



0~3岁宝宝 聪明健康餐500例

宝宝吃得好，身体才能茁壮成长



吉林出版集团
吉林科学技术出版社
别海洲·主编



0~3岁宝宝 聪明健康餐500例

中国轻工业出版社

别海洲·主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁宝宝聪明健康餐500例 / 别海洲主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5384-5115-3

I. ①0… II. ①别… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259479 号

0~3岁宝宝聪明健康餐500例



主 编 别海洲
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香 郭家贺
模 特 崔瀚宇 徐心澄 车星伯 魏安然 解 然
旺 仔 赵俊博 曾悦宸 朱 晨
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5115-3
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Preface 前言

0~3岁是宝宝大脑发育的黄金时期，0~3岁是宝宝身体发育的关键时期，0~3岁也是宝宝营养需要最丰富和营养变化最快的时期，如果没有给宝宝及时的提供丰富而全面的营养，就会错过这一宝宝生长发育最快、智力发育最关键的时期。所以要科学喂养平衡膳食才能满足宝宝生长发育所需的能量和营养，才能促进宝宝的智力发育、身体发育以及提高身体免疫力。

本书提供0~3岁宝宝同步喂养方案，包括婴儿期母乳喂养、混合喂养、辅食添加和幼儿期的喂养，指导家长科学合理地喂养宝宝。针对宝宝生长发育过程中各时期的营养需求，为宝宝提供了科学合理的饮食方案。同时介绍了大量适合宝宝的食谱，制作方法简单易学，让爸爸妈妈们轻松做出宝宝最爱吃的美味营养餐，让宝宝吃出健康与智慧。

本书还针对宝宝生病的时候，该如何护理和通过食疗使宝宝得到最好的照顾，让宝宝的身体尽快恢复健康。希望通过本书可以让爸爸妈妈们学会如何喂养宝宝，科学规划宝宝的饮食，通过均衡摄取营养，为宝宝的健康成长打下最坚实的基础。





Part1

0~3个月母乳喂养期

20 宝宝的发育情况

- 20 1个月宝宝发育标准
- 20 1个月宝宝身体发育
- 20 1个月宝宝智力发育
- 22 2个月宝宝发育标准
- 22 2个月宝宝身体发育
- 22 2个月宝宝智力发育
- 23 3个月宝宝发育标准
- 23 3个月宝宝身体发育
- 23 3个月宝宝智力发育

25 专家指导科学喂养宝宝

- 25 母乳喂养的好处
- 27 坚持母乳喂养
- 27 母乳喂养的方法
- 28 母乳喂养的姿势
- 28 用奶瓶喂养的姿势

- 28 白天母乳哺乳
- 29 夜间母乳哺乳
- 29 妈妈如何拥有好奶水
- 30 如何提高母乳的质量
- 30 不要运动后给宝宝喂奶
- 30 注意喂奶的不规律性
- 30 解决打嗝问题
- 32 母乳喂养可以提高宝宝的智商
- 32 怎样给宝宝服用鱼肝油
- 33 宝宝补钙的注意事项
- 33 增强宝宝的免疫力

Part2

4~6个月整吞整咽期

36 宝宝的发育情况

- 36 4个月宝宝发育标准
- 36 4个月宝宝身体发育



- 36 4个月宝宝智力发育
- 37 5个月宝宝发育标准
- 37 5个月宝宝身体发育
- 38 5个月宝宝智力发育
- 38 6个月宝宝发育标准
- 38 6个月宝宝身体发育
- 39 6个月宝宝智力发育



40 专家指导科学喂养宝宝

- 40 宝宝的营养需求
- 40 添加辅食的原因
- 41 什么时候开始添加辅食比较好
- 41 换乳初期时喂养的注意要点
- 42 注意各类辅食的喂养过程
- 43 添加辅食不等于换乳
- 43 添加含铁的辅食
- 43 辅食汤料的制作方法
- 45 泥糊状食物的制作工具
- 46 辅食的计量方法
- 47 让宝宝爱上辅食的方法

48 蔬果汁食谱

- 48 ☆雪梨柠檬汁
- 48 ☆猕猴桃草莓汁
- 49 ☆甜瓜汁
- 49 ☆苹果胡萝卜汁
- 50 ☆香蕉蔬果汁
- 50 ☆栗子卷心菜汁
- 50 ☆香蕉杂果汁
- 51 ☆草莓葡萄汁
- 51 ☆牛奶南瓜汁
- 51 ☆菠萝汁
- 52 ☆蔬菜汁
- 52 ☆苹果汁
- 52 ☆胡萝卜汁
- 53 ☆橘子汁
- 53 ☆梨汁
- 53 ☆桃汁





54 健脑食谱

- 54 ☆鱼肉松粥
- 54 ☆金枪鱼牛奶粥
- 55 ☆鳕鱼粥
- 55 ☆核桃小米粥
- 55 ☆鳕鱼香菇粥

56 补铁食谱

- 56 ☆地瓜蛋黄粥
- 56 ☆蛋黄粥
- 57 ☆蛋黄菜糊
- 57 ☆翡翠羹
- 57 ☆菠菜大米粥



58 补钙食谱

- 58 ☆牛奶10倍粥
- 58 ☆牛奶麦片粥
- 59 ☆牛奶香蕉糊
- 59 ☆小米糊
- 59 ☆胡萝卜牛奶汤

60 补维生素食谱

- 60 ☆胡萝卜汤
- 60 ☆香蕉泥
- 61 ☆南瓜碎末
- 61 ☆碎菜粥
- 61 ☆蔬菜清汤
- 62 ☆南瓜浓汤
- 62 ☆地瓜大米粥
- 62 ☆草莓番茄泥
- 63 ☆豌豆汤
- 63 ☆豆腐蔬菜汤
- 63 ☆番茄土豆鸡末粥

7~9个月用舌捣碎期



66 宝宝的发育情况

- 66 7个月宝宝发育标准
- 66 7个月宝宝身体发育
- 66 7个月宝宝智力发育
- 67 8个月宝宝发育标准
- 67 8个月宝宝身体发育
- 68 8个月宝宝智力发育
- 69 9个月宝宝发育标准
- 69 9个月宝宝身体发育
- 70 9个月宝宝智力发育

71 专家指导科学喂养宝宝

- 71 宝宝的营养需求
- 71 宝宝食物的选择和形态
- 73 粥、面条的喂养要点
- 73 训练宝宝自己吃东西
- 73 关注宝宝缺铁性贫血
- 74 不宜给宝宝的食物添加调料
- 74 不宜给宝宝多吃甜食
- 74 不要给宝宝喂咀嚼过的食物
- 74 不宜喂过浓的奶粉

- 74 宝宝换奶粉为何拉肚子
- 75 促进宝宝牙齿发育的营养素
- 76 如何预防龋齿
- 77 重视宝宝的咀嚼训练
- 78 过敏宝宝的辅食
- 80 防止过敏的辅食

83 健脑食谱

- 83 ☆柳橙风味鱼肉
- 83 ☆鸡脯菜花粥
- 84 ☆牛肉粥
- 84 ☆番茄鱼粥
- 84 ☆鲈鱼粥



10~12个月牙床咀嚼期

85 补铁食谱

- 85 ☆ 蛋黄糊
- 85 ☆ 蛋花鱼
- 86 ☆ 菠菜蛋黄粥
- 86 ☆ 鸡肝鸡架汤
- 86 ☆ 鸡肝胡萝卜粥

87 补钙食谱

- 87 ☆ 虾皮香芹燕麦粥
- 87 ☆ 肉蛋豆腐粥
- 88 ☆ 油菜粥
- 88 ☆ 芹菜牛肉粥
- 88 ☆ 鱼泥豆腐苋菜粥

89 补维生素食谱

- 89 ☆ 卷心菜南瓜汤
- 89 ☆ 苹果梨粥
- 90 ☆ 红枣泥
- 90 ☆ 玉米胡萝卜糊
- 90 ☆ 南瓜土豆糊
- 91 ☆ 胡萝卜甜粥
- 91 ☆ 南瓜粥
- 91 ☆ 豆苗碎肉粥

94 宝宝的发育情况

- 94 10个月宝宝发育标准
- 94 10个月宝宝身体发育
- 94 10个月宝宝智力发育
- 95 11个月宝宝发育标准
- 96 11个月宝宝身体发育
- 96 11个月宝宝智力发育
- 97 12个月宝宝发育标准
- 97 12个月宝宝身体发育
- 97 12个月宝宝智力发育



98 专家指导科学喂养宝宝

- 98 宝宝的营养需求
- 98 补充营养的注意事项
- 99 宝宝换乳时的饮食要点
- 102 选择合适的换乳时期
- 102 宝宝要少吃爆米花
- 103 不要给宝宝进食过多的鱼松
- 103 不要给宝宝吃过多的肉
- 103 膨化食品要少吃
- 104 注意给宝宝补充钙质
- 104 增强宝宝免疫力的食物
- 106 宝宝偏食厌食怎么办

107 健脑食谱

- 107 ☆香菇鸡肉羹
- 107 ☆鹌鹑粥
- 108 ☆红枣小米粥
- 108 ☆榛子杞子粥
- 108 ☆香菇肉粥

109 补铁食谱

- 109 ☆菠菜土豆肉末粥
- 109 ☆鸡肉软饭
- 110 ☆鸡肝软饭
- 110 ☆蛋黄香蕉羹
- 110 ☆蛋黄奶酪粥



111 补钙食谱

- 111 ☆菠菜洋葱牛奶羹
- 111 ☆芝麻粥
- 112 ☆牛奶菜花泥
- 112 ☆黑芝麻糙米粥
- 112 ☆鲜奶鱼丁

113 补维生素食谱

- 113 ☆南瓜糕
- 113 ☆肉末番茄汤
- 114 ☆苹果麦片粥
- 114 ☆地瓜苹果羹
- 114 ☆莲藕粥
- 115 ☆山药红米粥
- 115 ☆萝卜泥杂烩粥
- 115 ☆牛肉蔬菜粥



Part 5

1~1.5岁自由咀嚼期



118 宝宝的发育情况

- 118 1~1.5岁宝宝发育标准
- 118 1~1.5岁宝宝身体发育
- 119 1~1.5岁宝宝智力发育

120 专家指导科学喂养宝宝

- 120 宝宝科学合理的饮食
- 121 乳类食物很重要
- 121 宝宝食物的变化
- 122 酸奶不能代替牛奶
- 122 给宝宝选择适宜的水果
- 123 水果不要吃太多
- 123 蔬菜的处理方法
- 123 给宝宝添加粗粮

- 124 不要勉强宝宝吃大米饭
- 125 锌对宝宝的作用
- 125 促进宝宝视力发育的营养素
- 126 有利于肌肤、指甲和头发健康发育的营养素

127 健脑食谱

- 127 ☆豌豆稀饭
- 127 ☆金针菇面
- 128 ☆甜椒鱼丝
- 128 ☆红枣莲子百合粥
- 128 ☆绿豆薏仁粥

129 补铁食谱

- 129 ☆鸡肉马铃薯丸
- 129 ☆菠菜小银鱼面
- 130 ☆肉末软饭
- 130 ☆黄花菜瘦肉粥
- 130 ☆馄饨



1.5~2岁自由选择食物期

131 补钙食谱

- 131 ☆文思豆腐
- 131 ☆虾酱炒豆腐
- 132 ☆虾片粥
- 132 ☆清蒸大虾
- 132 ☆虾仁豆腐豌豆泥粥

133 明目食谱

- 133 ☆麻酱素包
- 133 ☆琵琶豆腐
- 134 ☆咸鱼寿司
- 134 ☆正宗日式咖喱鸡饭
- 134 ☆火腿狮子头

135 补维生素食谱

- 135 ☆水晶南瓜包
- 135 ☆荠菜肉馄饨
- 136 ☆山药萝卜粥
- 136 ☆青菜肉饼
- 136 ☆胡萝卜玉米碴粥
- 137 ☆三鲜冬瓜
- 137 ☆甜藕粥
- 137 ☆姜汁苋菜

140 宝宝的发育情况

- 140 1.5~2岁宝宝发育标准
- 140 1.5~2岁宝宝身体发育
- 140 1.5~2岁宝宝智力发育

142 专家指导科学喂养宝宝

- 142 宝宝的营养需求
- 142 合理安排营养比例
- 142 帮宝宝培养正确的饮食习惯
- 145 给宝宝选择适宜的零食吃
- 145 健康科学的给宝宝饮用牛奶
- 146 科学补水最健康





- 147 怎样给宝宝烹调食物最科学
- 148 多吃鱼类宝宝更聪明
- 148 宝宝换乳不宜太晚
- 149 不要强迫宝宝进食
- 149 饮用酸奶时的六大注意事项
- 150 宝宝的饮食要注意四少一多
- 151 不适合宝宝吃的食物

154 健脑食谱

- 154 ☆荷兰豆炒虾仁
- 154 ☆营养牛骨汤
- 155 ☆草鱼烧豆腐
- 155 ☆木耳海参汤
- 156 ☆鲫鱼汤
- 156 ☆凉拌猪皮冻
- 156 ☆木瓜排骨汤



157 补铁食谱

- 157 ☆四宝菠菜
- 157 ☆鸡丝拌银芽
- 158 ☆羊排粉丝汤
- 158 ☆葡萄丝糕
- 158 ☆三丝银耳

159 补钙食谱

- 159 ☆白菜豆腐牛肉汤
- 159 ☆鱼肉水饺
- 160 ☆葱油虾米面
- 160 ☆虾皮冬瓜
- 160 ☆煮鱼丸

161 补维生素食谱

- 161 ☆什锦水果羹
- 161 ☆生姜红枣粥
- 162 ☆蛋皮饭包寿司卷
- 162 ☆黄豆烧海带结
- 163 ☆红烧土豆
- 163 ☆番茄碎面条
- 163 ☆竹笋肉粥

2~3岁成长关键



166 宝宝的发育情况

- 166 2~3岁宝宝发育标准
- 166 2~3岁宝宝身体发育
- 166 2~3岁宝宝智力发育

167 专家指导科学喂养宝宝

- 167 宝宝的营养需求
- 167 注意食物的选择和搭配
- 169 增加菜的摄入量
- 169 多吃含蛋白质的食物
- 169 掌握正确的方法给宝宝吃水果
- 171 科学的给宝宝补充膳食纤维
- 171 科学的给宝宝喝汤
- 172 科学纠正宝宝挑食行为
- 172 怎样判断宝宝营养状况是否良好
- 173 关注宝宝营养素缺乏症
- 178 如何科学喂养体弱多病的宝宝
- 179 如何让宝宝避免重口味的食物
- 180 如何给宝宝科学的补充益生菌

- 182 不要让宝宝暴饮暴食
- 182 不要给宝宝吃过硬或过生的蔬菜
- 182 如何对待不愿吃蔬菜的宝宝

183 健脑食谱

- 183 ☆松子毛豆炒干丁
- 183 ☆酥炸甜核桃
- 184 ☆栗子鸡块
- 184 ☆什锦鳕鱼丁
- 185 ☆花生核桃大米粥
- 185 ☆桃仁鸡丁
- 185 ☆可口三文鱼炒饭
- 186 ☆鳕鱼蔬菜丸
- 186 ☆鲤鱼粥
- 186 ☆虾肉水饺



187 补铁食谱

- 187 ☆八宝粥
- 187 ☆牛肉碎菜
- 188 ☆软煎鸡肝
- 188 ☆翠瓜小菜
- 188 ☆海参冬菇汤
- 189 ☆芝麻猪肝
- 189 ☆三色肝末
- 189 ☆鸡肝蔬菜粥

190 补钙食谱

- 190 ☆豆腐皮鹌鹑蛋汤
- 190 ☆麻酱小花卷
- 191 ☆什锦虾仁蒸蛋
- 191 ☆嫩肉丸子
- 191 ☆虾皮清炖豆腐

192 补维生素食谱

- 192 ☆枣核肉
- 192 ☆鸡丝粥
- 193 ☆红汁番茄米粉
- 193 ☆蒜蓉油麦菜
- 193 ☆海米油菜
- 194 ☆山药芝麻粥
- 194 ☆酱鸭
- 194 ☆糖豆浆

- 195 ☆冬菇白菜
- 195 ☆黄鱼小馅饼
- 195 ☆萝卜牛肉粥
- 196 ☆桂皮鲫鱼
- 196 ☆蔬菜豆皮卷
- 196 ☆姜汁炒章鱼
- 197 ☆三鲜汤面
- 197 ☆番茄鸡片

198 营养食谱

- 198 ☆玉米牛肉羹
- 198 ☆白萝卜炖大排
- 199 ☆香甜水果粥
- 199 ☆鲜滑鱼片粥
- 199 ☆红嘴绿鹦哥丝面
- 200 ☆木瓜炖牛奶
- 200 ☆乌鱼粥
- 200 ☆小米鸡蛋粥
- 201 ☆地瓜豆腐
- 201 ☆豆腐汉堡



201 ☆蔬菜肉卷
202 ☆豆沙鲜桃
202 ☆菜花虾末
203 ☆金针菇肉丸汤
203 ☆小兔吃萝卜
204 ☆白菜肉泥
204 ☆麻酱素什锦
205 ☆草莓薏仁优格
205 ☆红豆薏仁汁
206 ☆柠檬汁拌水果
206 ☆酸奶香蕉奶昔
206 ☆土豆奶油风味鸡蛋
207 ☆奶油水果球
207 ☆青菜肉末
207 ☆糖拌梨丝
208 ☆荷包蛋
208 ☆香橙鸡蛋饼
208 ☆珍珠汤
209 ☆鲜虾肉泥
209 ☆豆芽卷心菜
209 ☆虾皮菜包
210 ☆肉末烩小水萝卜
210 ☆比萨三明治
210 ☆鱼排
211 ☆菜香煎饼
211 ☆香味糯米丸子
211 ☆油菜海米豆腐
212 ☆奶油鱼丸汤
212 ☆双色萝卜丝
213 ☆小番茄炒鸡丁
213 ☆红杞活鱼



214 ☆柠檬鸭汤
214 ☆鸡肉芝麻棒
215 ☆肉丝干豆腐蒜苗
215 ☆香菇汤
216 ☆芝麻面包
216 ☆香菇挂面
216 ☆糖醋白菜
217 ☆咸蛋黄炒南瓜
217 ☆可口鲑鱼炒饭
217 ☆缤纷水果饭团
218 ☆胡萝卜排骨汤
218 ☆炸酱面
219 ☆香菇豆腐汤
219 ☆地瓜炒玉米
220 ☆沙锅豆腐
220 ☆玻璃白菜汤
220 ☆鲜笋嫩鸡汤泡饭
221 ☆奶油白菜汤
221 ☆油炸大马哈鱼
221 ☆雪菜豆腐汤
222 ☆三色鸡丝



- 222 ☆ 碧绿白肚
223 ☆ 冷拌蜇皮
223 ☆ 白烧鱼肚玉兰片
224 ☆ 竹荪莲子汤
224 ☆ 金银豆腐
225 ☆ 甜辣白菜
225 ☆ 醋拌木耳
226 ☆ 木瓜炖鱼
226 ☆ 胡萝卜煮蘑菇
226 ☆ 番茄豆腐
227 ☆ 清拌苦瓜丝
227 ☆ 奶酪三明治
227 ☆ 摊肉饼
228 ☆ 金钩嫩豇豆
228 ☆ 雪菜烧豆腐
228 ☆ 香菇菜心
229 ☆ 家乡妈咪面
229 ☆ 松仁豆腐
229 ☆ 蛋饺
230 ☆ 卤汁茄子
230 ☆ 素花炒饭
231 ☆ 翡翠蒸酿鹌鹑蛋
231 ☆ 肉末饭
232 ☆ 酸奶酪
232 ☆ 鸡肉卷
232 ☆ 猪肝绿豆粥
233 ☆ 百合煮香芋
233 ☆ 乌龙面糊
233 ☆ 番茄饭卷
234 ☆ 蒸鱼丸
234 ☆ 番茄蛋卷
235 ☆ 香脆凤尾虾
235 ☆ 金银花山茶粥
236 ☆ 番茄鸡蛋沙拉
236 ☆ 黄瓜鸡肉粥
237 ☆ 地瓜苹果杂煮
237 ☆ 沙丁鱼粥
238 ☆ 鲜蚝豆腐
238 ☆ 干炸虾肉丸
239 ☆ 牛奶菠菜粥
239 ☆ 海带猪腰汤
240 ☆ 红烧肉
240 ☆ 麻辣茄饺
241 ☆ 蘑菇炖豆腐
241 ☆ 海鲜面
242 ☆ 奶油烩白菜
242 ☆ 香菇烧鲤鱼
243 ☆ 蟹肉丸子
243 ☆ 金盏虾仁