汉竹 亲亲乐读系列

0~3岁宝宝饮食营养百科

妈妈是宝宝最好的营养师

汉竹 编著 刘纪平 秋季南 主审

著名儿科专家胡亚美院士特为此书作序



北京出版集团公司
北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

汉竹●亲亲乐读系列



将专家级的健康饮食方案献给新妈妈

0-3岁

宝宝饮食营养百科

●汉竹 编著
●刘纪平 秋季南 主审

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁宝宝饮食营养百科 / 汉竹编著. —北京：北京出版社，2010. 12

（汉竹 • 亲亲乐读系列）

ISBN 978-7-200-08497-9

Ⅰ. ① 0… Ⅱ. ①汉… Ⅲ. ①婴幼儿— 营养卫生— 基本知识 Ⅳ. ① R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 226457 号

汉竹图书

精彩阅读，在汉竹

全案策划

汉竹 · 亲亲乐读系列

0~3 岁宝宝饮食营养百科

0~3 SUI BAOBAO YINSHI YINGYANG BAIKE

汉竹 编著　刘纪平 秋季南 主审

□出版 北京出版集团公司 北京出版社 □地址 北京北三环中路 6 号

□邮编 100120 □网址 www. bph. com. cn

□总发行 北京出版集团公司 □经销 新华书店 □印刷 中国电影出版社印刷厂

□开本 889×1194 1/24 □印张 9.5

□版次 2011 年 1 月第 1 版 □印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

□ ISBN 978-7-200-08497-9/TS·250

□定价 39. 80 元

质量监督电话 010-58572393

不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，
希望新手父母都看看这本书，
了解一些科学营养知识，
这是对孩子负责，也是对社会负责。



胡亚美
中国工程院院士
中国科协常委
中华医学会副会长
国家有突出贡献专家
国务院学位委员会委员
北京儿童医院名誉院长
第七、八、九届全国人大代表
博士生导师
……

热心读者留言板 / www.homho.com/bbs　E-mail / jiantong@homho.com

前言

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

爱，是需要表达的。而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他（她）无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他（她）的爸爸妈妈的最好回报。

中国有句古语：过犹不及。对于宝宝的爱，今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达，但又常常感到手足无措。

其实，营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。

无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。

本书编写的初衷，就是在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝。

由于水平所限，书中难免有不妥之处，请广大读者见谅，并恳请及时函告编者，以便后续版本的改进与完善。在此，编者表示衷心的感谢。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



0~3岁宝宝饮食营养百科

目录

第一章 图解宝宝辅食添加

6~7 个月吞咽型辅食 2
6~7 个月流质型辅食 3
7~8 个月蠕嚼型辅食 4
9~10 个月细嚼型辅食 6
11~12 个月咀嚼型辅食 8
1~1.5 岁牙齿初成期 软烂型食物 10
1.5~3 岁牙齿成熟期 全面型食物 12

第二章 宝宝健康始于“吃”

第 1 周婴儿的营养方案 16
第 2 周婴儿的营养方案 18
第 3~4 周婴儿的营养方案 20
第 2 个月婴儿的营养方案 22
第 3 个月婴儿的营养方案 24
第 4 个月婴儿的营养方案 26
第 5 个月婴儿的营养方案 28
第 6 个月婴儿的营养方案 30
第 7 个月婴儿的营养方案 32
第 8 个月婴儿的营养方案 34
第 9 个月婴儿的营养方案 36
第 10 个月婴儿的营养方案 38
第 11 个月婴儿的营养方案 40
第 12 个月婴儿的营养方案 42
1 岁 1~3 个月幼儿的营养方案 44
1 岁 4~6 个月幼儿的营养方案 46
1 岁 7~9 个月幼儿的营养方案 48
1 岁 10~12 个月幼儿的营养方案 50
2 岁 1~3 个月幼儿的营养方案 52
2 岁 4~6 个月幼儿的营养方案 54
2 岁 7~9 个月幼儿的营养方案 56
2 岁 10~12 个月幼儿的营养方案 58
3 岁 1~3 个月幼儿的营养方案 60
3 岁 4~6 个月幼儿的营养方案 62
3 岁 7~9 个月幼儿的营养方案 64
3 岁 10~12 个月幼儿的营养方案 66



第三章 聚焦宝宝好营养

奶类 **70**

鲜牛奶 70

酸奶 71

奶酪 72

羊奶 73

配方奶粉 74

蛋类 **75**

鸡蛋 75

鸭蛋 76

鹌鹑蛋 77

肉类 **78**

猪肉 78

鸡肉 79

鱼肉 80

牛肉 81

虾肉 82

水果类 **83**

苹果 83

桃子 84

梨 85

西瓜 86

橘子 87

猕猴桃 88

草莓 89

葡萄 90

香蕉 91

红枣 92

无花果 93

菠萝 94



蔬菜类.....95
黄瓜.....95
白菜.....96
南瓜.....97
豆腐.....98
冬瓜.....99
菠菜.....100
西红柿.....101
胡萝卜.....102
白萝卜.....103
土豆.....104
茄子.....105
丝瓜.....106
洋葱.....107
海带.....108
食用菌.....109
竹笋.....110
莲藕.....111
菜花.....112
核果类.....113
板栗.....113



核桃.....114
花生.....115
营养素类 116
碳水化合物 116
脂肪.....117
蛋白质.....118
水..... 120
维生素 A..... 121
维生素 D..... 122
维生素 E..... 123
维生素 K..... 124
B 族维生素 125
维生素 C..... 126
维生素 P 127
钙..... 128
铜..... 129
碘..... 130
铁.....131
镁..... 132
锰..... 133
钾..... 134
硒..... 135
钠..... 136
锌..... 137



第四章 宝宝疾病用食疗

小儿汗症 140
小儿轮状病毒感染 141
小儿鹅口疮 142
小儿便秘 143
小儿荨麻疹 144
小儿湿疹 145
小儿佝偻病 146
小儿百日咳 147
小儿遗尿 148
小儿流感 149
小儿风寒感冒 150
小儿风热感冒 151
小儿暑热感冒 152
小儿疳积 153
小儿菌痢 154
小儿腹泻 155
小儿夏季热 156
小儿维生素 A 缺乏症 157
小儿伤食 158
小儿流涎 159
小儿水痘 160
小儿鼻出血 161
小儿哮喘 162
小儿夜啼 163
小儿贫血 164
小儿咳嗽 165
小儿肥胖 166
小儿扁桃体炎 167
小儿紫癜 168
小儿腮腺炎 169
小儿惊风 170



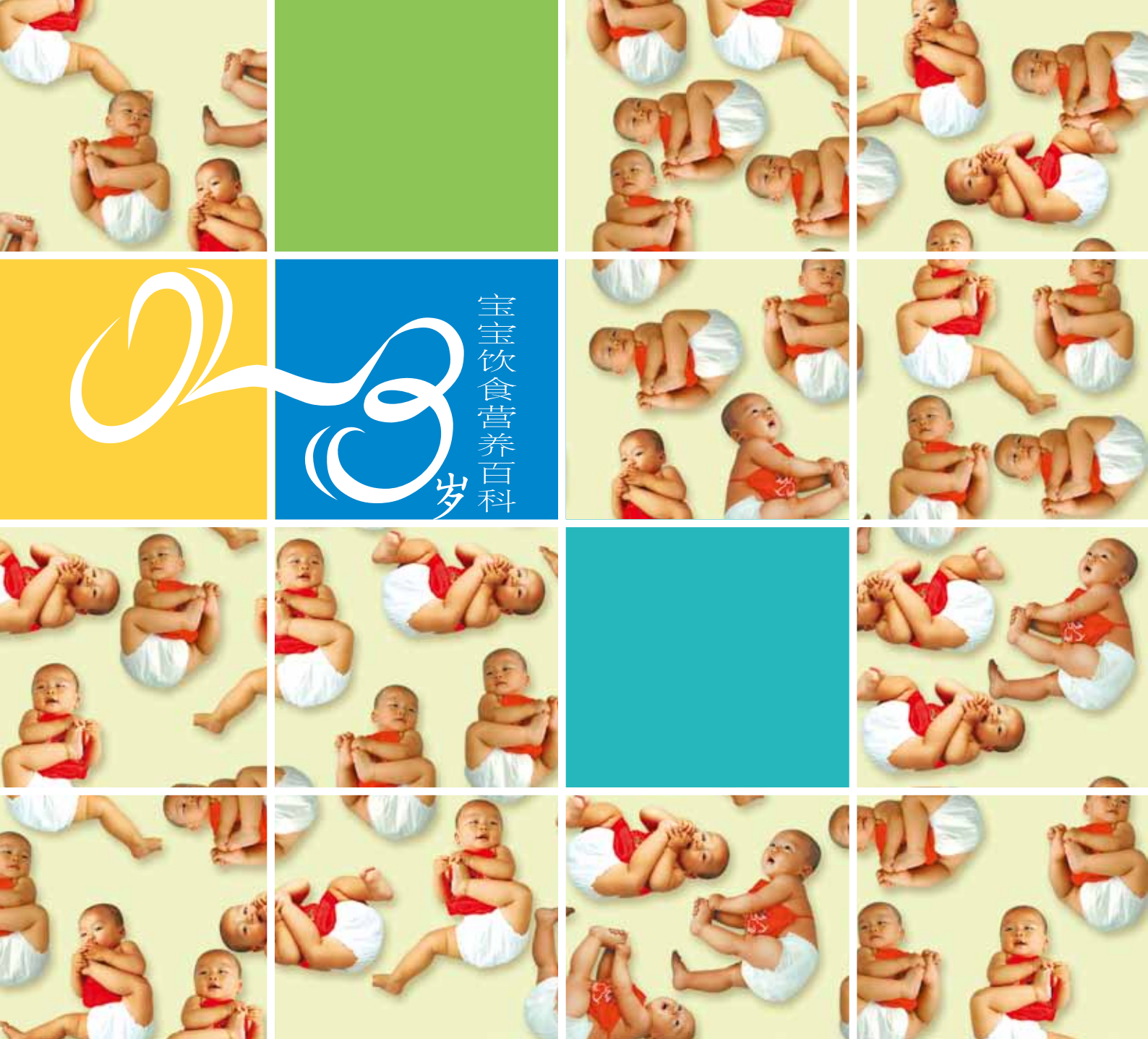
第五章 母乳喂养全接触

哺乳妈妈营养之蛋白质.....174
哺乳妈妈营养之补钙.....175
哺乳妈妈营养之补碘.....176
哺乳妈妈营养之补硒.....177
哺乳妈妈营养之补铁.....178
哺乳妈妈营养之补锌.....179
哺乳妈妈营养之维生素 A.....180
哺乳妈妈营养之维生素 B_1.....181
哺乳妈妈营养之维生素 B_2.....182
哺乳妈妈营养之维生素 B_6.....183
哺乳妈妈营养之维生素 B_{12}.....184
哺乳妈妈营养之维生素 C.....185
哺乳妈妈营养之维生素 D.....186
哺乳妈妈营养之维生素 K.....187
母乳喂养优缺点对比.....188
关注“坐月子”.....189
图解哺乳姿势.....190
提高母乳的质量.....192
哺乳期的乳房保健.....193
胀奶与暂时性缺奶.....194
哺乳妈妈用药.....195
早产儿的哺乳.....196
特殊乳房的哺乳.....197
上班族妈妈怎样母乳喂养.....198
如何给宝宝断奶.....199
退奶.....201

附录

宝宝开胃食谱.....204
宝宝补钙食谱.....206
宝宝益智食谱.....207
婴儿能量及营养素平均需要量的估计值.....208
婴儿膳食营养素参考摄入量.....208
母乳、母乳初乳与牛乳的营养成分对比表.....209
食物营养成分表.....210

需要全本请访问 www.ertongbook.com


0-3岁
宝宝饮食营养百科

第一章 图解宝宝辅食添加

一般情况下，纯母乳喂养的宝宝，6 个月前，妈妈的乳汁基本上能满足宝宝的全部需要。但 6 个月后，宝宝生长发育速度加快，妈妈的泌乳量已不能满足宝宝的需要，就需适量添加一些营养辅食。

辅食的添加不是可有可无，要把它与哺乳等同起来。辅食种类及分量的不断增加，不仅是宝宝获取全面营养的保证，而且可以使宝宝逐渐从以乳类为主过渡到以奶为辅助食品。

辅食的添加也要讲原则，本章按照科学的辅食添加方案，即由少到多、由细到粗、由一种到多种，为新爸爸妈妈们提供了婴幼儿各阶段的食谱，以满足不同阶段宝宝对食物的需求。

6~7个月
吞咽型辅食
——泥糊状食物



红枣蛋黄泥

材料：红枣 5 克，鸡蛋 1 个。

做法：

1. 红枣洗净，放入沸水中煮 20 分钟至熟，去皮、去核后，剔出红枣肉。
2. 鸡蛋煮熟取出蛋黄，放入小碗中，用小勺压碎，成泥状，加入红枣肉搅拌后即可。

麻酱菜泥

材料：芝麻酱、油菜各适量。

做法：

油菜洗净后放沸水中焯熟，捞出剁碎，拌入适量芝麻酱即可。

黑芝麻米糊

材料：大米 20 克，莲子 10 克，黑芝麻 15 克。

做法：

1. 将大米洗净、晒干，与莲子、黑芝麻混合后，用榨汁机榨成粉。
2. 把制作好的混合米粉，放入锅中加适量清水，煮熟即可。

草莓藕粉

材料：草莓 20 克，藕粉 20 克。

做法：

1. 将藕粉加适量水调匀，将锅置火上，加水烧开，倒入调匀的藕粉，用微火慢慢熬煮，边熬边搅动，熬至透明为止。
2. 将草莓洗净，切成块，放入榨汁机中，加入适量的水，一同打匀，滤出汁。
3. 将草莓汁倒入藕粉中调匀即可。

胡萝卜苹果糊

材料：胡萝卜 20 克，苹果 20 克。

做法：

1. 将胡萝卜洗净之后炖烂，并捣成泥。
2. 苹果削好皮用擦菜板擦好。
3. 将胡萝卜泥和擦好的苹果加适量的水，用小火煮成糊状即可。

香蕉蛋黄糊

材料：香蕉 20 克，鸡蛋 1 个。

做法：

1. 把鸡蛋煮熟，去壳，取出 1/2 个蛋黄，捣成泥。
2. 香蕉去皮，压成蓉。
3. 把蛋黄泥和香蕉蓉拌匀，再倒入适量温开水即可。

6~7个月流质型辅食
——蔬菜水、果汁



青菜水

材料：青菜（油菜、鸡毛菜、小白菜均可）20 克。

做法：

1. 将青菜洗净后浸泡 10 分钟，然后捞出切碎。
2. 锅内加一小碗清水，煮沸后将菜放入，盖紧锅盖再煮 5 分钟即可。
3. 待温度适宜时去掉菜渣即可。

黄瓜汁

材料：新鲜黄瓜 20 克。

做法：

1. 将黄瓜洗净，切成小段。
2. 黄瓜段放入榨汁机中，加入适量温开水，一起打匀，滤出黄瓜汁即可。

胡萝卜汁

材料：胡萝卜 20 克。

做法：

1. 将胡萝卜洗净后切成丁，放入锅内加适量清水煮，约 20 分钟可煮烂。
2. 用清洁的纱布过滤去渣即可。

橘子汁

材料：橘子 20 克。

做法：

1. 将橘子洗净，切成两半。
2. 取一半橘子，切面朝下，套在旋转式果汁器上，一边旋转一边向下挤压，橘子汁即流入果汁器下面的容器中。
3. 倒出橘子汁，加入 1 倍的温开水即可给宝宝饮用。

甜瓜汁

材料：甜瓜 20 克。

做法：

1. 将甜瓜去皮并将瓤剜出之后切成小块，再用勺子将甜瓜捣碎。
2. 用清洁纱布挤出汁液即可。

香蕉汁

材料：香蕉 30 克。

做法：

1. 香蕉去皮后，掰成段，放入榨汁机里。
2. 加入适量的温开水，榨成汁即可。

7~8个月
蠕嚼型辅食
——蔬菜汤粥



蔬菜汤

材料：新鲜白菜 15 克，菠菜 15 克，油菜 15 克。

做法：

1. 将新鲜蔬菜全部洗净切碎。
2. 锅内放水烧开，加入洗净切碎的蔬菜并煮开，再用小火煮 3~5 分钟。
3. 放凉后，用汤匙挤压蔬菜取汤即可。

青菜汤面

材料：自制面片或龙须面 10 克，鸡毛菜适量。

做法：

1. 鸡毛菜洗净后，放入热水锅中烫熟，捞出凉凉后，切碎并捣成泥。
2. 自制面片或龙须面切成短小的段，倒入沸水中煮熟软，捞起备用。
3. 煮熟的面与水同时倒入小锅内捣烂，煮开。
4. 起锅后加入适量蔬菜泥。

蛋花豆腐羹

材料：鸡蛋黄 1 个，南豆腐 20 克，高汤 50 克，小葱末适量。

做法：

1. 将蛋黄打散，豆腐捣碎。
2. 高汤煮开后，将豆腐放入慢炖，并将蛋黄液倒入，将蛋花煮熟。
3. 出锅时，撒上小葱末即可。

紫菜豆腐汤

材料：豆腐 30 克，紫菜 10 克。

做法：

1. 将豆腐搅碎成泥。
2. 豆腐泥、紫菜放入锅内，加入适量的水煮沸后，转小火再慢炖至豆腐熟透。

山药粥

材料：山药 20 克，大米 30 克。

做法：

1. 山药洗净，用刮皮刀去皮，并切小块，放入锅中煮 10 分钟，捞出并捣成泥。
2. 大米洗净后，泡 1 小时。将大米放入锅内，加水并用大火煮沸，转小火慢煮，将山药泥放入一同煮至成黏稠的粥即可。

菠菜粥

材料：菠菜 30 克，大米 20 克。

做法：

1. 菠菜择好洗净，放入锅内煮熟，凉凉后切成细碎的菠菜泥。
2. 大米洗净后，放入锅内，加水将其煮成粥。
3. 出锅前，将菠菜泥放入，搅拌均匀，再慢煮 2 分钟即可。

7~8个月
蠕嚼型辅食
——肉泥



平鱼泥

材料：净平鱼肉 30 克。

做法：

1. 将鱼肉洗净，加水清炖 15~20 分钟。
2. 肉熟透后剔净皮、刺，用小勺弄成泥状即可。

鲜虾肉泥

材料：鲜虾肉（河虾、海虾均可）30 克。

做法：

1. 将鲜虾肉洗净，制成肉泥后，放入碗中。
2. 碗中加少许水，上锅隔水蒸熟即成。

鱼泥豆腐

材料：鳕鱼 50 克，豆腐 30 克，淀粉适量。

做法：

1. 鳕鱼洗净，去皮后，剔出刺，切成鱼泥，拌入少量淀粉。
2. 豆腐切碎，铺上拌好的鱼泥，放入蒸锅，用大火蒸熟即可。

菠菜猪肝泥

材料：猪肝 50 克，菠菜叶、牛奶各适量。

做法：

1. 菠菜叶沸水焯后剁碎。
2. 猪肝切碎，加入适量水用小火煮，煮熟后加入菠菜叶、牛奶，奶热即可。

鸭血羹

材料：鸭血 1/4 块（约 50 克），高汤、水淀粉各适量。

做法：

1. 鸭血切小块，开水焯后捞出。
2. 锅内放入高汤煮沸，再放入鸭血，煮沸后以水淀粉勾芡即可。

鳕鱼毛豆

材料：鳕鱼 1 块（约 30 克），毛豆 1 把（约 20 克），高汤适量，淀粉 1/2 小匙。

做法：

1. 鳕鱼洗净，蒸熟，碾成泥糊状。
2. 毛豆煮熟后剥皮，也碾成泥糊状。
3. 锅内放高汤烧开，放入毛豆泥、鱼肉泥略煮，再用淀粉勾芡即可。

需要全本请访问 www.ertongbook.com