

0-3岁宝宝 这样吃更聪明



0-3岁宝宝 这样吃更聪明

美食圈
MeiShiQuan

Contents

目录

0~3岁宝宝 这样吃更聪明



碳水化合物

大脑中枢神经组织
必不可少的营养物质

- 3 小麦红枣桂圆饮
玉米汁
- 4 大米红豆软饭
鸡肝小米粥
- 5 猪腰小米粥
牛奶土豆泥
- 6 蒸红薯芋头泥
红薯拌胡萝卜

蛋白质

脑细胞的重要组成成分

- 7 肉末炒雪菜
金针排骨汤
- 8 鲫鱼萝卜汤
芋头玉米泥
- 9 茴香炒蛋
鸡蛋炒莴笋
- 10 茄子炖豆腐
牛肉蔬菜粥

DHA

有助于宝宝中枢神经
系统和视网膜的发育

- 11 鱼泥馄饨
豆腐鱼蒸蛋
- 12 熘鱼肉泥丸
清蒸白肉鱼
- 13 虾菇油菜心
虾仁丸子汤

卵磷脂

对智力开发
有独特功效

- 14 咸蛋黄冬瓜条
肉豆腐糕
- 15 豆腐海苔卷
冬瓜肝泥卷
- 16 肉末黄芽菜煨面
山药红薯羹
- 17 肉末蒸鸡蛋
木耳银鱼煮馒头糊

叶酸

宝宝生长发育和智力
发育的重要元素

- 18 香芋炒牛肉

- 19 韭菜炒鸭肠
韭菜墨鱼丝
海米油菜
- 20 干烧鲤鱼
笋尖猪肝粥
- 21 草鱼冬笋粥
鸡肝酱香饭

牛磺酸

促进宝宝脑组织和
智力发育

- 22 三色豆腐虾泥
清蒸猪脑
- 23 墨鱼仔黄瓜
腰果虾仁
- 24 清蒸基围虾
猪肉干贝粥

锌

宝宝大脑皮质发育
必需的营养物质

- 25 肉泥米粉
黄焖牛肉
- 26 白菜紫菜汤
香菇鸡肉粥
- 27 香芹虾皮肉末炒饭

碳水化合物——大脑中枢神经组织必不可少的营养物质

碳水化合物能提供人体所需的能量，是构成细胞和组织的基本物质，能维持脑细胞的正常功能，是大脑的中枢神经组织必不可少的营养物质。可以让宝宝从麦子、玉米、大米、大麦、燕麦、小米、土豆、芋头等食物中摄取。

小麦红枣桂圆饮

- 材料 炒小麦 30 克、红枣 5 颗、桂圆 10 克。
- 调料 白糖。

做法

1. 红枣、桂圆分别用清水洗净，红枣去核，桂圆去皮、去核。
2. 沙锅置火上，加入适量清水，放入炒小麦、红枣、桂圆煮 20 分钟。
3. 去渣，汤汁内加入白糖调味即可。

玉米汁

- 材料 新鲜玉米 1 个。

做法

1. 将玉米放锅中煮熟，捞出，凉凉后把玉米粒掰到器皿里。
2. 用 1:1 的比例，将玉米粒和温开水放到榨汁机里榨成汁即可。

小贴士 玉米内有大量的营养保健物质，不仅含有糖类、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、谷固醇，还含有维生素 B₂ 等，榨出的新鲜玉米汁容易为身体所吸收，对宝宝的发育极有好处。





大米红豆软饭

■ **材料** 红小豆 10 克、大米 30 克。

做法

1. 红小豆洗净，放入清水中浸泡 1 小时；大米洗净，浸泡半小时备用。
2. 将红小豆和大米一起放到电饭锅内，加入适量清水，大火煮沸后，转中火熬至米汤收尽、红小豆酥软时即可。

小贴士 大米能提供淀粉，是碳水化合物的一种，能保障宝宝身体热量，为宝宝提供营养基础。

鸡肝小米粥

■ **材料** 鲜鸡肝、小米各 100 克。

■ **调料** 香葱末、盐。

做法

1. 鲜鸡肝洗净，切碎，小米淘洗干净，两者一同入锅共煮粥。
2. 粥熟之后，用盐调味，食用时撒上些香葱末即可。

小贴士 鸡肝富含血红素铁、锌、铜、维生素 A 和 B 族维生素等，是宝宝补血的首选食品，与小米做成粥后味道鲜美，易于被宝宝消化吸收。



猪腰小米粥

- **材料** 鲜猪腰 100 克、小米 150 克。
- **调料** 盐、葱白、姜、香油。

做法

1. 鲜猪腰除筋去膜，洗净切片，用盐抓匀稍腌渍后用水冲净，反复两次；小米淘洗干净；葱白洗净，切段；姜洗净，切片。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入小米煮沸，加入葱白段、姜片、猪腰片，熬煮至粥熟。
3. 加盐调味，淋入香油即可。

牛奶土豆泥

- **材料** 土豆 1 个、牛奶 250 毫升。
- **调料** 白糖。

做法

1. 土豆用清水洗净，去皮，切成小块备用。
2. 锅置火上，加入适量清水，放入土豆煮 20 分钟，土豆熟后捞出，放入大碗中用勺子碾压成泥。
3. 将牛奶倒入另一锅中用小火煮沸。
4. 牛奶倒入土豆泥中，加入白糖，搅拌均匀即可。



蒸红薯芋头泥

■ **材料** 红薯、芋头各 100 克。

做法

1. 将红薯和芋头分别洗净，放入高压锅中煮熟。
2. 红薯和芋头分别去皮后，拿勺背压成泥状，拌匀即可。

小贴士 芋头含有一种黏液蛋白，宝宝吸收后能产生免疫球蛋白，可提高抵抗力。



红薯拌胡萝卜

■ **材料** 红薯 100 克、胡萝卜 50 克、火腿适量。

■ **调料** 盐、香油、牛奶。

做法

1. 红薯洗净，切成方丁，放入沸水中煮熟；胡萝卜洗净，切成方丁，用沸水焯烫一下，捞出，沥干水分；火腿切方丁。
2. 将红薯丁、胡萝卜丁、火腿丁搅拌在一起，倒入适量牛奶搅开，加盐、香油调好口味即可。

蛋白质

——脑细胞的重要组成成分

蛋白质能提供生命活动的能量，维持机体渗透压的平衡，促进大脑平衡，帮助宝宝成长。大脑发育的增长是有阶段的，宝宝要多摄入蛋白质，促进脑部发育和智力发展。宝宝可多食用豆类、干果类、谷类、畜肉等富含蛋白质的食物。

肉末炒雪菜

■材料 腌雪菜碎 300 克、五花肉丁 150 克、黄豆 80 克。

■调料 植物油、清汤、料酒、葱末、姜末。

做法

1. 黄豆洗净，泡发；五花肉丁用料酒、姜末腌渍片刻。
2. 锅内倒油烧热，放肉丁、葱末、姜末煸炒，加黄豆、雪菜碎末，加清汤焖炒至熟即可。

金针排骨汤

■材料 猪小排 500 克、金针菇 50 克。

■调料 姜片、料酒、盐。

做法

1. 猪小排洗净，焯烫除血水后，冲净，切块，放入炖盅内，淋 1 大勺料酒，加姜片并加沸水淹没排骨，蒸 20 分钟。
2. 金针菇泡软后，先择除带头硬结，再每根打结，待猪小排熟软时，放入同蒸。10 分钟后加盐调味即可。

小贴士 排骨中蛋白质的含量较高，也有维生素 B₁、维生素 B₆ 及锌、铁等，对宝宝成长有帮助。



鲫鱼萝卜汤

- 材料 鲫鱼1条、白萝卜100克。
- 调料 料酒、盐、葱段、姜片、植物油。

做法

1. 鲫鱼去鳞，挖鳃，去内脏后，洗净；白萝卜洗净，切丝。
2. 锅内放油烧至五成热，放鲫鱼，用小火把鱼煎至两面金黄，起锅，放入盘中待用。
3. 锅中留余油，炝香姜片，加水、料酒，煮沸后倒入沙锅，再加鱼、萝卜丝、葱段转小火煮15分钟，加盐调味即可。



芋头玉米泥

- 材料 芋头、玉米粒各50克。

做法

1. 芋头去皮，洗净，切成块状，放入锅中煮熟。
2. 玉米粒洗净，放入锅中大火煮熟，然后放入搅拌机中搅拌成玉米蓉。
3. 用勺子背面将熟芋头块压成泥状，倒入玉米蓉，拌匀即可。

小贴士 芋头的蛋白质含量高，还含淀粉、钙、磷、镁等，玉米富含蛋白质、维生素、膳食纤维、胡萝卜素及亚油酸等，搭配食用，对宝宝的肝肾有益。



茴香炒蛋

- 材料 茴香 200 克、鸡蛋 5 个。
- 调料 植物油、盐。

做法

1. 将鸡蛋打散，搅拌均匀；将茴香择好，洗净，切成长段。
2. 锅内倒入少许植物油，将蛋液入锅，摊成蛋皮，凉凉后，切成较短的蛋皮丝待用。
3. 锅中留余油，烧热后，放入切好的茴香段翻炒 2 分钟至熟，下入蛋皮丝翻炒片刻，加盐调味即可。

鸡蛋炒莴笋

- 材料 鸡蛋 4 个、莴笋 100 克、火腿适量。
- 调料 盐、植物油。

做法

1. 莴笋去皮，洗净，切片；火腿切片；鸡蛋磕入碗中打散，搅拌均匀。
2. 锅内加入适量植物油烧至六成热，倒入鸡蛋液翻炒均匀后，再加莴笋、火腿片和少许清水翻匀，中火炒至熟，加盐调味即可。

小贴士 鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等，蛋白质的消化率也比较高，其中的蛋白质是完全蛋白质，质量好，易吸收，适宜宝宝多食。



茄子炖豆腐

- 材料 茄子 200 克、豆腐 300 克。
- 调料 豆瓣酱、醋、生抽、姜汁、植物油、香油、盐、白糖。

做法

1. 豆腐洗净，切成块，用沸水焯一下；茄子洗净，去皮，切片，过一下油。
2. 锅内倒油烧热，放入豆瓣酱、醋、生抽、盐、白糖、姜汁和适量水煮沸。
3. 再放入豆腐块和茄子片，炖至茄子熟透，淋上香油即可。



牛肉蔬菜粥

- 材料 牛肉 40 克，米饭 200 克，土豆、胡萝卜、韭菜各适量。
- 调料 高汤、盐。

做法

1. 将牛肉、韭菜分别洗净，切碎；胡萝卜、土豆分别去皮，洗净，切成小丁。
2. 锅中放高汤煮沸后，加入牛肉末、胡萝卜丁和土豆丁，炖 10 分钟后，加入米饭拌匀煮 10 分钟，粥沸后放入韭菜末，加盐调味即可。

DHA——有助于宝宝中枢神经系统和视网膜的发育

➤ DHA是人的大脑发育、成长的重要物质之一，也是构成细胞及细胞膜的主要成分之一，能帮助宝宝中枢神经系统发育，对视网膜的发育也十分有益。DHA主要存在于海洋鱼体内，各种食用油如橄榄油、核桃油、亚麻油等也含有较多的DHA。

豆腐鱼蒸蛋

- **材料** 净鱼肉、豆腐各 50 克，鸡蛋 1 个。
- **调料** 姜末、料酒。

做法

1. 净鱼肉剁碎，用料酒和姜末搅拌；豆腐洗净，捣碎；鸡蛋打到碗里，搅拌均匀，然后加水搅匀后加入鱼肉和豆腐碎拌好。
2. 锅内加水，水沸后，把盛满蛋液的容器放入锅内，蒸 10 分钟左右即可。

鱼泥馄饨

- **材料** 鱼泥 50 克，小馄饨皮 6 张，韭菜末、香菜末各 5 克。
- **调料** 生抽。

做法

1. 鱼泥加韭菜末做成馄饨馅，包入小馄饨皮中，做成馄饨生坯。
2. 锅内加水煮沸，放入馄饨煮沸，倒少许生抽再煮至馄饨浮在水上时，撒香菜末即可。

小贴士 鱼泥富含蛋白质、不饱和脂肪酸及维生素，宝宝常吃可以促进生长发育。做成馄饨，会让宝宝更容易接受，以补充身体内所需要的糖类。





溜鱼肉泥丸

- **材料** 鲤鱼 200 克。
- **调料** 盐、干淀粉、水淀粉、植物油、葱丝、醋、姜丝。

做法

1. 将鲤鱼洗净，剔骨、刺，去皮，剁成肉泥，加盐、醋拌好，加干淀粉和水调匀成鱼肉馅。
2. 锅加水煮沸，用汤勺将鱼肉舀成丸子下入锅中，煮 5 分钟至熟。
3. 另取一锅置火上，放油烧热，下葱丝、姜丝爆香，再用水淀粉勾芡，煮沸后，下入煮好的鱼丸，放入少许盐调味。



清蒸白肉鱼

- **材料** 白肉鱼 2 片、菠菜 10 克。
- **调料** 生抽。

做法

1. 菠菜洗净，放入沸水中焯烫，捞起，浸泡在凉水中去除涩味，捞出，沥干，切成小段。
2. 白肉鱼洗净，放入深盘中封上耐热胶膜，移入微波炉中火加热 5 分钟，取出白肉鱼，加菠菜段，淋上生抽拌匀即可。

小贴士 鳕鱼、比目鱼及鲷鱼等，均属于适合宝宝食用的白肉鱼。白肉热量较红肉低，肉质更细腻，极适合宝宝食用。



虾菇油菜心

- **材料** 鲜香菇、鲜虾仁各20克，油菜心3个。
- **调料** 植物油、盐、蒜末。

做法

1. 鲜香菇、鲜虾仁、油菜心分别洗净，切碎。
2. 锅内倒油烧热，加蒜末炒香，加香菇碎、虾仁碎、油菜心碎煸炒香，加盐调味即可。

小贴士 油菜心富含热量、蛋白质、钙、磷、维生素A、B族维生素、维生素C等；香菇是一种高蛋白、低脂肪的健康食品，它的蛋白质中含有多种氨基酸，对宝宝有益；虾含蛋白质、脂肪、糖类营养成分，能补益身体。



虾仁丸子汤

- **材料** 猪肉泥200克，虾仁25克，鸡蛋1个，香菇片、胡萝卜片、竹笋片、豌豆各适量。
- **调料** 盐、白糖、香油、料酒、淀粉、胡椒粉、鸡汤。

做法

1. 虾仁洗净，剁泥，和猪肉泥一起加鸡蛋、淀粉、盐、料酒、白糖搅匀，挤成小丸子；胡萝卜片、竹笋片、豌豆分别焯烫。
2. 锅中加鸡汤，煮沸后放丸子，将熟时放入胡萝卜、笋片、香菇片、豌豆，大火煮1分钟，加盐、胡椒粉调味，淋香油即可。



卵磷脂

——对智力开发有独特功效

▶ 婴幼儿时期是大脑形成发育最为关键的阶段，卵磷脂可以促进大脑神经系统与脑容积的增长和发育，有助于宝宝智力的开发，也能帮助提高记忆力。可以在日常饮食中多给宝宝喂食蛋黄、豆类、鱼类、芝麻、山药、黑木耳、谷类等富含卵磷脂的食物。

咸蛋黄冬瓜条

- 材料 冬瓜条 400 克、熟咸蛋黄末 80 克。
- 调料 花椒、葱末、姜末、淀粉、吉士粉、盐、植物油、红椒片。

做法

1. 冬瓜条用盐腌渍，放入淀粉、吉士粉拌匀成的混合粉中蘸匀，入油锅炸黄，捞出。
2. 锅内倒油烧热，煸香花椒、葱姜末及咸蛋黄末，放冬瓜条、红椒片炒匀即可。

肉豆腐糕

- 材料 猪肉 200 克、豆腐 100 克。
- 调料 香油、酱油、盐、淀粉、葱末、姜末。

做法

1. 猪肉洗净，剁碎，用酱油、盐、淀粉、姜末搅拌成肉馅。
2. 豆腐用沸水焯过，沥水后，切碎，加入拌好的肉馅、淀粉、盐、香油、葱末和少量水，搅拌成泥状。
3. 将猪肉豆腐泥分别放入小碗内，放入蒸锅中，蒸 15 分钟即可。





豆腐海苔卷

- 材料 豆腐 100 克、海苔 4 片、肉末 50 克。
- 调料 盐、淀粉。

做法

1. 豆腐洗净，压成泥，加肉末、盐、淀粉拌匀成豆腐肉泥。
2. 将海苔铺开，均匀地铺上一层豆腐肉泥，卷成豆腐卷，上沸水蒸锅中大火蒸 10 ~ 15 分钟，至熟即可。

小贴士 豆腐海苔卷里含有丰富的钾、钠、钙、碘等，营养丰富，对宝宝生长发育很有好处。



冬瓜肝泥卷

- 材料 鲜猪肝、冬瓜各 30 克，馄饨皮适量。
- 调料 料酒、盐。

做法

1. 冬瓜去皮、去内瓢，洗净，切末；鲜猪肝洗净，剁碎。
2. 将冬瓜末和鲜猪肝碎混合，加料酒和盐搅拌后做成馅，用馄饨皮卷好，上锅蒸熟即可。

小贴士 猪肝泥可提供维生素 A，对宝宝的生长发育有好处。与冬瓜同食，可以使营养搭配得更完美。



肉末黄芽菜煨面

■材料 猪肉 100 克、黄芽菜 50 克、面条 200 克。

■调料 盐、料酒、葱末、姜末、高汤、植物油。

做法

1. 黄芽菜洗净，切丝；猪肉洗净，切末，加料酒、姜末拌匀。
2. 面条入沸水中煮熟，捞出沥干水分。
3. 油锅烧热，煸炒肉末，加高汤、黄芽菜煮 3 分钟，再下面条略煮，放盐、葱末调味即可。



山药红豆羹

■材料 山药、红小豆各 100 克。

■调料 白糖、糖桂花、水淀粉。

做法

1. 山药去皮，洗净，煮熟，切粒；红小豆洗净，入清水中浸泡 30 分钟。
2. 锅内放入红小豆和适量清水大火熬煮，待红小豆煮烂时，放入熟山药粒，加入白糖，用水淀粉勾芡后，撒上少许糖桂花即可。

小贴士 山药能健脾、利尿、消肿，具有补脾养血、利水益肾的效用，适合给体虚以及食欲不振的宝宝吃。