鱼片饭
99 / 豆沙小刺猬
豆腐蒸鱼饭
缤纷果饭团
煎山药饼
100 / 土豆洋葱蛋饼
叉烧河粉
芝麻南瓜饼

土豆薄饼
101 / 果香五鲜通心粉
凉拌通心粉
西葫芦鸡蛋煎饼
三色水饺
102 / 火腿蛋卷
香香炒饭
多味菜蛋卷
韭菜火腿蛋饼
103 / 牛肝菌蒸蛋
茄子蛋糊
杏仁蛋饼
什锦蛋丝
104 / 三色蒸牛奶
鲜味炒白雪
豆腐烩三鲜
鲜汁干丝
105 / 什锦田园土豆泥
肉末炸鹌鹑蛋
腐皮鹌鹑蛋
鲜虾蛋皮卷
106 / 虾香豆腐丸
胡萝卜虾球
豆腐油菜心
豆腐脑素三鲜
107 / 虾仁豆腐
蘑菇蛋卷
白菜粉条炖肉
香炸茄盒
108 / 蛋黄豆腐
苦瓜焖鸡翅
鸡丝拌豆腐皮
软炸鸭条
丁香粉蒸肉
109 / 洋葱鸡腿
三色鸡片
彩椒肉片
酥炸茄子夹
110 / 黄瓜酿肉
平菇炒鸡丝
爆烧兔肉
锦绣小排骨
香炸猪排
111 / 蛋黄蒸肉饼
白果蒸鸡蛋
茄汁煎鸡扒

生菜鱼丁
112 / 生菜热狗卷
香肠油菜
五彩鱼柳
水煮鱼片
香煎三文鱼
113 / 熘鱼丸
软煎鱼球
肉片蔬菜卷
糖醋蛋饺
114 / 芙蓉鱼片
黄瓜虾片
猕猴桃炒虾球
清蒸纸包带鱼
115 / 牛奶西红柿
鸡汁水晶冬瓜
四鲜豌豆泥
浇汁柴把鳊鱼
丝瓜冬粉
116 / 豉油土豆泥
乳酪西兰花
清炒百合黄瓜
百合炒西芹
蛋黄水果沙拉
117 / 脆皮胡萝卜
芋头土豆沙拉
鲜蛋蒸肉丸
核桃牛奶花生糊
118 / 花生益智奶
果味珊瑚糕
白雪虾仁
肉末豆花
香蕉蛋奶昔



第五章 孩子补钙 营养食方

120 / 牛奶麦片粥
牛奶蛋
牛奶玉米粥

奶香鸡肉粥
甜奶木瓜盅
121 / 香蕉樱桃奶酪
乳酪蛋卷
奶油花菜
燕麦黑芝麻花生粥
奶汁烩双蔬
122 / 虾香玉米饼
西红柿拌豆腐
兰花奶蛋角
奶酪蛋汤
123 / 口袋豆腐
炼乳芸豆
口蘑豆腐汤
奶汁豆腐
124 / 豆腐胡萝卜小鱼粥
海米香干丁
海米煮干丝
豆腐牛肉羹
125 / 蛋黄菇香干丁
雪映红梅
泥鳅烧豆腐
海鲜豆腐煲
126 / 三鲜豆腐饼
肉末香干油菜丝
骨汤烩酿豆腐
烧虎皮豆腐
127 / 鲜贝蒸豆腐
蟹肉烧豆腐
虾泥豆腐
绣球豆腐丸
128 / 蒜瓣炒田鸡
黄豆芽小鱼
三色虾泥
过桥多宝鱼
129 / 油菜炒蟹
蟹肉扒鲜菇
蒸肉蟹
鲜香小鱼丸
130 / 雪菜蒸黄花鱼
椒盐沙丁鱼
青豆炒鲑鱼
山药鲑鱼
茄汁鱼条
131 / 口蘑扒鱼脯
扒酿沙丁鱼



- 鳕鱼香菇丝
香蒸沙丁鱼
132 / 鱼包鱼
华彩鱼肉
豆豉银鱼空心菜
银鱼油菜炒蛋
133 / 拌鱿鱼土豆丝
芹菜炒鱿鱼
银鱼豆芽
银鱼四季豆
134 / 粉丝蒸虾
烩虾仁
黄瓜炒虾仁
香脆凤尾虾
135 / 蛋黄虾饼
芋丝奶酪虾球
鼓汁煎海虾
蒜蓉乳酪焗大虾
136 / 香菇虾米扒奶白菜
虾皮烧冬瓜
虾皮鸡肉南瓜泥
虾皮鸡蛋拌双泥
虾皮炒菠菜
137 / 虾皮紫菜蛋汤
紫菜丸子
五鲜紫菜卷
鲜味海米西芹
138 / 腐竹拌海带
榛仁莴笋炒扇贝
海带煎蛋
黄豆海带焖鸡翅
139 / 凉拌六鲜菜
卤味海蜇三鲜
鲜贝玉米笋
鸡蓉海蜇
140 / 蕨菜炒肉丝
黑木耳炒蕨菜
芝麻炸里脊
芝麻酱拌木耳菜
141 / 腐竹银芽黑木耳
烩炒五鲜
冬菇炒油菜
红烧油菜鸡翅
142 / 肉丸扒油菜
奶油蘑菇小白菜

- 鲜蘑汆小丸
菜心金针菇
143 / 牛肉末炒芹菜
双菇西兰花
蒜泥上汤苋菜
椒盐口蘑
144 / 黄花韭香肉丝
炆黄花菜
蛋丝沙拉
鸭丝黄豆芽
145 / 奶酪牛肉饺
玉米面蒸饺
鸡肉水饺
彩色虾仁蒸饺
146 / 骨汤面
奶酪滑蛋鲜虾面
四鲜蒸饺
虾皮碎菜包



第六章 孩子补铁、补锌 营养食方

- 148 / 芹香猪肝
四味猪肝汤
西红柿韭菜炒猪肝
炸猪肝卷
149 / 白菜扒猪肝
蒸肝菇鸡蛋羹
清蒸肝泥
丝瓜虾皮猪肝汤
黑木耳炒猪肝
150 / 鱼香马蹄鸭肝片
木须肉
锅包肉
葱烧猪蹄
151 / 荷香蒸排骨
西芹炒排骨
无锡小排
南瓜蒸肉

- 152 / 双耳蒸蛋皮
三鲜蛋汤
黑木耳烧豆腐
百合肉丝
153 / 三鲜烧木耳
海米扒木耳
双耳滑鸡
双耳肉片粉丝
木耳栗子烧白菜
154 / 双耳蒸肉丸
黑木耳炒肉
茶香黑木耳豆腐
木耳莴笋拌鸡丝
155 / 素拌木耳
木耳炒鸡蛋
红枣黑木耳汤
三丝拌木耳
五彩腐竹
156 / 平菇藕片
藕片炒肉
红烧莲藕丸
五彩藕丝
157 / 炸烹香菇
咖喱什锦菇
香菇炒鱼片
香菇拌豆角
158 / 五鲜酿香菇
油焖香菇
珍珠红椒香菇炒肉
红枣香菇蒸鸡
香菇虾盒
159 / 双菇芹菜
蚝油煎双菇
南煎香菇
炒素什锦
160 / 豆皮藕卷
金钱口蘑汤
海带炒三丝
五彩豆腐包
161 / 三丝豆腐紫菜汤
芦笋豆腐干
海带排骨汤
芦笋粉丝拌黄花菜
蛋黄芦笋汤
清炒芦笋

162 / 奶酪牛排
干煸牛肉丝
鸡蛋蒸牛肉
牛肉薯蛋

163 / 芝麻牛排
黑椒爆羊肉
葱爆羊肉丁
榛子酱爆鸡丁

164 / 盐爆鱿鱼卷
茄汁鱼条
糖醋鱿鱼
鱿鱼香菇汤

165 / 宫保鱼丁
鲫鱼莲藕煲
糖醋鲤鱼
清蒸鲫鱼

166 / 红烧划水
鸡肉海蜇
鱼蓉奶香蒸豆腐
香拌青鱼丝

167 / 芥菜煲螺片汤
扒珍珠鱼丸
香滑烧鲈鱼
三鲜螺片

168 / 腰果鳊鱼
蛤蜊蒸蛋
芙蓉干贝
香蒸鲑鱼

169 / 蟹肉西兰花
海参蛋汤
芙蓉蒸蟹
蛋黄炒蟹黄

170 / 松仁玉米烩财鱼
枸杞子韭菜炒虾仁
松子鱼仁
松仁鳊鱼
虾仁腰果

171 / 蒜泥银耳菠菜
蛋黄菠菜
菜心炒银耳
盐水煮花生

172 / 双色豆腐羹
枣桃粥
水晶桃
八宝黑米粥
燕麦雪梨糯米粥



第七章 孩子补脑 益智食方

174 / 黄花菜炒鸡蛋
椿芽焖蛋
黄瓜虾仁炒蛋
凤凰蛋

175 / 蘑菇馅煎蛋
韭黄火腿炒蛋
四宝煎蛋角
三鲜蛋羹

176 / 蛋卷蒜肠
合菜炒蛋
蛋黄炒蚕豆
银鱼蛋饼

177 / 土豆炒蛋
扒香菇鹌鹑蛋
浓汤菇香鹌鹑蛋
熘蔬菜蛋

178 / 鹌鹑蛋烧肉
鹌鹑蛋鸡丝汤
拌三丝

179 / 鸡丝豆皮卷
口蘑鹌鹑蛋
蔬菜豆皮卷
肉丝拌腐皮

180 / 银耳豆腐
彩丝腐皮卷
蛋花豆腐
香菇酿豆腐

家常鸡腿豆腐
双色蔬菜烩豆腐丸子

181 / 三鲜炖豆腐
山水豆腐
蛋虾蒸豆腐
翡翠豆腐汤

补脑鱼汤
182 / 鱼头煲花生
沙锅奶汤鱼头
沙锅鱼头丸子

鱼头豆腐汤
183 / 三鲜蒸鳊鱼
芙蓉鳊鱼
松鼠鳊鱼
茄汁平鱼

184 / 葱香火腿蒸鲈鱼
千岛银鳕鱼
彩色鱼夹
黄金三文鱼卷

185 / 鱼肉蒸糕
鸭蓉虾仁
冬瓜海鲜卷
豆腐蛋海鲜糊
鸡蓉虾排

186 / 鹌鹑肉片
红烧鹌鹑
煎酿百花掌
杞子炖鹌鹑
香酥鹌鹑

187 / 荸荠炒鸡片
核桃烧鸡翅
芝麻拌鸡肉
五彩鸡丝
金针菇烧鸡块

188 / 黑椒兔丁
藕片炖兔肉
兔肉炖萝卜
葱爆兔肉片

189 / 金针黄花瘦肉汤
花生兔丁
金针菇肉蛋蓉
黄花菜炖肉

190 / 葱姜蒸猪脑
黄花菜炖肉
山药炖猪脑
五鲜酿西红柿

肉末圆白菜
191 / 什锦蔬菜
五彩松仁鱼羹
花生腐竹
百合金针菇
松子毛豆炒干丁

192 / 糯米粉蒸核桃
芝麻核桃露
龙眼莲子粥
枣泥核桃酪



- 冰糖核桃糊
193 / 鲑鱼杂烩粥
五果冰糖羹
香蕉棒
益智羹
核桃鸡丁炒米饭
194 / 大虾仁蛋炒饭
毛豆仁鸡丁炒饭
芝麻煎饼
香菇粥
牛奶双鲜土豆泥



第八章

孩子明目和补碘 营养食方

- 196 / 芝麻肝
豆芽炒猪肝
绿菠猪肝
肝糕鸡泥
197 / 胡萝卜排骨汤
胡萝卜炒鸡肝
胡萝卜瘦肉鸡肝香菇汤
鸡肝扒油菜
198 / 炸黄金片
胡萝卜炖牛腱
胡萝卜鸡丝奶油汤
豆腐干炒胡萝卜
199 / 胡萝卜煮蘑菇
胡萝卜饼
葱油胡萝卜莴笋饺
胡萝卜肉丝面
200 / 炒菜四宝
花生枸杞子炖排骨
蛋酥花生仁
五味花生
201 / 凉拌腰肝
凉拌肚丝粉皮
芝麻桃仁炒鸭肾
韭花肚丝
202 / 胡萝卜炒鸡蛋
茭白韭菜炒蛋
炸鸡蛋肉卷
鸭肝豌豆苗汤
203 / 核桃拌韭菜
韭菜炒肉
木耳肉丝蛋汤
韭香皮蛋
豆芽韭瓜
204 / 枸杞子炒豌豆粒
枸杞子双仁炒芹菜
枸杞子银芽
莲儿烧菠菜
205 / 枸杞子豌豆鸡米
奶油银耳扒西兰花
凉拌菜花
鸡蓉芦笋
206 / 姜蓉原汁煎猪扒
软炸枸杞子肉片
莴苣枸杞子炒肉丝
菇杞肉
207 / 碧绿脆鳝
银芽鳝丝
三药蒸鳝片
枸杞叶芹菜鱼片汤
208 / 干煎黄花鱼
枸杞子蒸鲫鱼
枸杞子烧黄鱼
209 / 干煎大虾
煎烧鲳鱼
枸杞子油香爆虾
冬瓜烩虾仁
210 / 肉蓉海带汤
松仁海带
黄豆烧海带结
海带黄花鱼
211 / 豆腐干拌海带丝
海带炒肉丝
麻香海带三丝
海带扒豆腐
212 / 芝麻三丝拌海带
海带卷
炸香酥海带
213 / 香炸海带肉丸
紫菜煎蛋饼
紫菜鱼卷
凤凰紫菜卷

- 214 / 醋拌海蜇
小黄瓜拌海蜇
海蜇胡萝卜丝
香酥紫菜香蕉卷
215 / 软炸银鱼
柠香煎鲑鱼
带鱼扒白菜
枸杞子百合蒸鳗鱼
216 / 蛤肉合饼
黄瓜鱿鱼
蒜香粉丝蒸元贝



第九章

孩子偏食 对症食方

- 218 / 蛋包鸽丁
煎蛋包
煎火腿蛋卷
219 / 土豆玉米丸蒸蛋
紫菜肉蛋卷
果酱蛋盒
鱼香荷包蛋
220 / 梅香蒸肉
豆腐猪肉饼
肉饼太阳蛋
221 / 苹果瘦肉汤
香橙汁炒排骨
薯粉蒸排骨
肉末西红柿烧豆腐
222 / 八宝豆皮
鱼味蛋饼
面筋塞肉
意式煎猪扒
223 / 黄瓜烧贡丸
西红柿豆芽排骨汤
炸熘佛手肉卷
肉味薯蛋
224 / 菠萝牛肉夹
苦瓜炒牛肉
菠萝煎牛扒



- 香味糯米丸子
225 / 酥炸嫩鸡
千岛汁鸡球
葡萄干焖鸡块
茄汁热狗肠
226 / 西红柿虾虫
甜酸藕夹
蒜蓉豆豉蒸虾
乳酪蒸虾仁
227 / 荔香虾
芒果虾仁
锦绣虾丝
青蒜基围虾
228 / 苦瓜酿鱼
茄香烤鲑鱼
三鲜烧石斑鱼
炸鲑鱼卷
229 / 茼蒿炖带鱼
红烧黄花鱼
红烧带鱼
脆皮黄花鱼
230 / 海米烧茄子
鸡肉南瓜泥
橘味海带丝
地三鲜
231 / 珍珠菜花汤
金针茄盒
炸土豆丸子
杂炒五丁
232 / 鲜酿荸荠
冬瓜鸡蛋汤
葡萄干枣香土豆泥
煎西红柿
233 / 水果沙拉
金苹果公主
穿衣香蕉
奶油苹果
234 / 萝卜饼
冰汁红薯
拔丝红薯
玉米奶露
235 / 香蕉薄饼
可口鲑鱼炒饭
胡萝卜牛肉盖浇饭

- 咖喱牛肉面
236 / 黄鱼羹
栗子桂圆粥
生滚鱼肉粥
消食粥



第十章 考试期孩子 营养食方

- 238 / 核桃仁炒菠菜
鲜蘑桃仁
土豆南瓜蒸皮蛋
小排熬白菜
239 / 西兰花炒鸡肾
双花咖喱
鸡脯扒小白菜
清汤小白菜
240 / 虾泥蟹黄蒸丝瓜
草菇丝瓜汤
丝瓜蒸肉
三鲜油菜心
241 / 松子卷心菜
凉拌海蜇菠菜
皮蛋炒山药
西红柿炒卷心菜
242 / 松花拌豆腐
豆腐豆芽炒肉丝
拌三皮丝
蚕豆榨菜炒肉丝
243 / 白扒腐竹
西红柿豆腐泥
豆腐丸子鲜蔬汤
松子烧香菇
244 / 醋香苹果
鸡油蚕豆
拔丝葡萄
芙蓉西红柿
245 / 葱爆兔肉

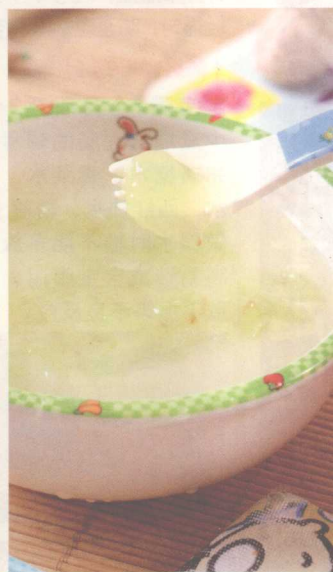
- 红扒牛蹄筋
白萝卜烧牛腩
五彩肉丝
246 / 黄花菜肉饼
木耳黄花炒肉丝
鸡粒黄花菜
芋头肉卷
247 / 四鲜拌鸡丝
金针菇炒鸡丝
莴笋香菇炒鸡丝
核桃鸡丁
248 / 红焖鸡翅
枣杏煲鸡汤
清炒三丁
虾仁金针菇汤
249 / 冬菇蒸鹌鹑
金针菇春卷
口蘑烧鹌鹑
八宝鹌鹑
250 / 鸡丁烧鲜贝
锅贴干贝
蒜蓉文蛤
双味扇贝
251 / 枸杞子蒸白鳝
鳝丝炒金针菇
木耳炒鱼片
芙蓉鳝丝
252 / 糖醋鱼块
绣球南瓜鱼
茼蒿炖带鱼
扒三文鱼
253 / 海水豆腐炖海鳗
铁板带鱼
五彩鱼丁
芦笋百合炒虾仁
254 / 青豆咖喱鸡丁饭
核桃芝麻煎饼
干拌肉丝面
五彩蔬菜饭
255 / 香蕉燕麦粥
豆腐豌豆粥
蟹柳豆腐粥
鸳鸯面汤



第一章

0~1岁婴儿

喂养食方



0~3个月:

5%糖水

【材料配制】

纯净开水100毫升,白砂糖5克。

【操作步骤】

- 1.锅中烧开水,把奶瓶、奶嘴、汤匙等用开水煮一下消毒。
- 2.在奶瓶中加入5克白砂糖,再缓缓倒入100毫升开水。
- 3.拧紧瓶盖,注意手不要碰到奶嘴,轻轻摇匀,晾至温热喂食宝宝。

【妈妈育儿手记】

宝宝满1个月后至2个月时,可以少量增加润肠的辅食以防便秘,如淡糖水、青菜水、橘子汁、红枣水、西红柿水、胡萝卜水等。

做糖水时糖不能多放,糖水浓度过高易造成宝宝腹泻、消化不良或食欲不振等不良反应。



西红柿汤

【材料配制】

新鲜西红柿1个大。

【操作步骤】

- 1.西红柿洗净,刀和砧板分别消毒,把西红柿切成大块。
- 2.锅烧适量开水,下西红柿块煮透,滤去西红柿渣,倒出汤水,装入奶瓶,晾温后即可给宝宝喂食。

【妈妈育儿手记】

在喂奶之前不宜给宝宝喝西红柿汤,否则可能会造成宝宝胃部不适或胀痛。

油菜汁



【材料配制】

嫩油菜150克。

【操作步骤】

- 1.油菜择洗干净,取嫩的部分切成小段。
- 2.锅内加水烧开,放入油菜段,菜与水的比例约为1:3,煮5~7分钟。
- 3.滤去油菜渣,倒出菜水,装入奶瓶。注意菜渣一定要过滤干净,可多过滤一次。

【妈妈育儿手记】

油菜的营养价值很高,其中钙、磷、钾等矿物质含量丰富,是绝对安全的食物,也不用担心过敏。给宝宝添加喂食适量菜水有利于其生长发育和肌肤的水嫩,特别是能帮助上皮组织的发育。

枣汁

【材料配制】

红枣15~20枚。

【操作步骤】

- 1.红枣洗净,放入清水中泡1小时。
- 2.将泡好的枣捞出放入碗内,加少许水,放入蒸锅内上火蒸,待上汽后蒸15~20分钟,出锅滤取碗内的红枣汁喂食宝宝。





胡萝卜汁

【材料配制】

胡萝卜1根。

【操作步骤】

- 1.取新鲜的胡萝卜洗净，削去外皮，再用开水烫洗一下，切成小块，放进榨汁机中榨取汁液。
- 2.往胡萝卜汁里加适量的温开水稀释一下（胡萝卜汁与水的比例以2:1为佳），倒入奶瓶，摇匀后喂食宝宝。

【妈妈育儿手记】

往胡萝卜汁里加些水稀释，是为了防止引起宝宝有肠胃不适的反应，等其慢慢适应后，再以原汁给宝宝喝。适当喂一点儿果菜汁，对宝宝健康发育和调节良好情绪很有好处。



苋菜水

【材料配制】

紫苋菜100克。

【操作步骤】

- 1.苋菜择洗干净，切成丝，用开水烫一下沥干。
- 2.锅置火上，放入约100毫升水烧沸，倒入苋菜丝，煮5分钟，离火后再闷10分钟，滤去菜渣取汤喂给宝宝吃。

【妈妈育儿手记】

苋菜富含易被人体吸收的钙、铁、维生素K，对骨骼及牙齿的生长和发育有很好的作用，并能促进造血功能。先喂食宝宝菜水，待其逐渐适应后，便可向菜泥过渡。

苹果水

【材料配制】

新鲜苹果1个，白砂糖少许。

【操作步骤】

- 1.苹果洗净，削去皮，切开去除核，取果肉切成小块。
- 2.将切好的苹果块放入锅中，按果肉与水约1:3的比例加入水，上火烧开后再煮5~6分钟。
- 3.把苹果渣隔去，滤出苹果水，放一点点白砂糖调味即可。

【妈妈育儿手记】

要选用熟透的没有酸味的苹果。2个月的婴儿可以加喂1~2次果汁或菜汁，每次20~30毫升，可提高婴儿免疫力。

鲜橘汁

【材料配制】

鲜橘子1个，白砂糖、温开水各少许。

【操作步骤】

- 1.鲜橘子去皮，剥开成两半。
- 2.把橘子放入洗净消毒的榨汁机或挤果汁器具上榨取果汁。
- 3.在橘子汁中加入少许温开水和白砂糖调匀，即可给宝宝喂食。

【妈妈育儿手记】

开始最好只选用一种新鲜的果蔬，混合的分量依照宝宝的食量决定，可先取10~20毫升的原汁稀释喂食，再慢慢增加分量及浓度。

但在喂食橘汁前后至少1小时内不宜喂奶，因为奶中的蛋白质遇到果酸会凝固，影响消化吸收。





米汤

【材料配制】

大米半杯，水800~1000毫升。

【操作步骤】

- 1.大米用清水淘洗净，加水浸泡30分钟。
- 2.米锅置火上，以大火煮滚，转小火熬煮至汤汁发白，熄火加盖闷约10分钟。
- 3.待稍凉后，用细网漏勺或干净纱布过滤出汤汁即成米汤成品。

【妈妈育儿手记】

4个月的婴儿，可先给宝宝喂食米汤，待其习惯米汤后，可用米汤来冲调米糊、麦糊，让宝宝适应嘴巴咀嚼的动作；当宝宝再慢慢成长后，可以酌量增加米粉、麦粉，让做出的糊更浓稠一点儿。

浓米油

【材料配制】

小米（或大米）60克。

【操作步骤】

- 1.取大米或小米任意一种，淘洗干净。
- 2.将淘洗好的米放入锅中，加入约300毫升水，上火，煮开后转微火熬煮，煮至米开花成烂粥时离火。
- 3.待稍凉后撇取粥上面薄薄的一层米汤，喂给宝宝吃。

【妈妈育儿手记】

米油其实就是粥油，是煮米粥时浮于锅面上的浓稠液体。此汤米香浓郁，宝宝4个月时可开始添加，一般在上午10点喂奶时喂食，每次2汤匙，每天一次。随着时间推移可逐渐增加分量至4汤匙。

胡萝卜蜜枣水



【材料配制】

胡萝卜1小根，蜜枣2枚。

【操作步骤】

- 1.胡萝卜去皮，洗净切成片；蜜枣洗一下。
- 2.锅内加适量的水煲滚，放入蜜枣、胡萝卜，煲滚后慢火再煲约1小时，隔去渣。
- 3.胡萝卜蜜枣水装入暖水壶内保温，可用以冲奶粉或米糊，也可直接喂给宝宝食用。

米糊

【材料配制】

婴儿米粉1匙，米汤60毫升。

【操作步骤】

- 1.用婴儿米粉罐中所附量匙，量取1匙米粉。
- 2.将米粉放入碗中，加入米汤拌匀即可。

【妈妈育儿手记】

也可自制米糊。取半杯米洗净，用约800毫升水浸泡约30分钟，以大火煮滚，再用小火熬煮至汤汁变白，粥成，以微火再焖煮10分钟，待冷却后过滤出米汤。将等量的过滤后的稠白粥和米汤放入研磨钵中，用研磨棒捣磨成泥糊状即可。





西瓜汁

【材料配制】

西瓜一大块。

【操作步骤】

1. 西瓜去皮取瓜肉，把西瓜子去除干净。
2. 把西瓜放入碗内，用小匙捣烂，再用洁净的纱布过滤出西瓜汁。
3. 把西瓜汁搅匀，即可给宝宝喂食。

【妈妈育儿手记】

西瓜几乎含有人体所需的各种营养成分，是食用最纯净、最安全的水果佳品，有消暑清热的作用。西瓜汁尤适宜夏季喂食给婴儿。

要选用新鲜的西瓜，纱布最好作高温消毒处理。

宝宝消化不良及胃肠道出现问题时不宜给宝宝喂食西瓜汁，以免减弱正常的胃蠕动，影响胃功能。



黄瓜汁

【材料配制】

黄瓜半根。

【操作步骤】

1. 将黄瓜洗净，去皮，用擦菜板擦成丝（或切成细丝）。
2. 用消毒过的干净纱布包住黄瓜丝，把黄瓜汁挤入小碗中即可（也可用榨汁机榨取汁液）。

水蜜桃汁

【材料配制】

熟透的水蜜桃1个，白砂糖、温开水各少许。

【操作步骤】

1. 将水蜜桃洗净，剥去皮，切成两半，去核，果肉再切成碎丁。
2. 把切好的水蜜桃放入小碗中，用小勺碾碎，然后倒入细网过滤漏勺中（或用消毒后的干净纱布）挤出汁，加入温开水稀释，再调入一点儿白砂糖拌匀即成。

鲜葡萄汁

【材料配制】

优质鲜葡萄150克。

【操作步骤】

1. 将葡萄洗净，用开水烫一下晾干。
2. 用干净纱布包好，绞挤出葡萄汁（或放进榨汁机榨汁），加少许温开水稀释一下，还可调入少许白砂糖，即可喂给宝宝吃。

香蕉豆浆

【材料配制】

香蕉半根，现磨豆浆60毫升，黄豆粉少许。

【操作步骤】

1. 香蕉去皮，入碗用汤匙碾压成泥状，加入豆浆拌成稀糊。
2. 在拌好的香蕉豆浆糊中撒上黄豆粉，喂宝宝时拌匀即可。

【妈妈育儿手记】

香蕉含有丰富的糖分、B族维生素和矿物质，可润肠通便、安神增智；豆浆中含有优质植物蛋白、维生素B₁、维生素B₂及钙、铁等矿物质，有助于宝宝增强身体抗病能力。