

健康出版集团  
汉竹编著  
健康之家系列

北京中医药大学第三附属医院儿科主任 硕士生导师 医学博士 崔霞 著

# 儿童营养 食疗餐

想要娃健康,要靠食疗帮。只有合理摄入营养,才会不生病身体棒!



江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

汉竹编著●健康爱家系列



# 儿童营养 食疗餐

崔霞 著

汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

儿童营养食疗餐 / 崔霞著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-8503-5

I. ①儿… II. ①崔… III. ①小儿疾病—食物疗法  
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166843 号



中国健康生活图书实力品牌

## 儿童营养食疗餐

---

著者	崔霞
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	尤竞爽 杨晓晔 张瑜
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

---

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
印刷	南京新世纪联盟印务有限公司

---

开本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印张	13
字数	100 000
版次	2018年1月第1版
印次	2018年1月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-8503-5
定价	49.80元

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录

## 第一章 儿童食疗, 怎么做最健康 /15

### 分龄喂养, 宝宝更健康 /16

7~9个月 /16

7~9个月宜吃忌吃 /16

10~12个月 /16

10~12个月宜吃忌吃 /16

13~24个月 /17

13~24个月宜吃忌吃 /17

学龄前儿童 /17

学龄前儿童宜吃忌吃 /17

学龄儿童 /17

学龄儿童宜吃忌吃 /17

### 孩子的饭该怎么做 /18

盐要少 /18

加盐小窍门 /18

少放油 /18

加油小窍门 /18

少放糖 /19

糖水、饮料要少喝 /19

少吃油炸食品 /19

幼儿食用油炸食品的不适症状 /19

有限调味料做出美味 /19

其他调味料, 能不放就不放 /19

### 食物搭配有讲究 /20

谷类为主 /20

谷物小贴士 /20

蔬菜与水果 /20

蔬果小贴士 /20

肉类及豆类食品 /21

肉类、豆类食品小贴士 /21

糖及调味品 /21

烹饪多用蒸、炖、煮、炒 /21

蒸法好处多 /21

## 第二章 爱生病的宝宝先调体质 /23

### 平和体质, 宝宝最健康 /24

#### 气虚质, 宝宝易疲乏 /24

山药扁豆粥 /24

土豆粥 /24

香菇炖鸡 /25

茯苓红枣山药粥 /25

参枣糯米饭 /25

黄芪炖鸡 /25

#### 阳虚质, 宝宝不耐寒 /26

板栗烧鸡 /26

山药羊肉粥 /26

韭菜炒鸡蛋 /26

红焖大虾 /27

桂圆红枣银耳汤 /27

核桃粥 /27

## 阴虚质, 宝宝易口咽干 /28

- ☞ 百合莲子红豆粥 /28
- ☞ 萝卜炖鸭块 /28
- ☞ 冰糖银耳汤 /28
- ☞ 绿豆海带排骨汤 /29
- ☞ 冬瓜炒肉 /29
- ☞ 雪梨炖冰糖 /29

## 痰湿质, 造成宝宝身体肥胖 /30

- ☞ 山药薏米红枣粥 /30
- ☞ 木瓜牛奶椰子汁 /30
- ☞ 佛手瓜炒鸡蛋 /30
- ☞ 红豆花生汤 /31
- ☞ 白萝卜丝炒牛肉 /31
- ☞ 炆拌海带丝 /31

## 湿热质, 宝宝性多躁 /32

- ☞ 苦瓜薏米排骨汤 /32
- ☞ 小米山药粥 /32
- ☞ 桂花酿藕片 /32
- ☞ 黄瓜炒鸡蛋 /33
- ☞ 荸荠肉丸 /33
- ☞ 蜜汁西瓜捞 /33

## 第三章 儿童常见问题食疗方 /35

### 易过敏 /36

妈妈早护理, 宝宝好得快 /36

一周食材推荐搭配 /37

这样吃! 宝宝不过敏 /38

- ☞ 参苓粥 /38
- ☞ 杏仁猪肺粥 /38
- ☞ 炒扁豆山药粥 /38
- ☞ 菊花粥 /39
- ☞ 三米焖饭 /39
- ☞ 红烧鹌鹑蛋 /39

### 反复感冒 /40

妈妈早护理, 宝宝好得快 /40

一周食材推荐搭配 /41

这样吃! 宝宝感冒不反复 /42

- ☞ 山药粥 /42
- ☞ 红枣白果汤 /42
- ☞ 雪梨冰糖花椒水 /42
- ☞ 萝卜水 /43
- ☞ 凉拌木耳 /43
- ☞ 清蒸海鱼 /43

### 不长个 /44

妈妈早护理, 宝宝好得快 /44

一周食材推荐搭配 /45

这样吃! 宝宝长得快 /46

- ☞ 鸡肝蛋皮粥 /46
- ☞ 豆腐炒鱿鱼 /46
- ☞ 蒜香胡萝卜 /46
- ☞ 拌黑豆苗 /47
- ☞ 金针菇豆腐营养面 /47
- ☞ 泥鳅汤面 /47

### 挑食厌食 /48

妈妈早护理, 宝宝好得快 /48

一周食材推荐搭配 /49

这样吃! 宝宝爱吃饭 /50

- ☞ 山药莲藕小米粥 /50
- ☞ 凉拌胡萝卜 /50
- ☞ 蔬菜小杂炒 /50
- ☞ 清炒菜花 /51
- ☞ 粉丝娃娃菜 /51
- ☞ 杂蔬丸子 /51

## 爱上火 /52

妈妈早护理，宝宝好得快 /52

一周食材推荐搭配 /53

这样吃！宝宝不上火 /54

- 雪梨水 /54
- 胡萝卜米饭泥 /54
- 莲子百合粥 /54
- 荸荠糖水 /55
- 莲藕雪梨汁 /55
- 清蒸茄子 /55

## 呕吐 /56

妈妈早护理，宝宝好得快 /56

一周食材推荐搭配 /57

这样吃！宝宝呕吐好得快 /58

- 山楂麦芽饮 /58
- 萝卜子饮 /58
- 生姜水或大蒜水 /58
- 莲子糯米粥 /59
- 芦根粟米粥 /59
- 橘皮粥 /59

## 贫血 /60

妈妈早护理，宝宝好得快 /60

一周食材推荐搭配 /61

这样吃！宝宝贫血好得快 /62

- 猪肝瘦肉粥 /62
- 四彩珍珠汤 /62
- 胡萝卜肉菜卷 /62
- 芝麻拌菠菜 /63
- 西湖牛肉羹 /63
- 枸杞子猪肝汤 /63

## 睡不好 /64

妈妈早护理，宝宝好得快 /64

一周食材推荐搭配 /65

这样吃！宝宝睡得香 /66

- 苹果面饼 /66
- 香蕉酸奶 /66
- 山楂薏米粥 /66
- 银耳百合粥 /67
- 红枣葱白汤 /67
- 小米燕麦粥 /67

## 尿床 /68

妈妈早护理，宝宝好得快 /68

一周食材推荐搭配 /69

这样吃！宝宝不尿床 /70

- 石榴汁 /70
- 芒果酸奶 /70
- 莲子百合红豆粥 /70
- 洋参桂圆汤 /71
- 白果羊肉汤 /71
- 芡实薏米山药粥 /71

## 爱出汗 /72

妈妈早护理，宝宝好得快 /72

一周食材推荐搭配 /73

这样吃！宝宝出汗正常 /74

- 鸡蛋黄粉粥 /74
- 虾皮碎菜蛋羹 /74
- 绿豆百合饮 /74
- 银耳荸荠雪梨糖水 /75
- 黑豆桂圆肉红枣汤 /75
- 黄芪红枣汤 /75

## 健脾胃 /76

妈妈早护理，宝宝好得快 /76

一周食材推荐搭配 /77

这样吃！宝宝脾胃好 /78

- 薏米山药粥 /78
- 红枣小米粥 /78
- 莲子山药粥 /78
- 红薯银耳糖水 /79
- 扁豆炒雪菜 /79
- 红枣蛋饼卷 /79

## 换牙 /80

妈妈早护理，宝宝好得快 /80

一周食材推荐搭配 /81

这样吃！宝宝牙齿好 /82

- 鸡汤虾仁粥 /82
- 鲫鱼汤 /82
- 海带排骨汤 /82
- 牛肉粥 /83
- 玉米炒黄瓜 /83
- 胡萝卜蛋饼 /83

## 第四章 宝宝缺乏营养素，靠食补 /85

### 锌 /86

妈妈早护理，宝宝不生病 /86

一周食材推荐搭配 /87

这样吃！宝宝能补锌 /88

- 三豆粥 /88
- 青菜肉末粥 /88
- 三味蒸蛋 /88
- 紫菜蛋花汤 /89
- 番茄冬瓜牡蛎汤 /89
- 冬瓜贝丁汤 /89

### 铁 /90

妈妈早护理，宝宝不生病 /90

一周食材推荐搭配 /91

这样吃！宝宝能补铁 /92

- 鱼泥豆腐 /92
- 什锦蛋羹 /92
- 菠菜猪肝汤 /92
- 洋葱炒猪肝 /93
- 彩椒拌木耳 /93
- 土豆烧牛肉 /93

## 钙 /94

妈妈早护理，宝宝不生病 /94

一周食材推荐搭配 /95

这样吃！宝宝能补钙 /96

- 美味牛奶粥 /96
- 鸡蛋豆腐汤 /96
- 骨汤菜肉粥 /96
- 米粉鱼肉粥 /97
- 盐水虾 /97
- 虾蓉蒸豆腐 /97

## 硒 /98

妈妈早护理，宝宝不生病 /98

一周食材推荐搭配 /99

这样吃！宝宝不缺硒 /100

- 西蓝花彩蔬小炒 /100
- 小鸡炖蘑菇 /100
- 芦笋炒虾仁 /100
- 蘑菇片莴笋蛋汤 /101
- 蚝油干煸蘑菇 /101
- 响油芦笋 /101

## 铜 /102

妈妈早护理，宝宝不生病 /102

一周食材推荐搭配 /103

这样吃！宝宝不缺铜 /104

- 蚝油蚕豆杏鲍菇 /104
- 金银豆腐 /104
- 黄芪大豆煲猪蹄 /104

- 🍲 猪肝粥 /105
- 🍲 牛奶鸡蛋燕麦粥 /105
- 🍲 腰果炒虾仁 /105

## 蛋白质 /106

妈妈早护理，宝宝不生病 /106

一周食材推荐搭配 /107

这样吃！宝宝能补蛋白质 /108

- 🍲 扁豆炒瘦肉 /108
- 🍲 小白菜豆腐汤 /108
- 🍲 红烧鲟鱼 /108
- 🍲 彩椒炒鸡丁 /109
- 🍲 木耳炒油菜 /109
- 🍲 玉米面发糕 /109

## 碳水化合物 /110

妈妈早护理，宝宝不生病 /110

一周食材推荐搭配 /111

这样吃！宝宝获取适量碳水化合物 /112

- 🍲 早餐 /112
- 🍲 酱香杏鲍菇 /112
- 🍲 凉拌茄子 /112
- 🍲 杏鲍菇肉末粥 /113
- 🍲 香浓玉米汁 /113
- 🍲 荞麦饼 /113

## 各种维生素 /114

妈妈早护理，宝宝不生病 /114

与儿童密切相关的维生素 /115

一周食材推荐搭配 /117

## 脂类 /118

妈妈早护理，宝宝不生病 /118

一周食材推荐搭配 /119

这样吃！宝宝不缺脂类 /120

- 🍲 排骨冬瓜汤 /120
- 🍲 虾米鸡蛋羹 /120
- 🍲 番茄炖牛腩 /120
- 🍲 瘦肉菠菜猪肝汤 /121
- 🍲 三文鱼炒米饭 /121
- 🍲 鸡肉炖土豆 /121

## 膳食纤维 /122

水溶性纤维 /122

非水溶性纤维 /122

膳食纤维的作用 /122

过量食用的危害 /123

增加膳食纤维摄入的方法 /123

## 第五章 儿童常见病，食疗辅助好得快 /125

### 感冒 /126

妈妈早护理，宝宝不生病 /126

一周食材推荐搭配 /127

这样吃！宝宝感冒好得快 /128

- 🍲 葱白粳米粥 /128
- 🍲 葱白麦芽奶 /128
- 🍲 薄荷牛蒡子粥 /128
- 🍲 三根感冒汤 /129
- 🍲 西瓜番茄汁 /129
- 🍲 绿豆粥 /129

### 发热 /130

妈妈早护理，宝宝不生病 /130

一周食材推荐搭配 /131

这样吃！宝宝发热好得快 /132

- 🍲 绿豆莲子银耳汤 /132
- 🍲 西瓜西米露 /132
- 🍲 甘蔗荸荠水 /132
- 🍲 黄瓜鸡蛋汤 /133



- 🍷 奶油菠菜 /133
- 🍷 银耳雪梨汤 /133

## 咳嗽 /134

妈妈早护理，宝宝不生病 /134

一周食材推荐搭配 /135

这样吃！宝宝咳嗽好得快 /136

- 🍷 白萝卜蜂蜜水 /136
- 🍷 胡萝卜荸荠汤 /136
- 🍷 川贝冰糖蒸梨 /136
- 🍷 柚子蜜煎 /137
- 🍷 红豆百合粥 /137
- 🍷 百合银耳汤 /137

## 扁桃体炎 /138

妈妈早护理，宝宝不生病 /138

一周食材推荐搭配 /139

这样吃！宝宝扁桃体炎好得快 /140

- 🍷 蜜汁橄榄 /140
- 🍷 猕猴桃汁 /140
- 🍷 金橘白萝卜饮 /140
- 🍷 海带豆腐冬瓜汤 /141
- 🍷 石榴梨汁 /141
- 🍷 胖大海炖银耳 /141

## 流行性腮腺炎 /142

妈妈早护理，宝宝不生病 /142

一周食材推荐搭配 /143

这样吃！宝宝流行性腮腺炎好得快 /144

- 🍷 凉拌黄花菜 /144
- 🍷 绿豆大豆汤 /144
- 🍷 荸荠茅根茶 /144
- 🍷 牛蒡子粥 /145
- 🍷 菊芋粥 /145
- 🍷 绿豆菜心粥 /145

## 湿疹 /146

妈妈早护理，宝宝不生病 /146

一周食材推荐搭配 /147

这样吃！宝宝湿疹好得快 /148

- 🍷 丝瓜汤 /148
- 🍷 薏米红豆枣汤 /148
- 🍷 冬瓜粥 /148
- 🍷 莲子粥 /149
- 🍷 莜麦菜烧豆腐 /149
- 🍷 芹菜绿豆汤 /149

## 小儿疱疹性咽峡炎 /150

妈妈早护理，宝宝不生病 /150

一周食材推荐搭配 /151

这样吃！宝宝疱疹性咽峡炎好得快 /152

- 🍷 瓜皮绿豆饮 /152
- 🍷 枣竹灯芯草粥 /152
- 🍷 柠檬苹果饮 /152
- 🍷 蒜蓉西兰花 /153
- 🍷 黄瓜粥 /153
- 🍷 茭白焖豆腐 /153

## 小儿便秘 /154

妈妈早护理，宝宝不生病 /154

一周食材推荐搭配 /155

这样吃！宝宝便秘好得快 /156

- 🍷 香蕉酸奶昔 /156
- 🍷 凉拌鸡丝莴笋 /156
- 🍷 桃煲银耳 /156
- 🍷 奶香南瓜羹 /157
- 🍷 桂花糯米藕 /157
- 🍷 芥蓝炒牛肉 /157

## 食积 /158

妈妈早护理，宝宝不生病 /158

一周食材推荐搭配 /159

这样吃！宝宝食积好得快 /160

- 🍲 山楂红枣汤 /160
- 🍲 白萝卜炒肉片 /160
- 🍲 麦芽山楂蛋羹 /160
- 🍲 凉拌佛手瓜 /161
- 🍲 木瓜炖奶 /161
- 🍲 火龙果芒果西米露 /161

## 暑热 /162

妈妈早护理，宝宝不生病 /162

一周食材推荐搭配 /163

这样吃！宝宝暑热好得快 /164

- 🍲 肉末蒸冬瓜 /164
- 🍲 海带绿豆汤 /164
- 🍲 西瓜芒果汁 /164
- 🍲 白菜炖豆腐 /165
- 🍲 番茄土豆炖牛肉 /165
- 🍲 红豆莲子羹 /165

## 铅含量超标 /166

妈妈早护理，宝宝不生病 /166

一周食材推荐搭配 /167

这样吃！宝宝铅含量减得快 /168

- 🍲 木耳炒鸡蛋 /168
- 🍲 紫菜肉末粥 /168
- 🍲 胡萝卜排骨汤 /168
- 🍲 猕猴桃西瓜汁 /169
- 🍲 榨菜虾皮煨豇豆 /169
- 🍲 番茄豆腐汤 /169

## 再发性腹痛 /170

妈妈早护理，宝宝不生病 /170

一周食材推荐搭配 /171

这样吃！宝宝腹痛好得快 /172

- 🍲 山药炖羊肉 /172
- 🍲 莲子桂圆粥 /172
- 🍲 南瓜奶油羹 /172
- 🍲 白萝卜煲牛肉 /173
- 🍲 苹果派 /173
- 🍲 香菇鸡肉粥 /173

## 小儿腹泻 /174

妈妈早护理，宝宝不生病 /174

一周食材推荐搭配 /175

这样吃！宝宝腹泻好得快 /176

- 🍲 苹果泥 /176
- 🍲 胡萝卜泥 /176
- 🍲 鸡肝粥 /176
- 🍲 山药藕粉糊糊 /177
- 🍲 番茄菠菜面片 /177
- 🍲 陈皮红枣粥 /177

## 支气管肺炎 /178

妈妈早护理，宝宝不生病 /178

一周食材推荐搭配 /179

这样吃！宝宝支气管肺炎好得快 /180

- 🍲 胡萝卜炒鸡蛋 /180
- 🍲 牛肉金针菇 /180
- 🍲 西蓝花奶油浓汤 /180
- 🍲 山药排骨汤 /181
- 🍲 枇杷银耳汤 /181

## 小儿肥胖 /182

妈妈早护理，宝宝不生病 /182

一周食材推荐搭配 /183

这样吃！宝宝体重减得快 /184

- 🍲 白萝卜肉丝汤 /184
- 🍲 冬瓜炒虾皮 /184
- 🍲 松仁玉米 /184
- 🍲 火龙果汁 /185
- 🍲 凉拌南瓜丝 /185
- 🍲 蒜蓉蒸茄子 /185

## 第六章 四季食疗，宝宝远离

### “季节病” /187

#### 春季少酸多甘，增强免疫力 /188

妈妈早护理，宝宝不生病 /188

一周食材推荐搭配 /189

这样吃！宝宝春季不生病 /190

- 🍲 胡萝卜荸荠饮 /190
- 🍲 甘蔗荸荠饮 /190
- 🍲 百合莲子羹 /190
- 🍲 蒜汁白糖饮 /191
- 🍲 竹笋鲫鱼汤 /191
- 🍲 韭菜炒羊肝 /191

#### 夏季饮食清爽而不寒，轻松避暑 /192

妈妈早护理，宝宝不生病 /192

一周食材推荐搭配 /193

这样吃！宝宝夏季不生病 /194

- 🍲 红豆汤 /194
- 🍲 苏叶藿香鸡蛋羹 /194
- 🍲 绿豆海带陈皮汤 /194
- 🍲 冬瓜薏米饮 /195
- 🍲 香菜拌茄子 /195
- 🍲 莲藕绿豆猪骨汤 /195

## 秋季补充水分，防秋燥 /196

妈妈早护理，宝宝不生病 /196

一周食材推荐搭配 /197

这样吃！宝宝秋季不生病 /198

- 🍲 枇杷雪梨汁 /198
- 🍲 川贝冰糖雪梨粥 /198
- 🍲 百合粳米粥 /198
- 🍲 苹果蜂蜜饮 /199
- 🍲 桑葚红枣汤 /199
- 🍲 清补瘦肉汤 /199

## 冬季饮食热而不过，防感冒 /200

妈妈早护理，宝宝不生病 /200

一周食材推荐搭配 /201

这样吃！宝宝冬季不生病 /202

- 🍲 白萝卜蜂蜜汁 /202
- 🍲 番茄山药粥 /202
- 🍲 生姜葱白红糖饮 /202
- 🍲 芡实莲子粥 /203
- 🍲 羊肉蛋壳粳米粥 /203
- 🍲 莲肉糕 /203

## 附录：儿童食疗常用食材

### 性味功效 /204

#### 谷物 /204

#### 蔬菜 /205

#### 水果 /206

#### 坚果 /206

#### 肉蛋类 /207

汉竹编著●健康爱家系列



# 儿童营养 食疗餐

崔霞 著

汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社  
全国百佳图书出版单位

编委：胡利军，王坤，王静，闫璐莎



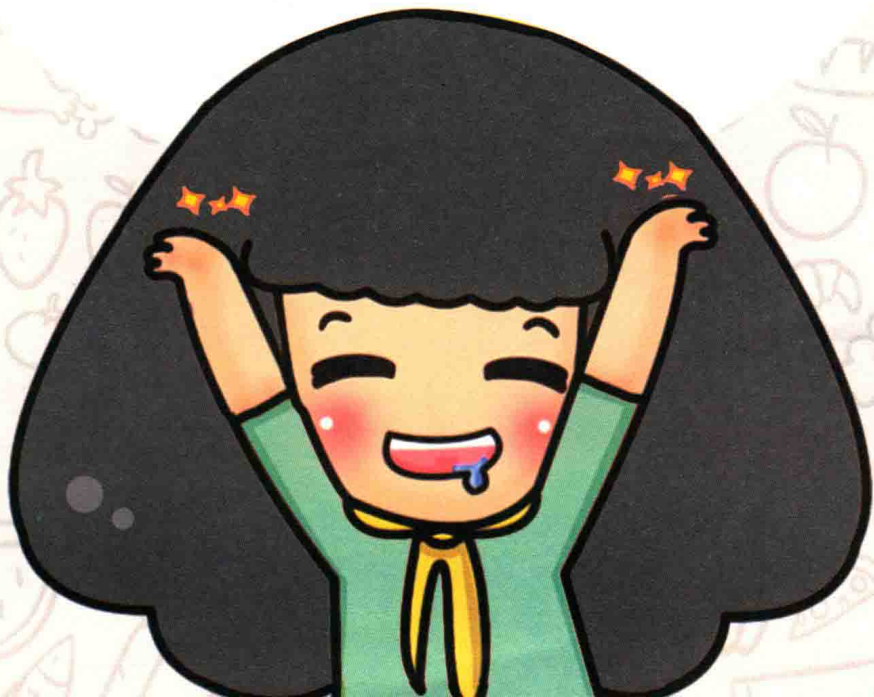
# 前言

宝宝挑食，蔬菜、水果不爱吃，怎么办？  
宝宝经常生病，尤其换季的时候，有避免的方法吗？  
好几天才拉一次大便，特干，宝宝脸都弊红了，好心疼。  
怎么护理能让生病宝宝好得快？

.....

不用慌，爸爸妈妈关心的问题、难解的迷惑，本书会给出答案。

宝宝吃饭总挑食，容易生病，不长个，是很多妈妈心里的痛。针对挑食宝宝，儿科医生就有改善的小妙招哦。本书不仅有理论的指导，还有具体菜谱的制作，让宝宝吃得香、吃得好。妈妈最担心的就是宝宝生病，可是如何避免宝宝生病呢？碰到宝宝感冒、咳嗽，该如何护理才能让宝宝好得快？吃些什么有助于宝宝恢复健康呢……爸爸妈妈一定要按照本书备上几招，关键时刻才不会乱了阵脚。



# 中国儿童平衡膳食算盘



婴幼儿



肉禽鱼类

7~12月龄

50克

13~24月龄

50~75克



蛋类

7~12月龄

1个(蛋黄)

13~24月龄

1个

7~12月龄

600毫升

13~24月龄

500毫升



奶类

7~12月龄

按需

13~24月龄

50~100克

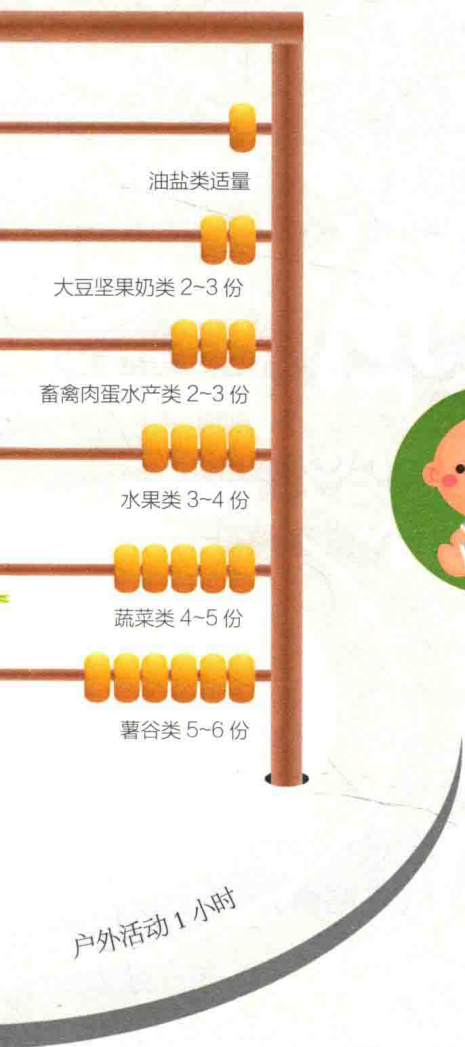


谷类

## 蔬果类

7~12月龄由最开始的尝试,逐渐扩展到不同种类,如碎菜等,10个月以后,可以尝试给宝宝啃咬一些较软的水果和煮熟的土豆。

注:以上单位均为儿童每天摄入量。



儿童



畜禽肉类  
蛋类  
水产品类

2~3 岁  
50~70 克

4~5 岁  
70~105 克



水果类

2~3 岁  
100~150 克

4~5 岁  
150 克



蔬菜类

2~3 岁  
200~250 克

4~5 岁  
250~300 克



谷类

2~3 岁  
85~100 克

4~5 岁  
100~150 克

## 大豆坚果奶类

2~3 岁儿童每日摄取量里，大豆为 5~15 克，乳制品 500 毫升。4~5 岁，大豆为 15 克，乳制品为 350~500 毫升。



# 目录

## 第一章 儿童食疗，怎么做最健康 /15

### 分龄喂养，宝宝更健康 /16

7~9个月 /16

7~9个月宜吃忌吃 /16

10~12个月 /16

10~12个月宜吃忌吃 /16

13~24个月 /17

13~24个月宜吃忌吃 /17

学龄前儿童 /17

学龄前儿童宜吃忌吃 /17

学龄儿童 /17

学龄儿童宜吃忌吃 /17

### 孩子的饭该怎么做 /18

盐要少 /18

加盐小窍门 /18

少放油 /18

加油小窍门 /18

少放糖 /19

糖水、饮料要少喝 /19

少吃油炸食品 /19

幼儿食用油炸食品的不适症状 /19

有限调味料做出美味 /19

其他调味料，能不放就不放 /19

### 食物搭配有讲究 /20

谷类为主 /20

谷物小贴士 /20

蔬菜与水果 /20

蔬果小贴士 /20

肉类及豆类食品 /21

肉类、豆类食品小贴士 /21

糖及调味品 /21


烹饪多用蒸、炖、煮、炒 /21


蒸法好处多 /21


## 第二章 爱生病的宝宝先调体质 /23


### 平和体质，宝宝最健康 /24


#### 气虚质，宝宝易疲乏 /24


 山药扁豆粥 /24

 土豆粥 /24


 香菇炖鸡 /25


 茯苓红枣山药粥 /25


 参枣糯米饭 /25


 黄芪炖鸡 /25


#### 阳虚质，宝宝不耐寒 /26


 板栗烧鸡 /26

 山药羊肉粥 /26

 韭菜炒鸡蛋 /26

 红焖大虾 /27

 桂圆红枣银耳汤 /27

 核桃粥 /27