

CHILD
BOOK

聪明宝宝

营养餐1888例

艾贝母婴研究中心 编著

专家定制 1200道宝宝营养餐

倾情奉献 400道特效功能食谱

详细介绍 200个喂养知识点

餐



四川科学技术出版社

聪明宝宝

营养餐 1888 例

艾贝母婴研究中心

母婴

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝营养餐1888例 / 艾贝母婴研究中心编著.

— 成都: 四川科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5364-8417-7

I. ①聪… II. ①艾… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第194375号

书名: 聪明宝宝营养餐1888例

CONGMING BAOBAO YINGYANGCAN 1888 LI

出品人: 钱丹凝

编著者: 艾贝母婴研究中心

责任编辑: 梅红

封面设计: 高婷

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸: 200mm×200mm

印张: 12

字数: 370千

印刷: 北京毕氏风范印刷技术有限公司

版次/印次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定价: 29.90元

ISBN 978-7-5364-8417-7

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



前言

宝宝是父母生命的延续，宝宝的健康成长是父母最大的心愿。0~6岁是宝宝体格和智力发育的重要时期，也是对营养要求最严格的时期，合理的营养摄入不仅让宝宝长得健壮，还能促进宝宝的大脑发育，有助于宝宝的智力提高。因此，父母在这一时期应给予宝宝尽可能完美的营养。

让很多父母头疼的是，宝宝的消化系统还没有发育到成人的水平，对各种营养素的需求量也与成人有很大的差别。不仅如此，处于快速发育阶段的宝宝对营养素和食物口味的需求是名副其实的“日新月异”，令新爸新妈措手不及，不知道什么样的食物最适合宝宝，什么色彩的食物最能吸引宝宝，什么样的吃法最有利于哺育聪明的宝宝。

我们编撰此书的目的正是为了解决父母的这些后顾之忧，让0~6岁宝宝的饮食有章可循，只要您仔细阅读本书，根据本书的建议给宝宝合理的喂养，就一定能让宝宝聪明又健康。本书根据不同年龄段宝宝的营养需求和身体特点，分阶段精选健康、营养的美食，不仅注意色、香、味、形，更全面涵盖饮品、粥、菜、汤、点心，让宝宝不偏食，吃得开心，并能完整吸收食物中的丰富营养素。本书还挑选了几百道特效功能餐，来强化宝宝的免疫力，让宝宝大脑聪明、视力良好、肠胃健康、骨骼强壮，健康成长。

此外，本书还详细介绍了发热、流行性感冒、腹泻、便秘、肥胖症、营养性贫血、湿疹、手足口病等16种宝宝常见不适和疾病的调理食谱，让宝宝不吃药、不打针，就能轻松缓解疾病和预防疾病。

总之，愿父母们都能掌握科学的喂养方法和实用的厨艺，给宝宝添加最需要的成长“燃料”，让我们一起为宝宝的健康成长努力吧！



目录

第一章

0~1岁分阶段宝宝喂养食谱



流质型辅食——4个月后的宝宝，初探食物滋味 001

❖ 添加辅食前的准备 001

让宝宝适应食物的味道 001

开始时果汁或汤一天最多喂30毫升 002

配合辅食的添加，调整哺乳的节奏 002

进餐教养 002

❖ 添加辅食，步步为营 002

添加辅食的原则 002

添加辅食的注意事项 003

添加辅食的顺序 003

❖ 制作辅食的必备工具 004

制作工具 004

进食用具 005

保鲜用品 005

❖ 宝宝营养食谱 006

胡萝卜水 / 菠菜水 / 山楂水 006

胡萝卜蜜枣水 / 橘子汁 / 西瓜汁 007

猕猴桃汁 / 黄瓜汁 / 香瓜汁 008

雪梨汁 / 玉米汁 / 西红柿汁 009

红枣苹果汁 / 蓝莓葡萄汁 / 蔬菜汁 010

粳米汤 / 果味胡萝卜汁 / 水蜜桃汁 011

甜瓜汁 / 南瓜汁 / 小米汤 012

吞咽型辅食——5~6个月，让宝宝吃好 013

❖ 宝宝适合吃哪些辅食 013

糊类、泥类食物 013

新鲜水果 013

富含蛋白质的食物 014

❖ 进餐教养 014

训练进餐礼仪 014

用勺喂宝宝 014

喂宝宝喝汤的技巧 014

❖ 各阶段的食物处理方式 014

1岁以内，食物分阶段处理方式 015

✿ 宝宝营养食谱

胡萝卜糊 / 香蕉泥 / 牛奶香蕉糊	016
蛋黄泥 / 南瓜浓汁奶 / 莲藕汤	017
什果泥 / 茄子泥 / 三文鱼泥	018
鸡肉泥 / 核桃仁豌豆泥 / 鱼肉粥	019
牛奶藕粉 / 洋葱糊 / 牛肉汤米糊	020
土豆粥 / 奶香芹菜汤 / 奶香芝麻羹	021
米汤蛋黄浆 / 蔬菜米汤 / 牛肉汤米糊	022

蠕嚼型辅食——7~8个月，牙齿倍儿好，身体倍儿棒

✿ 让宝宝享受用手抓着吃的乐趣

为自己使用餐具吃饭做准备	023
食物的硬度不能太大	023

✿ 进餐教养

良好的进餐习惯	024
训练宝宝养成在固定地点吃饭的习惯	024

✿ 适合宝宝的食物

蔬菜菌菇类	024
水果类	024
豆制品类	025
蛋类	025
粥类	025
块茎类	025
肉类	025

✿ 宝宝营养食谱

核桃汁 / 苋菜汁 / 鸡肉南瓜泥	026
香蕉甜橙汁 / 红薯苹果泥 / 胡萝卜苹果泥	027
蛋黄土豆泥 / 蔬菜豆腐泥 / 鲜红薯泥	028

胡萝卜苹果糊 / 牛奶黑芝麻糊 / 西红柿猪肝泥	029
鱼肉香糊 / 豌豆糊 / 甜薯果泥	030
鲜玉米糊 / 蛋黄豆糊 / 豆腐糊	031
奶香麦片糊 / 黏香金银粥 / 核桃红枣羹	032
酸奶香米粥 / 青菜肉末粥 / 鸡肉菜末粥	033
煮挂面 / 青菜面 / 软煎豆腐饼	034

细嚼型辅食——9~10个月，培养一副好胃口

✿ 学习咀嚼要循序渐进

宝宝的食物大小、软硬要适度	035
逐渐和大人吃饭的时间趋于一致	035

✿ 让宝宝快乐地进餐

给宝宝一把勺子	036
宝宝的辅食要力求营养全面、均衡	036

✿ 断奶方法的选择

断奶不宜操之过急	036
不能断奶的真正原因	037
断奶五步曲	037
断奶前期储备	037

✿ 宝宝营养食谱

胡萝卜橙汁 / 葡萄苹果汁 / 骨枣汤	038
鲜果时蔬汁 / 红薯牛奶泥 / 荠菜淡菜汤	039
山药大米粥 / 南瓜红薯玉米粥 / 菠菜蛋黄粥	040
黄鱼豆腐羹 / 肉末胡萝卜汤 / 牛奶白米粥	041
鳕鱼香菇菜粥 / 鱼肉蛋花粥 / 鸡肉奶香粥	042
红薯粥 / 鸡丝粥 / 肝泥银鱼蒸鸡蛋	043
水果麦片粥 / 苹果玉米粥 / 胡萝卜酸奶粥	044
西蓝花炖豆腐 / 银耳枇杷 / 西蓝花炒蘑菇	045

猪肝豆腐 / 鸡肉蒸豆腐 / 豆腐西红柿	046
面包布丁 / 红嘴绿鹦哥面	047

咀嚼型辅食——11~12个月，辅食品种更加丰富 048

❁ 宝宝饮食安排	048
面食、米饭是主食	048
给宝宝吃鱼、肉、蛋	048
吃新鲜的水果	048
给宝宝吃蔬菜	048

❁ 饮食喂养注意事项	049
蛋类摄入要适量	049
果汁不能代替水果	049
葡萄糖不能代替白糖	049
大人嚼过的食物不能喂宝宝	049
点心添加要适度	049

❁ 宝宝营养食谱	050
红豆泥 / 水果酸奶 / 土豆果汁	050
三色豆腐虾泥 / 豆腐鲫鱼汤 / 鲜虾花蛤蒸蛋羹	051
冬瓜蛋花汤 / 香菇鸡肉球汤 / 紫菜猪肉汤	052
枸杞粳米粥 / 香甜翡翠汤 / 花生核桃粥	053
西红柿银耳小米粥 / 三色肝末 / 白玉金银汤	054
牛肉蔬菜燕麦粥 / 西红柿土豆鸡肉粥	055
豆腐鹌鹑蛋 / 菠菜粥 / 三宝蒸蛋	056
虾末菜花 / 鱼松 / 炒肉末	057
猪肝丸子 / 虾仁炒豆腐 / 豆豉牛肉末	058
青菜蛋黄豆腐 / 蔬果虾蓉饭 / 鳕鱼红薯粥	059
肉松软米饭 / 鱼肉鸡蛋饼 / 香煎土豆饼	060
蒸鱼饼 / 玲珑馒头 / 鸡蛋面片	061
菜香煎饼 / 核桃枸杞蒸糕 / 鸡肉白菜饺	062
豆腐蔬菜汤 / 蛋黄羹 / 栗子羹	063

第二章

1~3岁分阶段宝宝喂养食谱



1岁~1岁半——细嚼慢咽，有滋有味 064

❁ 饮食营养同步指导	064
断了母乳不能断配方奶或牛奶	065
宝宝奶粉的转换	065
进餐教养	065

❁ 宝宝营养食谱 066

红薯蜂蜜泥 / 胡萝卜牛肉粥 / 龙眼莲子粥	066
------------------------	-----

香菇黑枣粥 / 西红柿面包鸡蛋汤 / 彩丝蛋汤	067
丝瓜香菇汤 / 淮山鸭子汤 / 丝瓜豆腐瘦肉汤	068
莴笋叶豆腐汤 / 海带牡蛎汤 / 排骨汤焖海带丝	069
猕猴桃甜果羹 / 萝卜菠菜黄豆汤 / 虾仁豆花羹	070
甜蜜三色泥 / 西红柿炒蛋 / 拌面	071
黄瓜蜜条 / 荠菜熘鱼片 / 黄瓜蒸蛋	072
玉米拌油菜心 / 豌豆炒虾仁 / 清炒南瓜	073

琥珀桃仁 / 四色炒蛋 / 虾末什锦菜	074
奶汤小排骨 / 碎菜牛肉	075
鸡丝炒青椒 / 腊肠煎蛋 / 油菜烧豆腐	076
肉末蒸蛋 / 山楂梨丝 / 肉末卷心菜	077
山楂饼 / 清炒平菇 / 萝卜炖鱼	078
香椿煎蛋饼 / 银芽鸡丝 / 豆腐饭	079
圆白菜炒面 / 鸡肝肉饼 / 豆腐鸡蛋饼	080
蔬菜米饭饼 / 鱼肉白菜饺子 / 肉末茄丁	081
西红柿炖豆腐 / 草莓黄瓜 / 五彩香菇	082
蛋糕 / 豆沙包 / 油菜肉末煨面	083
西红柿通心面 / 水晶虾饺	084
鱼香茄子盖浇饭 / 混合饭团 / 洋葱鸡肉饭	085

1岁半~2岁——越走越好，越嚼越爽 086

❁ 饮食营养同步指导 086

强迫宝宝进食害处多	086
宝宝边吃边玩怎么办	087
进餐教养	087

❁ 宝宝营养食谱 088

荔枝饮 / 蔬菜浓汤 / 虾仁紫菜汤	088
红豆莲子汤 / 菠菜鸭血豆腐汤 / 海米紫菜蛋汤	089
牛肉蛋花汤 / 豆腐鱼头汤 / 鸡肉芹菜汤	090
什锦小白菜汤 / 白萝卜浓汤 / 绿豆粥	091
莲藕薏米排骨汤 / 罗宋汤 / 鱼肉粥	092
玉米粥 / 皮蛋瘦肉粥 / 红薯木耳粥	093
西米甜瓜粥 / 蜜枣冰糖粥 / 桑葚芝麻粥	094
烧蘑菇 / 西红柿鱼 / 炒三丁	095
什锦蛋丝 / 干炸小黄鱼 / 豆腐蒸蛋	096
锅塌豆腐 / 黄瓜炒肉丁	097

四喜丸子 / 白萝卜炖大排 / 肉末圆白菜	098
牛奶炒蛋清 / 香干炒芹菜 / 肉馅苦瓜	099
南瓜肉丁 / 西红柿烧牛肉 / 胡萝卜沙拉	100
猪肝卷心菜卷 / 豌豆虾仁炒鸡蛋	101
菠菜炒鸡蛋 / 鸡丝馄饨 / 鱼肉蒸糕	102
黄瓜炒鸡蛋 / 鸡肉沙拉 / 鲜蘑炒豌豆	103
鸡丝烩菠菜 / 山药小排骨 / 肉末炒西蓝花	104
椰香芒果糯米饭 / 蒜蒸丝瓜 / 红薯小窝头	105
乌龙蔬菜面 / 五仁包子 / 西葫芦蛋饼	106

2~3岁——合理搭配，均衡营养 107

❁ 饮食营养同步指导 107

宝宝饮食宜均衡	107
平衡膳食的原则	108
根据情绪调整宝宝饮食	108
进餐教养	108

❁ 宝宝营养食谱 109

绿豆鲜果汤 / 香菇鸡腿汤 / 西红柿鱼丸汤	109
海带鸭肉汤 / 菠菜丸子汤 / 紫菜黄瓜汤	110
薏米南瓜汤 / 芹菜米粉汤 / 芹菜红枣汤	111
冬笋香菇鱼丸汤 / 鲑鱼肉丸汤	112
五彩蔬菜汤 / 桂圆菠萝汤 / 黄瓜银耳汤	113
茼蒿猪肝鸡蛋汤 / 黄花菜黄豆排骨汤	114
鸡蛋豆腐	114
卤猪肝 / 清炒西蓝花西红柿 / 五彩黄鱼羹	115
油煎带鱼 / 炸香椿芽 / 蜇头木耳	116
糖醋萝卜 / 紫菜墨鱼丸汤 / 紫菜蛋卷	117
鲜蘑炒腐竹 / 香蕉鸡蛋卷 / 爆炒羊肝	118
丝瓜炒鸡蛋 / 芹菜豆腐干 / 香菇炒菜花	119

绿豆芽烩三丝 / 嫩菱炒鸡丁 / 糖醋里脊	120	胡萝卜炒肉丝 / 鸡蛋蔬菜沙拉 / 焖扁豆	128
小米蒸排骨 / 清炒山药 / 榨菜蒸牛肉片	121	菜花炒肉 / 肉末豆角 / 莴笋炒香菇	129
水炒蛋三明治 / 三鲜豆腐 / 海带炖鸡	122	五花肉烧土豆 / 蘑菇什锦包	130
香菇烧面筋 / 豆芽炒猪肝	123	土豆鸡蛋卷 / 粉丝白菜汆丸子 / 煎红薯	131
酱肉四季豆 / 苦瓜炒蛋	124	奶油肉丸 / 小米什锦粥 / 卤肉饭	132
凉拌圆白菜 / 苦瓜炒肉丝 / 海带炒肉丝	125	炒面 / 香菇肉馅馄饨 / 芝麻山药麦饼	133
香拌土豆丝 / 凉拌芹菜腐竹 / 鸡汤炒芦笋	126	香米包 / 青椒蛋饼	134
香椿拌豆腐 / 炆炒紫甘蓝 / 茼蒿炒肉丝	127		

第三章

4~6岁聪明宝宝营养餐



4~6岁宝宝的营养饮食	135	熘苹果 / 豌豆丸子 / 苹果薯团	141
✿ 4~6岁宝宝所需的营养	135	香肠炒蛋 / 琥珀核桃肉 / 鹌鹑蛋奶	142
蛋白质	135	虾仁炒蛋 / 白菜肉卷 / 彩蔬三明治串	143
脂肪	135	脆皮香蕉 / 桃仁拌莴笋 / 蚝油扇贝	144
维生素	136	花生酱蛋奶 / 排骨南瓜煲 / 炒三鲜	145
✿ 孩子的早餐很重要	136	菠萝鸡片 / 虾仁镶豆腐 / 姜丝拌草鱼	146
补充水分很重要	136	芙蓉银鱼 / 蒜香薯丸 / 黄豆糙米卷	147
淀粉和蛋白质	136	橘饼炒蛋 / 双蛋煎鱼子 / 夹沙香蕉	148
蔬菜和水果	136	拌双耳 / 肉末鸡蛋糕 / 枇杷茯苓鸭煲	149
不要用剩饭菜做早餐	136	五彩卷 / 虾皮烧冬瓜 / 清凉西瓜盅	150
✿ 健康菜品	137	鲜味豆腐 / 桃仁鸡卷	151
银鱼炒韭菜 / 清蒸三文鱼 / 清炒莴笋丝	137	鸡汤豆腐 / 韭菜炒豆芽 / 扁豆炒肉丝	152
肉末豆腐 / 脆皮冬瓜 / 珍珠丸子	138	多味蔬菜丝 / 韭菜炒蛋 / 柳橙鲑鱼色拉	153
奶油豆腐 / 蜜烧红薯 / 肉末茄子	139	木耳炒白菜 / 木耳莴笋拌鸡丝 / 小兔吃萝卜	154
奶汤芹蔬小排骨 / 茄汁虾仁	140	蜜汁土豆丸 / 茄泥肉丸	155

青椒土豆丝 / 清炒魔芋丝 / 肉末炒豌豆	156	牛肉饭 / 猪肝豌豆饭仔	172
红焖肉 / 双耳蒸冰糖	157	蔬果寿司 / 糯米香菇饭 / 虾仁蛋炒饭	173
肉末胡萝卜炒毛豆仁	157	咖喱盖饭 / 香椿蛋炒饭 / 玉米紫米饭	174
酸奶果冻 / 香菇火腿蒸鳕鱼 / 香肠炒油菜	158	 美味汤羹粥	175
五彩冬瓜盅 / 清蒸大虾 / 雪菜肉丝面	159	紫菜虾皮汤 / 鲫鱼汤 / 虾皮蛋羹	175
茭白炒鸡蛋 / 可乐鸡翅 / 鸡蛋炒丝瓜	160	彩丝蛋汤 / 莲藕苹果排骨汤 / 蛤蜊肉汤	176
腐竹烧肉 / 糖醋排骨	161	什锦水果羹 / 米团汤 / 冬瓜丸子汤	177
 营养主食	162	薏米南瓜汤 / 牛肉蛋花汤 / 草莓豆腐羹	178
肉末冬瓜面 / 汤面 / 鸡肉末汤面	162	蜂蜜土豆羹 / 牛肉冬瓜羹 / 豆腐香菇汤	179
鸡蛋面片汤 / 蛋丝清汤面 / 虾仁小馄饨	163	海鲜鸡蛋羹 / 秋梨奶羹 / 鱼泥豆腐羹	180
虾仁金针菇面 / 焖扁豆面	164	鸡汁玉米羹 / 烩菠萝羹 / 金针菇豆腐汤	181
猪肝面 / 海鲜面	165	豌豆粥 / 小米粥 / 山楂橘子羹	182
茄丁打卤面 / 牛肉面 / 什锦烩饭	166	苹果粥 / 冬瓜粥 / 南瓜粥	183
西红柿鸡蛋什锦面 / 豆腐软饭 / 干酪饼	167	小米白萝卜粥 / 核桃仁稠粥 / 芝麻杏仁粥	184
鸡蛋奶酪三明治 / 紫菜虾仁馄饨汤	168	黑芝麻粥 / 玉米牛奶粥 / 芝麻糯米粥	185
海鲜疙瘩汤	168	水果面包粥 / 苹果蛋黄粥 / 牛奶蛋黄粥	186
香煎小鱼饼 / 蒸红薯 / 萝卜饼	169	胡萝卜肉末大米粥 / 胡萝卜肉丸粥 / 胡萝卜鱼粥	187
鸡蛋米饭糕 / 煎绿豆饼 / 南瓜拌饭	170	猪肝排骨粥 / 银鱼蛋黄菠菜粥 / 羊肝菠菜玉米粥	188
胡萝卜牛腩饭 / 鳗鱼饭 / 奶香枣杞糯米饭	171		

第四章

0~6岁宝宝特效功能食谱



补锌食谱——促进宝宝发育	189	怎么为宝宝补充锌	190
 用“锌”呵护宝宝成长	189	 宝宝美食餐桌	190
如何判断缺锌	189	清水蛭子汤 / 西红柿肝末	190

虾米花蛤蒸蛋羹 / 双豆百合粥 / 牡蛎粥	191	维生素D	206
西红柿山药粥 / 海鲜蔬菜粥 / 扇贝粥	192	维生素E	206
肉豆腐丸子 / 香甜黄瓜玉米粒 / 鸡蛋里脊肉	193	维生素K	206
奶香薄饼 / 三丝炸春卷 / 奶酪鸡蛋三明治	194	维生素B ₁	206
肉丝炒芹菜 / 坚果碎苹果泥 / 牛奶花蛤汤	195	烟酸	206
补铁食谱——提高宝宝造血机能	196	维生素B ₁₂	206
❁ 宝宝需及时补铁	196	维生素C	206
如何判断缺铁	196	❁ 宝宝美食餐桌	207
如何给宝宝补充铁	196	萝卜鱼泥 / 三味水果汁 / 黑豆糙米浆	207
❁ 宝宝美食餐桌	197	杏脯甜蛋羹 / 菠菜鸡蛋小米粥 / 青菜粥	208
菠菜蛋黄泥 / 芝麻花生糊 / 猪肝菠菜汤	197	什锦粥 / 什锦青菜 / 橘皮粥	209
樱桃羹 / 苋菜豆腐汤 / 菠菜枸杞粥	198	清炒三丝 / 大杏仁蔬菜沙拉 / 什锦沙拉	210
紫菜鱼卷 / 红烧带鱼 / 豆腐山药猪血汤	199	胡萝卜土豆泥小饼 / 韭菜炒鸭蛋 / 一锅炖	211
补钙食谱——让宝宝骨骼更强化	200	彩果煎蛋饼 / 时蔬寿司卷 / 蒜香蒸茄	212
❁ 科学合理地给宝宝补钙	200	明目食谱——保护宝宝视力发育	213
如何判断缺钙	200	❁ 五类食物“营养”宝宝的眼睛	213
如何补钙	200	富含维生素A的食物	213
❁ 宝宝美食餐桌	201	富含钙的食物	213
樱桃汁 / 鱼菜米糊 / 蛋花豆腐羹	201	富含核黄素的食物	213
桃仁牛奶羹 / 虾肉肉末青菜粥 / 鲜虾蛋粥	202	碱性食物	213
奶汁西蓝花虾仁 / 黄豆炖排骨 / 香香骨汤面	203	富含铬的食物	213
迷你鱼肉汉堡 / 黄花菜瘦肉汤	204	❁ 宝宝美食餐桌	214
西红柿海带汤	204	南瓜香椰奶 / 蒸肝鸡蛋羹	214
西红柿鲜蘑排骨汤 / 黄豆煲大骨	205	枸杞肉丝 / 碎肝炒青椒 / 蜜汁双珠	215
补维生素食谱——促进宝宝新陈代谢	206	清炒苦瓜 / 枸杞青笋肉丝	216
❁ 聪明宝宝必需的维生素	206	洋葱煎猪肝 / 菊花羊肝汤	217
维生素A	206	拌海带丝 / 蘑菇什锦包	218

健脑益智食谱——给宝宝聪明大脑 219

❁ 宝宝健脑益智的好帮手 219

卵磷脂, 促进大脑发育 219

DHA、ARA, 宝宝聪明不能少 219

❁ 宝宝美食餐桌 220

核桃白糖汁 / 核桃牛奶 / 鳕鱼粥 220

腰果青豆糊 / 核桃粥 / 肉丝豆腐干蒜苗 221

韭菜粥 / 鱼肉牛奶粥 / 智慧粥 222

三仁香粥 / 金枪鱼沙拉 / 核桃鸡片 223

洋葱炒鸡肝 / 茼蒿炒肉丝 224

大枣百合炖猪脑 224

什蔬素烩 / 豆腐鲜鱼块 225

健齿食谱——给宝宝坚固牙齿 226

❁ 让宝宝“吃”出好牙齿 226

加强钙、磷摄入 226

摄入足量维生素C 226

少吃糖, 注意口腔卫生 226

❁ 宝宝美食餐桌 227

黄豆肉丁 / 奶酪芝麻粥 / 干酪粥 227

蒜香西红柿西兰花 / 黄豆焖鸡翅 / 鹌鹑粥 228

开胃消食食谱——让宝宝吃饭香 229

❁ 宝宝食欲好, 身体才健康 229

改善食欲的方法 229

开胃食品 229

❁ 宝宝美食餐桌 230

乌梅汤 / 猕猴桃西红柿酸奶 / 糙米糊 230

牛奶苹果泥 / 鲜奶玉米糊 / 雪梨山楂粥 231

燕麦片牛奶粥 / 山药粳米粥 / 红薯南瓜大米粥 232

山药芡实羹 / 鲜奶鱼丁 / 葵花子拌芥菜 233

鸡蓉豆腐球 / 酸甜萝卜 / 水果拌豆腐 234

西红柿洋葱沙拉 / 山楂海带丝 / 牛奶炒蛋清 235

提高免疫力食谱——让宝宝远离疾病困扰 236

❁ 六大黄金法则增强宝宝免疫力 236

母乳喂养 236

合理应用药物 236

保证有规律的作息时间 236

最好让孩子每天做运动 236

允许孩子生一些小病 236

多吃可增加免疫力的食物 236

❁ 宝宝美食餐桌 237

萝卜蜂蜜饮 / 猕猴桃泥 / 蛋黄白玉豆腐泥 237

花生排骨汤 / 蘑菇炒山药 / 银耳鹌鹑蛋 238

鸡内金粥 / 薏米红枣粥 / 藕香炖排骨 239

萝卜丝汤 / 太子参黄芪鸽蛋汤 / 双菇糙米饭 240





发热	241	❀ 调理食谱	250
病情特点	241	糖渍海带 / 鱼腥草粥 / 石榴汁	250
发病原因	241	小儿肺炎	251
饮食原则	242	病情特点	251
❀ 调理食谱	243	主要症状	251
双花饮 / 西瓜汁 / 冬瓜荷叶汤	243	饮食原则	251
普通感冒	244	❀ 调理食谱	252
病情特点	244	百合粥 / 银耳雪梨膏 / 桑菊杏仁茶	252
主要症状	244	腹泻	253
饮食原则	244	病情特点	253
饮食禁忌	244	发病原因	253
❀ 调理食谱	245	饮食原则	253
姜糖饮 / 葱白麦芽奶 / 红萝卜马蹄粥	245	饮食宜忌	253
红薯煲芥菜 / 绿豆银花汤 / 葱豉汤	246	❀ 调理食谱	254
流行性感冒	247	苹果红糖泥 / 胡萝卜汤 / 甜淡茶水	254
病情特点	247	便秘	255
饮食原则	247	病情特点	255
❀ 调理食谱	248	主要症状	255
姜葱红糖饮 / 三豆汤 / 清心防疫茶	248	饮食原则	255
扁桃体炎	249	❀ 调理食谱	256
病情特点	249	黄芪芝麻糊 / 芝麻杏仁糊 / 蜜奶芝麻羹	256
主要症状	249	小儿积食	257
饮食原则	249	病情特点	257

主要症状	257
饮食原则	257
❁ 调理食谱	258
糖炒山楂 / 丁香姜汁奶 / 大米胡萝卜粥	258
寄生虫病	259
病情特点	259
主要症状	259
❁ 调理食谱	260
大蒜饮 / 使君子蒸肉	260
肥胖症	261
病情特点	261
发病原因	261
饮食原则	261
❁ 调理食谱	262
冬瓜汤 / 清蒸凤尾菇	262
缺铁性贫血	263
病情特点	263
主要症状	263
饮食原则	263
❁ 调理食谱	264
蛋黄粥 / 麻花糊 / 韭菜炒羊肝	264
清炒猪血 / 大枣粥	265
小儿遗尿	266
病情特点	266
饮食原则	266
饮食禁忌	266

❁ 调理食谱	267
白果羊肉粥 / 荔枝枣泥羹 / 白果炖猪膀胱	267
睑腺炎	268
病情特点	268
日常护理	268
饮食原则	268
❁ 调理食谱	269
栀子仁粥 / 夏枯草煮鸡蛋 / 拔丝山药	269
湿疹	270
病情特点	270
主要症状	270
日常护理	270
饮食原则	270
❁ 调理食谱	271
玉米须心汤 / 荷叶粥 / 绿豆海带粥	271
百日咳	272
病情特点	272
主要症状	272
饮食原则	272
❁ 调理食谱	273
银耳粥 / 沙参百部粥 / 八宝糯米粥	273
手足口病	274
病情特点	274
日常护理	274
饮食原则	274
❁ 调理食谱	275
木瓜牛奶汁 / 时令鲜藕粥 / 西红柿胡萝卜汁	275



第一章

0~1岁

分阶段宝宝喂养食谱



流质型辅食——4个月后的宝宝，初探食物滋味

在继续坚持配方奶粉或混合喂养的同时，4个月后的宝宝可以适量添加一些简单、易消化的液体状辅食，如蔬菜汁或水果汁等。尤其是人工喂养的宝宝更应及早添加辅食，因为人工代乳品在制作过程中煮沸消毒时，易把维生素C破坏掉，而维生素C多存在于新鲜的水果和蔬菜中。

值得注意的是，添加菜汁和果汁的多少要完全依照宝宝的接受程度和进食后的反应而定，如果宝宝乐意接受并且没有不良反应就可以继续添加。反之，就要延迟添加。



添加辅食前的准备

4个月后的宝宝应该进行适量的辅食锻炼，为下个阶段添加辅食做必要的准备。



让宝宝适应食物的味道

为了让宝宝习惯母乳及配方奶以外的食物味道，可以从喂食果汁开始。将新鲜水果榨汁后，再加两倍的温开水稀释成果汁。等宝宝习惯这种方式后，就可以接着试喂蔬菜汤。果汁或汤都是液体，并非辅食，它们只是为了让宝宝习惯食物



的味道和口感，如果宝宝不喜欢，也不要勉强。



开始时果汁或汤一天最多喂30毫升

宝宝的大部分营养依然来自于母乳或配方奶，所以喂果汁或汤，应以不影响哺乳量为宜。一天喂宝宝的分量，最多30毫升（约2汤匙）。



配合辅食的添加，调整哺乳的节奏

随着宝宝的成长，母乳或配方奶的营养会逐渐不足，因此要进入吃辅食的阶段。宝宝4个月后，为了开始喂辅食，就要适当调整哺乳的节奏。哺乳间隔3~4小时为宜，以便顺利添加辅食。



进餐教养

由于宝宝出生后只能通过乳头或奶瓶上的奶嘴进食并感受食物，所以宝宝已经习惯了妈妈的乳头或奶嘴。如果此时不及时让宝宝适应一些日后要用的餐具，将很难改变宝宝对乳头或奶嘴的依赖。

在这个阶段，妈妈可以用汤匙喂宝宝喝点稀释的果汁或蔬菜水，让宝宝感受汤匙的碰触感。可以用汤匙轻轻刺激宝宝的舌部，让宝宝含在口中，并出声告诉他“咕噜”，让宝宝随声吞下汁水。用汤匙喂宝宝时切不可焦急，宝宝喝一口算一口，然后可以逐渐增加汁水量。如果想让宝宝尝尝新食物的口味，最好选择宝宝空腹（喂乳之前）的时候让他们学习接受，然后，一点点、慢慢地推进新的食品。



添加辅食，步步为营

辅食是指婴儿期除乳制品以外的为满足宝宝生长发育而提供的易于被宝宝消化、吸收的食品。因为宝宝的消化道十分娇嫩，许多的消化酶分泌还不完善，所以添加辅食必须适应宝宝消化系统的生理特点才行。



添加辅食的原则

年轻的妈妈非常关心如何给自己的宝宝添加辅食。专家给出的建议是，给宝宝添加辅食一定不要盲目，应遵循一定的原则，否则非但达不到目的，反而可能造成宝宝消化不良的后果。那么添加辅食应遵循哪些原则呢？

由少到多。添加辅食应使宝宝有一个适应的过程。如添加蛋黄，宜从1/4个开始，5~7天后如无不良反应，则可增加到1/3~1/2个，以后逐渐增加到1个。

由细到粗。如添加绿叶蔬菜时，应从菜汤到菜泥，乳牙萌出后可试着给宝宝吃碎菜。

由稀到稠。如从乳类开始到稀粥，再从稀粥到稠粥，从稠粥再到软饭。

由一种到多种。待宝宝习惯了一种食物后，再添加另一种食物，不能同时集中添加食物，否则会导致宝宝消化不良。





掌握合适的时机。添加辅食应在宝宝没有生病且消化功能正常时逐步添加。

添加辅食的注意事项

婴儿期是生长发育最快的时期，这时身体各个器官尚未成熟，消化功能较弱，辅食添加不合适，会出现胃肠功能紊乱而引起消化不良。因此，在添加辅食时，要考虑到宝宝的生理特点。

不能操之过急。宝宝虽能吃辅食了，但消化器官毕竟还很柔嫩，不能操之过急，应视其消化功能的情况逐渐添加。如果任意添加，同样会造成宝宝消化不良或肥胖。也不能让宝宝随心所欲，要吃什么就给什么，想吃多少就给多少，这样不但会造成营养不平衡，还会养成偏食、挑食等不良饮食习惯。

给宝宝吃的食品不宜过于精细。过于精细，会使宝宝的咀嚼功能得不到应有的训练，不利于其牙齿的萌出和萌出后的排列。另外，食物未经咀嚼就咽下，无法引起宝宝的食欲，也不利于味觉、面颊的发育。长期下去，宝宝只吃粥、面，不吃饭菜，不但影响生长发育，还会影响大脑的发育、智力的开发。

根据不同月龄添加辅食。添加辅食必须适应不同月龄宝宝的消化能力，而且根据宝宝的个体差异灵活掌握食物品种及数量，各类食品应适当搭配。辅食宜清淡，少放或不放盐，更不能放带有刺激性的调味品。添加辅食种类应以蛋、水果和蔬菜为主。

添加辅食要有耐心。给宝宝添加辅食，要遵循科学规律，否则易引起腹泻、呕吐等不良反应。喂辅食要有耐心，要持之以恒。在宝宝不爱吃时不要勉强喂，但也不能因为一次没有添加成功就停止。为了让宝宝尽可能多地吃母乳，可在吃完母乳以后再喂辅食。

添加辅食的顺序

由于母乳所含的维生素A、维生素D不足，所以出生后2~3周起即可逐步添加浓鱼肝油，但是这一般不作为添加辅食对待。到4个月以后，才开始进入辅食的准备阶段。最初宜选择液体、糊状的不含膳食纤维的食物，再逐步过渡到半流质、软食和固体食物。

月龄	添加的辅食重点	供给的营养素
4~6个月	米糊、烂粥、蛋黄、鱼肉泥、豆腐、动物血、菜泥、水果泥	动植物蛋白、铁、钙、维生素A、B族维生素、维生素C
7~9个月	烂面条、烤馒头片、饼干、鱼、蛋、肝泥、肉末	动植物蛋白、铁、锌、维生素A、B族维生素
10~12个月	稠粥、软饭、挂面、馒头、面包、碎菜、碎肉、豆制品	蛋白质、糖类、维生素、膳食纤维、钙、硒、镁