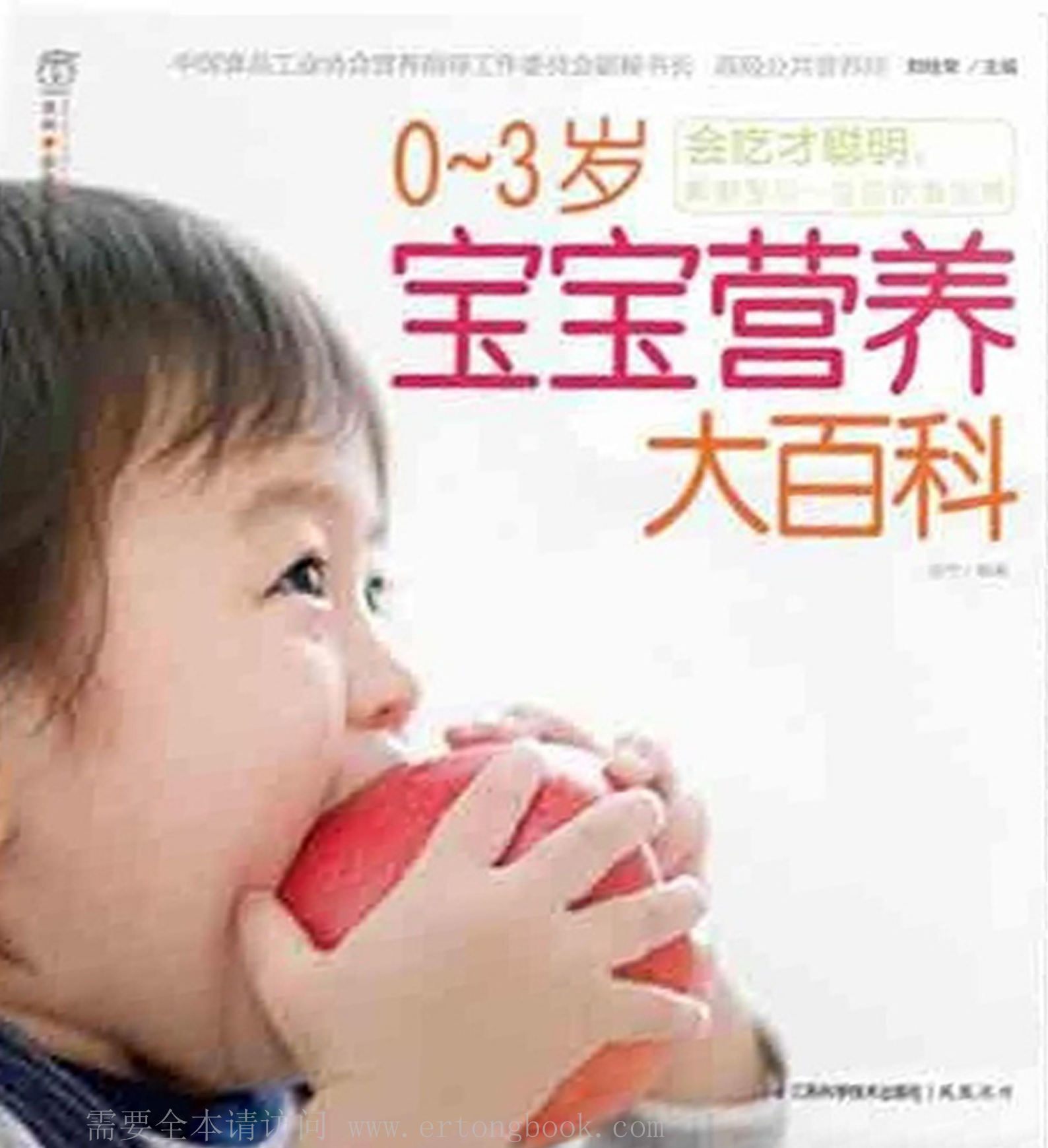
0~3岁
宝宝营养
大百科
会吃才聪明

需要全本请访问 www.ertongbook.com

汉竹 · 亲亲乐读系列

0~3岁宝宝营养大百科

0~3 Sui Baobao Yingyang Dabaike

刘桂荣 主编　汉竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



汉竹图书微博 http://weibo.com/2165313492　读者热线 400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝营养大百科 / 刘桂荣主编 .—南京 : 江苏科学技术出版社，2012.1
（汉竹 · 亲亲乐读系列）
ISBN 978-7-5345-8608-8

Ⅰ . ① 0… Ⅱ . ①刘… Ⅲ . ①婴幼儿－营养卫生－基本知识②婴幼儿－保健－食谱 Ⅳ . ① R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第200840号



凤凰汉竹
精彩阅读，在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

0~3 岁宝宝营养大百科

主　　编	刘桂荣
编　　著	汉　竹
责任编辑	杜　辛　刘玉锋
特邀编辑	董　玲　张　欢
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平　周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经　　销	凤凰出版传媒股份有限公司
印　　刷	南京精艺印刷有限公司
开　　本	715mm×868mm　1/12
印　　张	17
字　　数	100千字
版　　次	2012年1月第1版
印　　次	2012年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5345-8608-8
定　　价	39.80元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

前言 Foreword

宝宝不爱吃饭，吃得太少，总是让人担心；宝宝拉肚子了，真不知道要给他吃什么；宝宝很胖很可爱，却查出来缺钙还贫血，真让人发愁……

这本书首次将喂养知识与营养菜谱有机结合起来，让“深奥”的营养素落实到超市、菜场即可买到的普通食材上，再变成一道道宝宝爱吃的营养餐。精美的图片，利落的步骤，让即使不会做饭的妈妈“依葫芦画瓢”也能搞定宝宝一日三餐、四季汤饮。

专家还用最通俗的语言告诉你，宝宝什么时候要补钙、什么时候要补锌、什么时候要“减肥”，让妈妈们一看就明白，脑里有谱心不慌。家有难养宝宝也不用愁，专家给你支招，不用追着喂，轻松让宝宝爱上吃饭；即使宝宝生病了也不用怕，照书亲手制作食疗餐，助宝宝迅速恢复健康。




需要全本请访问 www.ertongbook.com

最适合制作宝宝辅食的食材

蔬菜类及豆制品

小白菜

小白菜所含营养价值成分与白菜相近似，其中钙的含量较高，几乎等于白菜含量的2~3倍，是防治维生素D缺乏(佝偻病)的理想蔬菜。

蠕嚼型辅食：小白菜汁
添加时间：7~8 个月
做法见 68 页

细嚼型辅食：小白菜玉米糊
添加时间：9~10 个月
做法见 88 页



西红柿

西红柿所富含的维生素A原能在人体内转化为维生素A，可以促进宝宝生长。西红柿所含有的苹果酸和柠檬酸等有机酸，可增加胃液酸度，调整胃肠功能。

流质型辅食：西红柿苹果汁
添加时间：6~7 个月
做法见 51 页

蠕嚼型辅食：西红柿猪肝泥
添加时间：7~8 个月
做法见 71 页



胡萝卜

胡萝卜含有的诸多营养素中，β-胡萝卜素含量较高。β-胡萝卜素在肠和肝脏中能转变为维生素A。维生素A有保护眼睛、促进生长发育、抵抗传染病的功能。

流质型辅食：苹果胡萝卜汁
添加时间：6~7 个月
做法见 61 页

蠕嚼型辅食：胡萝卜米汤
添加时间：7~8 个月
做法见 62 页



南瓜

嫩南瓜中维生素C及葡萄糖含量比老南瓜丰富，而老南瓜中则含有较多的钙、铁、胡萝卜素，可以根据宝宝的身体状况适当选择。

蠕嚼型辅食：南瓜羹
添加时间：7~8 个月
做法见 77 页

蠕嚼型辅食：鸡汤南瓜泥
添加时间：7~8 个月
做法见 73 页



土豆

土豆中蛋白质含量高而且质量好，接近动物性蛋白。土豆含有特殊的黏蛋白，不但有润肠作用，还有脂类代谢作用，能帮助胆固醇代谢。土豆中钙、镁、钾含量也很高。

蠕嚼型辅食：土豆泥
添加时间：7~8 个月
做法见 70 页

软烂型辅食：牛肉土豆饼
添加时间：1~1.5 岁
做法见 130 页



菠菜

菠菜含有皂角苷和膳食纤维，能刺激宝宝肠胃蠕动、增加腺体的分泌，既助消化，又润肠道，有利于通便。

蠕嚼型辅食：菠菜汁
添加时间：6~7 个月
做法见 67 页

咀嚼型辅食：菠菜鸡肝泥
添加时间：11~12 个月
做法见 103 页



冬瓜

冬瓜含有蛋白质、维生素 C、碳水化合物、胡萝卜素、膳食纤维和钙、磷、铁，且钾盐含量高，钠盐含量低。可清热解毒、利水消痰。

咀嚼型辅食：冬瓜乌鸡汤
添加时间：11~12 个月
做法见 108 页

软烂型辅食：虾皮冬瓜
添加时间：1~1.5 岁
做法见 136 页



黄瓜

黄瓜中含有的维生素 C 具有提高人体免疫功能的作用，可以让宝宝远离疾病；黄瓜中的维生素 B_1，可以改善大脑和神经系统功能。黄瓜还可以帮助肥胖的宝宝减轻体重。

流质型辅食：黄瓜汁
添加时间：6~7 个月
做法见 51 页

全面型辅食：鸡蛋黄瓜汤
添加时间：1.5~3 岁
做法见 148 页



菜花

菜花可以增强宝宝肝脏的解毒能力，还能提高宝宝的免疫力，防止感冒和坏血病的发生。绿菜花即西蓝花的营养价值比白菜花要高，含有较多叶黄素。

流质型辅食：菜花汁
添加时间：6~7 个月
做法见 53 页

咀嚼型辅食：菜花土豆泥
添加时间：11~12 个月
做法见 100 页



茄子

茄子富含多种营养成分，尤其是维生素 P。茄子能帮助宝宝的心血管保持正常的功能，还可促进伤口愈合。老茄子有较多的茄碱，对人体有害，不宜多吃。

咀嚼型辅食：肉末茄子
添加时间：11~12 个月
做法见 117 页

全面型辅食：茄子炒牛肉
添加时间：1.5~3 岁
做法见 171 页



丝瓜

丝瓜富含磷脂、B 族维生素和维生素 C，可以促进宝宝机体细胞和大脑的正常发育。丝瓜能清热解毒，非常适合宝宝在夏季食用。

咀嚼型辅食：丝瓜鸡蛋汤
添加时间：11~12 个月
做法见 111 页

全面型辅食：丝瓜粥
添加时间：1.5~3 岁
做法见 144 页



莲藕

莲藕丰富的营养成分，可以很好地促进宝宝的发育，预防宝宝贫血；有明显的补益气血、增强免疫力的作用；能增进宝宝食欲，促进消化。

蠕嚼型辅食：莲藕苹果柠檬汁
添加时间：7~8 岁
做法见 69 页

软烂型辅食：莲藕薏仁排骨汤
添加时间：1~1.5 岁
做法见 126 页



水果类

苹果

苹果能改善呼吸系统和肺功能，多吃苹果可保护宝宝肺部免受空气中灰尘和烟尘的影响。苹果中含有 7 种必需氨基酸，有助于宝宝成长发育。苹果含有丰富的有机酸，可刺激消化液分泌，帮助宝宝消化。苹果含有丰富的果胶，果胶是一种可溶性膳食纤维，能促进宝宝胃肠功能。

流质型辅食：苹果胡萝卜汁
添加时间：6~7 个月
做法见 51 页

细嚼型辅食：苹果猕猴桃羹
添加时间：9~10 个月
做法见 90 页



梨

梨的水分充足，富含维生素和矿物质碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒净化，还能促使血液将更多的钙质运送到骨骼，有利于宝宝的骨骼生长。

流质型辅食：白萝卜梨汁
添加时间：6~7 个月
做法见 51 页

全面型辅食：银耳雪梨粥
添加时间：1.5~3 岁
做法见 144 页



西瓜

西瓜是鲜果中含水分最高的品种之一，富含糖分、维生素、有机酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。宝宝吃西瓜，不仅可以得到丰富的营养，而且有利于开胃口、助消化、利尿、促代谢、去暑疾。

流质型辅食：西瓜汁
添加时间：6~7 个月
做法见 50 页

软烂型辅食：藕节西瓜粥
添加时间：1~1.5 岁
做法见 124 页



橘子

橘子含有大量维生素 C、β- 胡萝卜素、葡萄糖等营养物质，橘汁还是钾元素的天然来源。橘子能帮助宝宝保持娇嫩的肌肤，提高宝宝免疫力，帮助宝宝生长发育。

蠕嚼型辅食：橘子汁
添加时间：7~8 个月
做法见 69 页

软烂型辅食：橘皮粥
添加时间：1~1.5 岁
做法见 125 页



猕猴桃

猕猴桃堪称水果之王，营养极为丰富，不但含有比橘子、苹果等水果高几倍甚至几十倍的维生素 C，还含有大量的糖、蛋白质、氨基酸、矿物质（尤其是钙）等。

蠕嚼型辅食：猕猴桃汁
添加时间：7~8 个月
做法见 67 页

细嚼型辅食：苹果猕猴桃羹
添加时间：9~10 个月
做法见 90 页



香蕉

香蕉不但含有丰富的碳水化合物，钾的含量也是水果中最高的，对发育旺盛的宝宝有促进细胞和身体组织生长的作用。香蕉中丰富的膳食纤维，还有利于缓解便秘。

流质型辅食：香蕉汁
添加时间：6~7 个月
做法见 52 页

蠕嚼型辅食：香蕉粥
添加时间：7~8 个月
做法见 70 页



桃子

桃子不但含有宝宝容易消化吸收的葡萄糖、果糖及蔗糖，还含有胡萝卜素及多种矿物质。桃子中钾的含量尤其丰富。桃子富含果胶，经常食用可以预防宝宝便秘，但每天不要食用太多。

细嚼型辅食：西瓜桃子汁
添加时间：9~10 个月
做法见 82 页

咀嚼型辅食：醪糟桃子
添加时间：11~12 个月
做法见 100 页



草莓

草莓富含糖、蛋白质、有机酸、果胶，还含有钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、硫胺素等多种矿物质和维生素。草莓中充足的维生素 C 有利于宝宝健脑。草莓中的有机酸有利于消化系统提高消化功能。

蠕嚼型辅食：草莓藕粉汤
添加时间：7~8 个月
做法见 64 页

咀嚼型辅食：草莓麦片粥
添加时间：11~12 个月
做法见 112 页



菠萝

菠萝的营养成分较丰富，药用价值也较高，其维生素 C 的含量是苹果的 5 倍，含钙量也很丰富。但是菠萝含有多种生物甙和菠萝蛋白酶，容易引起过敏，吃之前要用盐水浸泡，再用凉开水洗净。宝宝食用菠萝，要从很小量试起。

软烂型辅食：菠萝蒸饭
添加时间：1~1.5 岁
做法见 133 页

全面型辅食：菠萝牛肉
添加时间：1.5~3 岁
做法见 158 页



火龙果

来自南美的热带火龙果，别名有“仙人果”“吉祥果”，几乎不使用任何农药就可以正常生长。火龙果能预防宝宝贫血，对咳嗽、气喘有一定的疗效，还能预防宝宝便秘。

全面型辅食：奶味火龙果粥
添加时间：1.5~3 岁
做法见 145 页



香瓜

香瓜是夏令消暑瓜果，其营养价值可与西瓜媲美。香瓜有利于宝宝心脏、肝脏以及消化系统的活动，可促进宝宝造血功能。夏季吃香瓜，能帮助宝宝消暑热，通利小便。

流质型辅食：香瓜汁
添加时间：6~7 个月
做法见 53 页

软烂型辅食：瓜蕉圆舞曲
添加时间：1~1.5 岁
做法见 138 页



葡萄

葡萄含有大量的葡萄糖及果糖，很容易被宝宝身体吸收，并能迅速转化成热量，是宝宝夏季的水果佳品。

蠕嚼型辅食：葡萄汁
添加时间：7~8 个月
做法见 67 页

蠕嚼型辅食：葡萄干土豆泥
添加时间：7~8 个月
做法见 72 页



蛋类、奶类及豆制品

鸡蛋

鸡蛋的蛋白部分含有各种必需氨基酸，能促进宝宝身体发育；蛋黄中含有卵磷脂，能使宝宝变得更聪明。煮鸡蛋的营养价值最大，但要逐渐添加。

蠕嚼型辅食：大米 + 蛋黄汤
添加时间：7~8 个月
做法见 62 页

咀嚼型辅食：蛋黄豆腐泥
添加时间：11~12 个月
做法见 102 页



鸭蛋

鸭蛋中的蛋白质含量和鸡蛋相当，但矿物质总量远胜鸡蛋，尤其铁、钙含量极为丰富，能预防宝宝贫血，促进骨骼发育。

咀嚼型辅食：鸭蛋黄炖豆腐
添加时间：11~12 个月
做法见 117 页

全面型辅食：韭菜炒鸭蛋
添加时间：1.5~3 岁
做法见 180 页



鹌鹑蛋

鹌鹑蛋中氨基酸种类齐全，含量丰富，还含有较高的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、铁和维生素等，非常适合宝宝食用。

咀嚼型辅食：鹌鹑蛋排骨粥
添加时间：11~12 个月
做法见 106 页

软烂型辅食：口蘑鹌鹑蛋
添加时间：1~1.5 岁
做法见 135 页



酸奶

酸奶中乳糖和蛋白质容易被宝宝吸收，其丰富的维生素和叶酸也利于宝宝成长。酸奶还能提高宝宝的食欲，并帮助宝宝排便。

细嚼型辅食：香蕉木瓜酸奶昔
添加时间：9~10 个月
做法见 83 页

全面型辅食：酸奶香米粥
添加时间：1.5~3 岁
做法见 147 页



豆腐

豆腐含有丰富的蛋白质以及钙、镁等矿物质，且便于制作，宝宝食用方便，容易消化，吸收性好。常食豆腐能提高宝宝记忆力和精神集中力。

蠕嚼型辅食：豆腐青菜米汤
添加时间：7~8 个月
做法见 65 页

软烂型辅食：豆腐水晶饺
添加时间：1~1.5 岁
做法见 133 页



豆浆

豆浆含有丰富的植物蛋白、磷脂、B 族维生素和铁、钙等矿物质，尤其是钙的含量，比其他任何乳类都丰富。可以预防宝宝贫血、缺钙，增强抗病能力。但不宜多食，否则容易引起腹胀。

软烂型辅食：花生豆浆
添加时间：1~1.5 岁
做法见 138 页

全面型辅食：核桃燕麦豆浆
添加时间：1.5~3 岁
做法见 161 页



肉类

猪肉

猪肉含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分，可以提供宝宝生长发育所需的各种营养；还可以补锌，促进宝宝味觉系统发育。猪肉中的脂肪可提供宝宝活动所需的能量。

细嚼型辅食：土豆胡萝卜肉末羹
添加时间：9~10 个月
做法见 93 页

软烂型辅食：茄子炒肉
添加时间：1~1.5 岁
做法见 136 页



鸡肉

鸡肉是高蛋白、低脂肪的健康食品，含有多种维生素、钙、磷、锌、铁、镁等营养成分，而且味道鲜美，肉质细嫩，既能增进宝宝食欲，又能促进宝宝生长发育。

蠕嚼型辅食：大米香菇鸡丝汤
添加时间：7~8 个月
做法见 63 页

全面型辅食：鸡肉炒藕丝
添加时间：1.5~3 岁
做法见 186 页



牛肉

牛肉被称为“肉中骄子”，含有丰富的蛋白质和氨基酸，但脂肪含量很低。宝宝常食用，可以增强抗病能力，促进骨骼肌生长。制作过程中一定要将牛肉炖烂，防止宝宝消化不良。

咀嚼型辅食：南瓜牛肉汤
添加时间：11~12 个月
做法见 109 页

全面型辅食：胡萝卜牛肉汤
添加时间：1.5~3 岁
做法见 150 页



羊肉

羊肉中含脂肪少、蛋白质丰富，还含有较高的钙、钾、维生素 B_1 等，可以增加宝宝热量，帮助宝宝脑发育；还有生肌健力、养肝明目的作用。

全面型辅食：胡萝卜羊肉丝
添加时间：1.5~3 岁
做法见 169 页

全面型辅食：蒜苔炒羊肉
添加时间：1.5~3 岁
做法见 184 页



鱼肉

鱼肉含有丰富的优质蛋白质、维生素和钙、磷、铁等营养成分，还含有两种对宝宝大脑的发育非常有好处的不饱和脂肪酸，宝宝常吃鱼，尤其是鱼头(鱼油含量丰富)，会变得更聪明。

蠕嚼型辅食：鱼肉米汤
添加时间：7~8 个月
做法见 65 页

咀嚼型辅食：鳕鱼红薯饭
添加时间：11~12 个月
做法见 113 页



虾肉

虾含有丰富的蛋白质、维生素 E 和矿物质(如钙、磷、铁等)，且肉质松软，易消化，味道清淡，没有骨刺，深受宝宝喜爱。常吃虾可预防宝宝缺钙，促进生长发育。

咀嚼型辅食：三色豆腐虾泥
添加时间：11~12 个月
做法见 100 页

软烂型辅食：青豆煨虾仁
添加时间：1~1.5 岁
做法见 137 页



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录 Contents

第一章 0~6个月喂养

0~28 天神奇的初乳 24
母乳——宝宝最完美的食物 24
早开奶、早吸吮、早聪明 24
按需哺乳 24
宝宝是否吃饱了 24
正确的哺乳姿势 25
1~2 月按需哺乳宝宝长得快 26
母乳喂养“质”“量”并重 26
混和喂养和人工喂养方法 26
按需喂养不让宝宝挨饿 26
宝宝该补维生素 D 了 26
宝宝吐奶怎么办 27
提高母乳食谱 28
什菌一品煲 28
鲢鱼丝瓜汤 28
猪蹄通草汤 29
鲜蘑炒豌豆 29
红豆酒酿蛋 29
阿胶核桃仁红枣羹 29
2~3 月母乳喂养进行时 30
宝宝长得快还是慢 30
为宝宝建一个母乳“银行” 30
宝宝为什么拒绝吃奶 31
看懂宝宝的便便 31
宝宝便秘了 31
母乳喂养可以不喂水 31
提高母乳食谱 32
当归鲫鱼汤 32
母鸡炖山药 32
金钩芹菜 33
豆腐酒酿汤 33
猪蹄黄豆汤 33
木瓜带鱼汤 33
3~4 个月钙要补起来 34
钙和鱼肝油科学补 34
母乳不够配方奶来帮 34
上班族妈妈母乳喂养有招 35
宝宝对配方奶过敏怎么办 35
提高母乳食谱 36
鲈鱼豆腐汤 36
香菇鸡翅 36
猪排炖黄豆芽汤 37
三丝黄花羹 37
松仁海带 37
乌鱼通草汤 37

4~5 个月爱护小乳牙 38
宝宝不肯喝奶粉怎么办 38
断奶不宜过早 38
宝宝开始长牙了 39
提高母乳食谱 40
清炖乌鸡 40
鱼头豆腐汤 40
山药排骨汤 40
芙蓉鲫鱼 41
豆腐香菇炖猪蹄 41
5~6 个月添加辅食准备期 42
宝宝的后脑勺秃了——枕秃 42
补铁很重要 42
为添加辅食做准备 43
自制辅食最放心 43
辅食制作工具 43
提高母乳食谱 44
香菇栗子焖乳鸽 44
紫菜包饭 44
鸡汤鲜虾面 45
虾仁炒豆腐 45
酒酿蛋花汤 45
鲫鱼奶汤 45



第二章
6~7个月
流质、吞咽型辅食

继续提倡母乳喂养，少量接触辅食 48
妈妈宝宝都应补充钙剂 48
宝宝出牙顺序 49
宝宝是否做好吃辅食的准备了 49
辅食添加由菜水、果水开始 49
流质型辅食 50
青菜汁 50
鲜橙汁 50
西瓜汁 50
玉米汁 50
苹果胡萝卜汁 51
西红柿苹果汁 51
白萝卜梨汁 51
黄瓜汁 51
甜瓜汁 52
香蕉汁 52
苹果汁 52
油菜汁 52
菜花汁 53
山楂水 53

胡萝卜山楂汁 53
香瓜汁 53
米汤类辅食 54
黑米汤 54
西红柿米汤 54
大米汤 55
大米 + 绿豆汤 55
大米 + 红豆汤 55
大米 + 花生汤 55
苹果米汤 56
生菜米汤 56
小米汤 57
小米 + 红枣汤 57
小米 + 薏仁汤 57
小米 + 玉米渣汤 57



第三章 7~8个月 蠕嚼型辅食

逐渐增加辅食种类 60
不要久吃流质辅食 60
准备宝宝专用餐具 61
商业辅食选择有窍门 61
示范如何咀嚼食物 61
米汤类辅食 62
大米 + 南瓜汤 62
大米 + 蛋黄汤 62
疙瘩汤 62
胡萝卜米汤 62
大米 + 栗子汤 63
大米香菇鸡丝汤 63
牛奶香蕉米汤 63
大米 + 菠菜汤 63
大米 + 红薯汤 64
草莓藕粉汤 64
豆腐青菜米汤 65
鱼肉米汤 65
果蔬汁类辅食 66
生菜苹果汁 66
甘蔗荸荠水 66
菠菜汁 67
葡萄汁 67
猕猴桃汁 67
雪梨汁 67
小白菜汁 68

鲜藕梨汁 68
西蓝花汁 68
苋菜汁 68
橘子汁 69
莲藕苹果柠檬汁 69
泥糊类辅食 70
米糊 70
土豆泥 70
青菜泥 70
香蕉粥 70
香蕉乳酪糊 71
西红柿猪肝泥 71
葡萄干土豆泥 72
鱼肉泥 72
土豆苹果糊 73
鸡汤南瓜泥 73
蛋羹类辅食 74
西蓝花牛奶羹 74
蛋黄鱼泥羹 74
豆腐羹 75
香菇苹果豆腐羹 75
红薯红枣羹 76
蛋黄玉米羹 76
南瓜羹 77
香甜芝麻羹 77

第四章 9~10个月 细嚼型辅食

在辅食中添加适量膳食纤维 80
增加辅食的喂养次数 80
避免食物混合 80
不要强行喂食 80
食物味道是成人的1/10 80
饮食安全要记牢 81
果蔬汁类辅食 82
西瓜汁 82
西瓜桃子汁 82
绿豆汤 82
小黄瓜汁 82
苹果芹菜汁 83
香蕉木瓜酸奶昔 83
甘蔗汁 84
鲜藕汁 84
樱桃汁 84
芒果椰子汁 84
白菜胡萝卜汁 85
菠菜橙汁 85
泥糊类辅食 86
香蕉奶糊 86
青菜米糊 86
牛奶藕粉 87
洋葱糊 87
蛋黄豌豆糊 87

鱼菜米糊.....87
玉米豆腐胡萝卜糊.....88
小白菜玉米糊.....88
鸡毛菜龙须面糊.....89
青菜玉米糊.....89
红薯米糊.....89
红枣泥.....89
蛋羹类辅食.....90
木耳冰糖羹.....90
核桃红枣羹.....90
苹果草莓羹.....90
苹果猕猴桃羹.....90
苹果羹.....91
什锦鸭羹.....91
绿豆南瓜羹.....91
百宝豆腐羹.....91
蛋香玉米羹.....92
蒸全蛋.....92
肉末海带羹.....92
苋菜黄鱼羹.....92
肉末海带羹.....92
山药羹.....93
红枣花生羹.....93
土豆胡萝卜肉末羹.....93
雪花黄鱼羹.....93
粥类辅食.....94
胡萝卜粥.....94
紫菜豆腐粥.....94
豌豆粥.....94
山药粥.....94
小米蛋奶粥.....95
鱼泥豆腐苋菜粥.....95
紫菜芋头粥.....95
红薯红枣粥.....95



第五章
11~12个月
咀嚼型辅食

少餐增量渐过渡 98
花样辅食防偏食 98
白开水是最好的饮料 99
宝宝食物勿放味精 99
让宝宝和爸爸妈妈一起吃饭 99
不要给1岁前的宝宝喝牛奶 99

泥糊类辅食 100
三色豆腐虾泥 100
蔬菜豆腐泥 100
醪糟桃子 100
菜花土豆泥 100
猪肝泥 101
鲜肉土豆泥 101
花样豆腐 101
红枣蛋黄泥 101
蛋黄豆腐泥 102
牛奶花生糊 102
鸡肉南瓜泥 102
红薯蛋黄泥 102
苹果红薯糊 103
法式薄饼 103
芋头玉米泥 103
菠菜鸡肝泥 103
绿豆大米粥 104
苹果玉米粥 104
黄豆芝麻粥 104
燕麦南瓜粥 104
牛奶麦片粥 105
核桃瘦肉紫米粥 105
香菇红枣鸡肉粥 105
菠菜粥 105
大米葱白粥 106
陈皮姜粥 106
什锦蔬菜粥 106
鹌鹑蛋排骨粥 106
生姜粥 107
冬瓜粥 107
黄花菜粥 107
什锦水果粥 107

美味汤 108
味噌汤 108
芋头丸子汤 108
鸭血豆腐汤 108
冬瓜乌鸡汤 108
罗宋汤 109
竹笋鸡蛋汤 109
南瓜牛肉汤 109
小白菜鱼丸汤 109



需要全本请访问 www.ertongbook.com