

聪明宝宝营养餐

给宝宝成长最需要的营养

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

宝宝最爱的美食，天天不重样的爱心食谱，均衡营养，助力成长，科学合理的功能食谱，提升宝宝免疫力，超越妈妈的健康圣经！



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

3~6岁

聪明宝宝营养餐

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

3~6岁聪明宝宝营养餐 / 《美食天下》编委会
编. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①3… II. ①美… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266465号

美食天下 第一辑

3~6岁聪明宝宝营养餐

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞

文字撰稿: 邓晔 王佳

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王道琴

图片拍摄: 张磊 秦晶



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

4 五色食物给宝宝 均衡营养

Part 1

宝宝最爱吃的 营养食谱

Chapter 01

● 可口凉菜

- 6 玉米火腿油菜
- 7 肉末拌丝瓜
- 7 鸡肉沙拉
- 8 凉拌海蜇黄瓜丝
- 8 五香豆腐丝
- 9 香椿芽拌豆腐
- 9 胡萝卜拌莴笋
- 10 鲜拌莴笋
- 10 玉米菜心
- 11 蒜泥蚕豆
- 11 水果沙拉

Chapter 02

● 美味热菜

- 12 肉炒三丁
- 12 肉丁西蓝花

- 13 粉蒸排骨
- 13 爆香腰花
- 14 苦瓜炒猪肝
- 14 爆炒牛肚丝
- 15 蒜薹炒羊肉
- 15 蘑菇炖鸡
- 16 番茄酱鸡翅
- 16 白果焖鸭

- 17 爽滑鸭丝
- 17 蒜薹鹌鹑蛋
- 18 洋葱炒鸡蛋
- 19 豆腐鱼蒸蛋

- 19 番茄炒玉米粒
- 20 素蒸冬瓜盅

- 20 豆豉鲑鱼油麦菜
- 21 葱烧小黄鱼

- 21 香酥带鱼
- 22 干烧鲤鱼

- 22 墨鱼仔黄瓜
- 23 油菜炒虾仁

- 23 奶油焖虾仁

Chapter 03

● 健康主食

- 24 素什锦炒饭
- 24 蜜汁八宝饭

- 25 茄汁豌豆炒饭
- 25 虾仁青豆饭

- 26 牛肉炒河粉

- 26 排骨冬瓜河粉

- 27 黄瓜虾仁龙须面

- 27 雪菜鸡丝面

- 28 牛肉胡萝卜水饺

- 28 鲜虾烧卖

- 29 蟹黄汤包

- 29 黑米子鸭包

- 30 翡翠包

- 31 蔬菜煎饼

- 31 海鲜山药饼

Chapter 04

● 营养汤粥

- 32 山药胡萝卜排骨汤

- 32 黄豆芽排骨豆腐汤

- 33 胡萝卜牛肉汤

- 33 山药菠菜汤

- 34 白菜柚子汤

- 34 芥菜荸荠汤

- 35 桂圆木耳红枣羹

- 35 核桃花生牛奶羹

- 36 红枣羊骨糯米粥

- 36 花生酱燕麦粥

- 37 猪肉干贝粥

- 37 玉米山药粥

Chapter 05

● 好吃小零食

- 38 玉米奶冻

- 38 麻花
- 39 凤梨炒芙
- 39 港式蛋挞
- 40 多味小蛋糕
- 40 奶酪三明治
- 41 椰汁奶布丁
- 41 南瓜布丁

Part 2

妈妈必学的 特效功能食谱

Chapter 01

● 补钙助长

- 42 清蒸对虾
- 43 上汤娃娃菜
- 43 肉末香干油菜丝
- 44 牛奶土豆泥
- 44 鲜虾冬瓜羹
- 45 柠檬乳鸽汤
- 45 牛奶白菜汤

Chapter 02

● 补锌补铁

- 46 木耳炒瘦肉
- 46 滑菇汆肉丸
- 47 玛瑙豆腐
- 48 茄子炒牛肉
- 48 胡萝卜羊肉丝

- 49 口味酱香鸭
- 49 三味蒸蛋
- 50 蟹黄鲜贝
- 50 爆炒鳝段
- 51 干煎牡蛎
- 51 鱼头补脑汤
- 52 淡菜瘦肉粥
- 52 清蒸肝糊
- 53 猪肝粥
- 53 金苹果公主

Chapter 03

● 健脑益智

- 54 百合猪蹄
- 54 芝麻肉丝
- 55 黄瓜里脊
- 55 红烧羊肉
- 56 芝麻香兔
- 56 首乌炖鸡
- 57 酸甜鱼
- 57 素炒青椒

Chapter 04

● 健胃消食

- 58 清煮嫩豆腐
- 58 消食脆饼
- 59 茯苓饼
- 59 鸭肫山药薏米粥
- 60 鸡金陈皮粥

- 60 山楂糕
- 61 莲肉糕
- 61 山药汤圆

Chapter 05

● 增强免疫力

- 62 糖醋紫甘蓝
- 62 芝麻双丝海带
- 63 栗子白菜
- 63 辣椒炒肚片
- 64 茄汁牛蒡鸡块
- 64 清炒蒜蓉四蔬
- 65 胡萝卜炒果仁
- 65 彩椒炒嫩玉米

Chapter 06

● 预防便秘

- 66 首乌蜂蜜饮
- 66 菠菜泥奶油汤
- 67 莲子豆腐汤
- 68 红薯粥
- 68 果仁橘皮粥
- 69 芝麻杏仁糊
- 69 烤椰汁软糕

附录

好妈妈必备的宝宝营
养素缺乏测查表 / 70



五色食物 给宝宝均衡营养

饮食中的五色是指食物的五种天然颜色，即红、绿、黄、白、黑，食物的颜色与主要提供的营养素有很大关联。红色食物主要指畜禽肉类；绿色食物主要指各种新鲜蔬菜和水果；黄色食物主要指各种豆类食物；白色食物主要指主食米、面及杂粮；黑色食物主要指可食的黑色动植物。

1 红色食物

红色食物中可以获得番茄红素、胡萝卜素等有益身心健康的植物营养素。有助于抗辐射，保护细胞DNA的健康，具有一定的抗衰老作用。

红色食物养心：按照中医五行学说，红色为火，为阳，入心，补气补血，所以红色食物和“心”联系在一起。

红色食物代表：番茄、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯、胡萝卜、红辣椒、红苹果等。

2 绿色食物

绿色蔬菜里丰富的叶酸成分，是人体新陈代谢过程中重要的维生素之一，可有效地消除血液中过多的同型半胱氨酸，保护心脏健康。绿色食物还是钙元素的来源，对于处在生长发育期或患有骨质疏松症的人，绿色蔬菜无疑是补钙佳品。

绿色食物养肝：绿色食物入肝，多食绿色食品具有舒肝、强肝的功能，是人体的“排毒剂”，能起到调节脾胃消化吸收的作

用，可以促进肝气循环，舒缓肝郁、保护视力。

绿色食物代表：黄瓜、芹菜、菠菜、海带等。

3 黄色食物

黄色食物中维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎等疾患发生；维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，能壮骨强筋。

黄色食物养脾：五行中黄色为土，因此，黄色食物摄入后，其营养物质主要集中在脾胃区域，常食对脾胃大有裨益。

黄色食物代表：黄豆、花生、杏、南瓜、玉米等。

4 白色食物

白色食物中含有丰富的植物营养素，经人体消化吸收后维持生命和运动，有助于安定情绪，对于高血压、心脏病的患者有益处。

白色食物养肺：中医养生，肺脏与白色同属金，故吃白色食物可以起到养肺的效果。为了防范秋燥对人体的影响，饮食方面应以“滋阴润燥”为原则，以防秋燥伤阴。

白色食物代表：面粉、大米、冬瓜、白萝卜、茭白、白菜、洋菇、杏仁、山药等。

5 黑色食物

黑色食物是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。黑色食物具有三大优势，天然且有害成分很少、营养丰富、能有效地降低动脉粥样硬化等严重疾病的发生率。

黑色食物养肾：中医认为黑色食品具有强肾作用，五行中黑色主水，入肾，因此常食黑色食物可补肾。

黑色食物代表：黑木耳、茄子、乌鸡、甲鱼、海带、黑米、黑豆、黑芝麻及各种食用菌。

让宝宝吃得结实、健康、营养均衡，好妈妈今天你做到了吗？现在启动，让宝宝从此爱上吃饭……

宝宝最爱吃的营养食谱



Chapter 01

可口凉菜



玉米火腿油菜

材料：玉米粒罐头1盒、油菜200克、火腿适量。

调料：盐、生抽。

做法

- 1 将玉米粒用水焯熟，捞出，沥干水；火腿切丁；油菜洗净，切段，用沸水焯一下，沥干水。
- 2 将玉米粒、油菜段、火腿丁放在一个大碗内，加盐、生抽拌匀即可。





肉末拌丝瓜

材料：丝瓜1根、熟猪肉末20克。

调料：香油、生抽、盐、醋。

做法

- 1 丝瓜去皮，洗净，切成丝，用沸水焯一下。
- 2 将焯过的丝瓜盛入盘中，混入熟肉末，加入香油、生抽、盐、醋搅拌均匀即可。

{ 好妈咪营养贴士 }

● 丝瓜中含有丰富的矿物质、维生素、木糖胶等营养素，肉末拌丝瓜可降低对丝瓜中营养素的破坏程度，非常适合宝宝食用。



鸡肉沙拉

材料：鸡肉100克、鸡蛋50克、菜花适量。

调料：沙拉酱、番茄酱。

做法

- 1 鸡肉洗净，煮熟，切成碎末；鸡蛋煮熟，切碎；菜花洗净，煮熟，捞出沥干水，切碎块。
- 2 将沙拉酱、番茄酱拌匀，制成调味酱备用。
- 3 将鸡肉末、鸡蛋碎和菜花块放在大碗里，淋上调味酱即可。

★ 好妈咪营养贴士 ★

● 制作时需要把鸡肉切碎，块不宜大，以适应宝宝的咀嚼能力。



凉拌海蜇黄瓜丝

材料：海蜇100克、黄瓜150克。

调料：香油、酱油、醋、盐、味精。

做法

- 1 将黄瓜洗净，切成丝，装入盘中。
- 2 海蜇漂洗净，切丝，入沸水，用大火快速焯透，捞出沥干水分，撒在黄瓜丝上。
- 3 将盐、香油、醋、酱油和味精调好汁，浇在海蜇黄瓜丝上，腌渍5分钟，食用时拌匀即可。

{ 好妈咪营养贴士 }

● 此道菜可以起到健脾开胃、增进食欲的作用，非常适合宝宝在炎热天气时食用。



五香豆腐丝

材料：豆腐干500克。

调料：香油、酱油、盐、大料、花椒、五香粉、葱片、姜片。

做法

- 1 豆腐干洗净，每3块叠在一起，用线捆紧；将大料、花椒、五香粉装入布袋中，缝紧口，做成调料袋。
- 2 锅中放水、酱油、盐、葱片、姜片和调料袋，煮成卤汤，豆腐干放入卤汤中，煮至汤汁稠时，让汁液均匀地渗透到豆腐干内部。
- 3 捞出豆腐干，凉凉，切丝，淋香油，拌匀即可。



胡萝卜拌莴笋

材料：胡萝卜200克、莴笋100克。

调料：盐、香油。

做法

- 1 胡萝卜去皮，洗净，切片；莴笋洗净，切片。
- 2 锅置火上，放入适量水煮沸后，下入胡萝卜片和莴笋片焯熟，捞出沥干水分。
- 3 将胡萝卜片和莴笋片放入碗内，加盐、香油拌匀即可。

{ 好妈咪营养贴士 }

- 胡萝卜营养价值很高，所含营养素能促进小儿生长发育，对视网膜中感光物质的形成有重要作用。

香椿芽拌豆腐

材料：香椿芽、豆腐各适量。

调料：盐、香油。

做法

- 1 香椿芽洗净，入沸水中焯烫5分钟，捞出，挤出水，切成细末；豆腐洗净，切块。
- 2 豆腐块放入盘内，加入香椿芽末、盐、香油，拌匀即可。

★好妈咪营养贴士★

- 此菜清香软嫩，豆腐中含有丰富的大豆蛋白、钙质和胡萝卜素等营养，很适合宝宝食用。





鲜拌莴笋

材料：莴笋250克。

调料：盐、味精、香醋。

做法

- 1 莴笋剥皮，洗净，切成细丝放在碗中，加入盐搅拌均匀，然后去汁备用。
- 2 加入味精、香醋拌匀即可。

★好妈咪营养贴士★

● 莴笋中含有多种维生素和矿物质，有促进儿童神经系统和骨骼发育的作用。



玉米菜心

材料：玉米粒30克、油菜心20克。

调料：香油、盐。

做法

- 1 玉米粒、油菜心分别洗净，入沸水中煮熟，捞出装盘。
- 2 在玉米粒和油菜心中拌入香油和盐即可。

{好妈咪营养贴士}

● 玉米中含有维生素A及叶黄素，这对宝宝的智力、视力都有好处；还含有丰富的不饱和脂肪酸，这类营养物质对宝宝的智力发育有利。



蒜泥蚕豆

材料: 鲜蚕豆250克。

调料: 蒜、酱油、盐、醋。

做法

- 1 蒜去皮，捣成泥，放入酱油、盐、醋，搅拌成蒜泥调味汁。
- 2 将鲜蚕豆洗净，去壳，放入凉水锅内，大火煮沸后改用中火煮15分钟至酥而不碎，捞出沥水。
- 3 将蚕豆放入盘内，浇上蒜泥调味汁，搅拌均匀即可。

{ 好妈咪营养贴士 }

● 豆质糯绵，蒜香浓郁，非常适合宝宝食用。



水果沙拉

材料: 苹果100克、橘子50克、葡萄200克。

调料: 酸奶酪、蜂蜜。

做法

- 1 橘子去皮，去核，切小块；苹果洗净，去皮，去核，切成小块；葡萄洗净，去皮，去籽。
- 2 将橘子块、苹果块、去籽葡萄放入碗内，加入酸奶酪和蜂蜜，拌匀即可。

{ 好妈咪营养贴士 }

● 让宝宝从水果中获取营养素，可以经常制作一些水果沙拉、水果羹等来调节宝宝的口味，让宝宝喜欢上吃水果。



Chapter 02

美味热菜



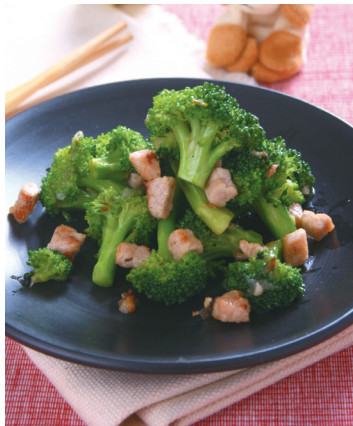
肉炒三丁

材料：土豆丁200克、胡萝卜丁100克、白菜丁50克、猪瘦肉丁150克。

调料：生抽、盐、料酒、水淀粉、葱末、高汤、植物油。

做法

- 1 将土豆丁、胡萝卜丁用油炸熟；猪瘦肉丁用水淀粉和盐上浆，入油锅滑散，捞出。
- 2 油锅烧热，炝香葱末，放入白菜丁、肉丁、土豆丁、胡萝卜丁煸炒，加入生抽、料酒、高汤、盐烧煮片刻，用水淀粉勾芡即可。



肉丁西蓝花

材料：猪瘦肉25克、西蓝花50克。

调料：植物油、葱末、姜末、花椒粉、水淀粉、盐。

做法

- 1 猪肉洗净，切丁，加水淀粉拌匀；西蓝花洗净，掰成小朵，入沸水中焯烫，捞出。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油，烧至五成热时，放入裹有淀粉糊的肉丁，炸透捞出。
- 3 锅内留少量油，加葱末、姜末爆香，然后放入肉丁、西蓝花翻炒，至西蓝花熟时加入花椒粉、盐调味即可。



粉蒸排骨

材料：猪排骨400克、生菜适量。

调料：米粉、郫县豆瓣酱、盐、姜末、葱末、蒜末、豆腐乳汁、花椒、味精、胡椒粉、植物油。

做法

- 1 猪排骨洗净，剁成小段，放沸水中焯去血水后沥干。
- 2 热锅温油，放入排骨炸至两面发黄，捞出沥油；锅内留底油，下郫县豆瓣酱煸炒出香味盛出。
- 3 排骨加米粉、郫县豆瓣酱、盐、姜末、葱末、蒜末、豆腐乳汁、花椒、味精、胡椒粉拌匀，上笼蒸40分钟至熟取出，用生菜装饰即可。

爆香腰花

材料：鲜猪腰2个。

调料：植物油、盐、料酒、酱油、姜。

做法

- 1 猪腰洗净，横面剖开，除去腰臊，表面切十字刀，然后切片，入沸水中焯至微微卷起时捞出，放入凉水中冲去浮沫，捞出沥水；姜洗净，切成片。
- 2 锅内倒植物油烧热，爆香姜片，用大火爆炒腰花，加入料酒、酱油，继续大火翻炒3分钟，加盐调味即可。

{ 好妈咪营养贴士 }

●妈妈制作此菜时，需要掌握三大重点：去腰臊，除异味；要炒得软嫩，腰花很容易炒老；好刀工，腰花切出来漂亮能增进宝宝食欲。





爆炒牛肚丝

材料：牛肚350克、黄瓜50克。

调料：调料包（大料、花椒、姜片、葱段、蒜片）、植物油、料酒、盐、味精、香油。

做法

- 1 黄瓜洗净切条；将牛肚处理干净，用沸水焯煮捞出，用清水洗去泡沫，入沸水锅内加调料包，小火煨烂，捞出，切丝。
- 2 锅内倒适量植物油烧至八成热，将葱段、姜片爆炒，入肚丝，加料酒、盐煸炒，再入蒜片、黄瓜丝煸炒，加味精，淋香油炒熟即可。

苦瓜炒猪肝

材料：苦瓜125克、鲜猪肝250克。

调料：料酒、酱油、香油、盐、味精、植物油。

做法

- 1 苦瓜洗净，去籽，切片，放入盐水中腌渍5分钟；猪肝洗净，切薄片，加料酒、盐腌渍10分钟，焯水，沥干。
- 2 炒锅置火上，倒适量植物油烧热，放入猪肝片炒至变色后盛出；原锅洗净，加适量植物油烧热，投入苦瓜片翻炒片刻，放入猪肝片、酱油、盐略炒，加入味精调味，淋香油即可。



蒜薹炒羊肉

材料：羊肉条250克，姜、蒜薹各50克，甜椒2个。

调料：料酒、盐、酱油、甜面酱、水淀粉、植物油。

做法

- 1 羊肉条洗净，加料酒、盐拌匀腌渍；姜洗净，切丝；甜椒洗净，切条；蒜薹洗净，切段；水淀粉、酱油、盐调成芡汁。
- 2 锅内倒油烧热，加羊肉条炒至变色，加姜丝、甜椒条、蒜薹段煸炒片刻，加入甜面酱炒匀，加芡汁勾芡即可。



蘑菇炖鸡

材料：鲜蘑菇100克、鸡腿2个。

调料：料酒、盐、植物油、姜片。

做法

- 1 鲜蘑菇洗净后，撕成小块；鸡腿洗净，切成块。
- 2 锅内倒油烧热，下入姜片煸炒，然后下入鸡腿块翻炒并倒入料酒，接着放入蘑菇块炒几下后，加入适量水，用小火炖20分钟，加盐调味即可。

{ 好妈咪营养贴士 }

● 蘑菇炖鸡的汤汁乳白，鸡肉酥烂、味道醇厚，蘑菇鲜香可口，营养很丰富，宝宝们一般都很喜欢。

