中国保健协会会长倾情打造



婴幼儿营养必备大百科





孙树侠 著

推荐

升级畅销版

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系91

婴幼儿营养必备大百科





孙树侠 新一著

中国妇女出版社

图书在版编目（CIP）数据

婴幼儿营养必备大百科 / 孙树侠编著. —北京：中国妇女出版社，2011.3

ISBN 978-7-5127-0158-8

Ⅰ.①婴… Ⅱ.①孙… Ⅲ.①婴幼儿-营养卫生

Ⅳ.①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第029449号

婴幼儿营养必备大百科

作　　者：孙树侠　编著
责任编辑：李　里
责任印制：王卫东
出　　版：中国妇女出版社出版发行
地　　址：北京东城区史家胡同甲24号　　邮政编码：100010
电　　话：（010）65133160（发行部）　　65133161（邮购）
网　　址：www.womenbooks.com.cn
经　　销：各地新华书店
印　　刷：北京振兴华印刷有限公司
开　　本：170×240　1/16
印　　张：26
字　　数：338千字
版　　次：2011年4月第1版
印　　次：2011年4月第1次
书　　号：ISBN 978-7-5127-0158-8
定　　价：38.80元

版权所有·侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

目录

第一章 均衡营养保证宝宝健康

均衡的营养让宝宝更健康

◆宝宝智力发展的基础是大脑2
◆营养是宝宝大脑发育的保障3
◆免疫力是宝宝健康的保卫者3
◆均衡的营养是宝宝的免疫之源4
◆均衡的营养保障宝宝骨骼发育5
◆均衡的营养使宝宝拥有好性格5

宝宝健康的饮食策略

◆树立正确的营养观念 … 7
◆避免出现营养过剩 …… 8

宝宝健康的营养之源

◆谷物 ……10
◆肉类 ……11
◆蔬菜 ……11
◆水果和坚果 ……13
◆豆类及豆制品 ……14

宝宝吃得好，妈妈更放心

◆让宝宝健康的饮食秘诀 … 15
◆平衡膳食的新理念 ……16
◆科学安排进餐时间和食量17
◆合理搭配，饮食不单一 18
◆食物的品质很重要 ……19
◆培养宝宝良好的习惯 …19



第二章 全方位解读宝宝的“营养源泉”

蛋白质…… 24

脂　肪…… 27

碳水化合物…… 30

维生素…… 32

◆维生素A ……33

◆维生素C ……35

◆维生素D ……37

◆维生素E ……38

◆维生素K ……40

◆B族维生素 ……42

矿物质…… 44

◆钙 ……44

◆铁 ……48

◆锌 ……50

◆铜 ……52

◆碘 ……54

◆镁 ……55

◆锰 ……57

◆钾 ……58

◆硒 ……60

纤维素…… 62

水…… 64

第三章 0～3岁宝宝同步营养方案指导

0～28天宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求 ……68

◆本阶段常见营养问题 …68

母乳的营养成分 …… 68

正确的哺乳姿势 …… 69

需要全本请访问 www.ertongbook.com

哺乳妈妈营养与宝宝营养的关系… 70
妈妈乳汁不足怎么办 …… 70
哺乳的妈妈应如何注意营养 …… 71
哺乳的妈妈应该吃什么 …… 72
哺乳的妈妈应该喝什么 …… 73
哺乳的妈妈多喝汤好吗 …… 73
哺乳的妈妈饮食有哪些禁忌 …… 73
鸡蛋对哺乳妈妈有什么好处 …… 74
哺乳妈妈吃鲤鱼和鲫鱼有什么好处 74
吃水果对哺乳妈妈有什么好处 … 75
产后哺乳的妈妈需要吃人参滋补吗 75
吃老母鸡对哺乳妈妈有什么好处… 75
哺乳的妈妈为什么要补钙 …… 75
哺乳妈妈如何补钙 …… 76
母乳中有哪些营养成分 …… 76
母乳稀薄是否影响宝宝的营养 … 77
母乳喂养对宝宝有哪些好处 …… 77
为什么母乳喂养的宝宝抵抗力强… 77
为什么母乳喂养能促进宝宝生理机能的健康 …… 78
为什么母乳喂养能增进母子感情… 78
为什么母乳喂养有利于培养宝宝的健全个性 …… 78
母乳喂养对社会的好处有哪些 … 78
母乳喂养能提高宝宝智商吗 …… 79
母乳喂养可以减少宝宝焦虑症吗… 79
为什么说母乳喂养是最好的补钙方式80
可以给新生儿喂糖水吗 …… 80
宝宝体重下降有危险吗 …… 80
怎样看出宝宝是否吃饱 …… 81
按需哺乳很重要 …… 81
人工喂养是怎么回事 …… 82
人工喂养需要准备哪些用具 …… 82
怎样选择奶嘴 …… 83
怎样选择奶瓶 …… 84
怎样选择奶粉 …… 84
如何判断奶粉的品质 …… 85
如何冲调配方奶 …… 85
给奶嘴和奶瓶消毒 …… 86
引起宝宝牛奶过敏的原因 …… 87
应对牛奶过敏的宝宝 …… 87
为什么鲜牛奶不适合新生儿 …… 88
水是必需的营养需要 …… 88
宝宝的味觉感知 …… 89
早产儿的营养配方 …… 89
配方奶的种类 …… 89
如何选择奶粉 …… 90
如何更换奶粉 …… 91
什么是混合喂养 …… 91
如何用奶瓶给宝宝喂奶 …… 92
可以给宝宝喂炼乳吗 …… 93
宝宝吐奶如何解决 …… 93
到底能不能空腹喝牛奶 …… 94
什么是母乳性腹泻 …… 95
◆孙教授解答热线 ……95
宝宝一吃就拉怎么办 …… 95
用微波炉热奶好不好 …… 96
怎样护理宝宝的口腔 …… 97
宝宝患湿疹怎么喂养 …… 97
“鹅口疮”是怎么回事 …… 98

预防宝宝排气特别多 …… 99
宝宝不同性状的粪便表示什么 … 99
给宝宝喂药要注意什么 ……100
早产儿该如何喂养 ……101
早产儿有抗病能力吗 ……101
怎样给宝宝补铁 ……102
如何选择鱼肝油 ……102
鱼肝油吃得越多越好吗 ……103
宝宝为何体重增长不足 ……103
怎样使用安抚奶嘴 ……104
宝宝为什么啼哭 ……104

2～3个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求 ……107
◆健康饮食一日参考 ……107
◆本阶段常见营养问题 …107
母乳缺少的原因有哪些 ……107
什么情况下应该进行人工喂养 …109
人工喂养有什么优点 ……110
人工喂养有什么不足 ……110
为什么人工喂养的宝宝容易营养不良111
为什么人工喂养的宝宝抵抗力低、易生病 ……111
为什么人工喂养的宝宝容易肥胖或瘦弱 ……111
母乳和牛奶不要混合喂 ……111
把奶粉冲得浓一些好吗 ……113
如何判断牛奶温度是否合适 ……113
换奶粉是否会引起宝宝消化不良 114
为什么要给人工喂养的宝宝喂水 114
吃奶时间缩短别担心 ……114
不要把睡觉的宝宝叫醒喂奶 ……114
牛奶和米汤能掺在一起喂吗 ……115
宝宝发烧后为什么不爱吃奶 ……115
能给宝宝吃牛初乳或其他初乳营养品吗 ……116
人工喂养的宝宝要添加的食品 …116
喂养需要注意的问题 ……117
要强性限定喂奶时间间隔吗 ……117
如何调整好夜间喂奶的时间 ……117
如何让宝宝摄入足够的维生素 …118
3个月大的宝宝需要加果汁吗……120
怎样给宝宝挑选果汁 ……120
怎样给宝宝喂果汁 ……121
喝果汁的最佳时间 ……122
怎样给宝宝选择围嘴 ……122
宝宝的菜汁中不能添加味精 ……123
宝宝突然不喜欢喝奶是怎么回事 124
宝宝睡眠时容易被惊醒是怎么回事125
怎样让宝宝吃蛋黄 ……125
◆孙教授解答热线 ……126
怎样判断宝宝的舌头发育是否异常126
喂养不当会导致颌骨异常吗 ……127
宝宝会出现生理性贫血吗 ……127
宝宝发生便秘怎么办 ……128
宝宝小便次数变少是什么原因 …128
宝宝患了腹泻怎么办 ……129
如何培养宝宝规律性大小便 ……129

肥胖儿和瘦小儿是因喂养不当造成的吗 ……130
妈妈上班后怎么喂宝宝吃奶 ……131

4～6个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求 ……132
◆健康饮食一日参考 ……132
◆本阶段常见营养问题 …133
什么是辅食 ……133
什么时候开始添加辅食 ……133
让宝宝接受辅食 ……134
宝宝的辅食有哪些种类 ……135
怎样科学添加辅食 ……136
添加辅食的好处 ……136
添加辅食四原则 ……137
添加辅食的时间 ……138
给宝宝添加辅食的四个禁忌 ……139
别过早添加调味品 ……140
光吃母乳不吃辅食影响宝宝发育 141
添加辅食不要影响母乳喂养 ……142
根据宝宝的营养需求添加辅食 …143
根据宝宝的消化能力添加辅食 …143
根据宝宝的发育水平添加辅食 …144
宝宝生病时不要加辅食 ……144
添加辅食的顺序 ……145
添加辅食需注意的事项 ……145
宝宝辅食的基本要求 ……147
食用辅食的餐具 ……147
适合宝宝的辅食种类和特点 ……148
第一次如何添加辅食 ……149
掌握辅食的制作要点 ……149
怎样选择米粉 ……151
米粉的添加时间 ……151
宝宝辅食米粉的种类 ……151
为宝宝购买米粉时的注意事项 …152
米粉的冲调方法 ……152
宝宝爱吃米粉，多吃有问题吗 …153
宝宝可以只吃米粉不吃五谷杂粮吗154
米粉、米糊能否替代配方奶粉 …155
给宝宝添加辅食要有耐心 ……155
高脂肪食物要适量 ……155
怎样为宝宝选择豆类代乳品 ……155
宝宝过于依赖奶瓶怎么办 ……157
怎样应对宝宝只喝奶不喝菜水 …158
怎样应对宝宝不愿吃辅食 ……158
添加辅食先让宝宝学会适应 ……159
辅食自己做好还是买成品好 ……160
如何挑选经济实惠的辅食 ……160
影响宝宝牙齿健康的因素有哪些 161
怎样保护宝宝的乳牙 ……161
舌苔的变化与宝宝的饮食有哪些关联 ……163
◆孙教授解答热线 ……164
宝宝出牙早晚与营养有关吗 ……164
宝宝吃辅食总是噎住怎么办 ……164
添加辅食如何把握宝宝的口味 …165
为什么不能给宝宝多吃糖粥 ……166
宝宝什么时候开始吃咸食好 ……166
给宝宝吃面条的注意事项 ……166

如何让宝宝喝适量的水 ……167
如何不让宝宝在夜间吃奶 ……167
如何预防宝宝肥胖 ……168
宝宝挑食怎么办 ……169
可以把咀嚼过的食物喂给宝宝吗 170
宝宝老含着奶嘴睡觉行吗 ……171
喂奶中间需要拔出奶嘴透气吗 …171

7～9个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求 ……172
◆健康饮食一日参考 ……173
可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗173
喂奶前先吃些辅食 ……173
及时更换辅食品种 ……174
添加有营养的辅食 ……175
不要强性喂食 ……175
什么是食物过敏 ……176
怎样避免食物过敏 ……176
如何留住食物中的营养 ……177
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办 178
宝宝喝粥时容易吐出碎米怎么办 178
需要制止宝宝用手抓饭吗 ……179
为什么要教宝宝细嚼慢咽 ……180
面包牛奶粥好于米粥 ……180
怎样应对宝宝吃饭时没有咀嚼动作181
宝宝一天可以吃三次辅食吗 ……181
宝宝出牙时拒食怎么办 ……181
宝宝腹痛与缺钙有关吗 ……181
肠套叠是怎么回事 ……182
宝宝的大便中见到未消化的残菜，怎么办 ……183
宝宝的大便稀软是生病了吗 ……183
宝宝腹泻时要完全禁食吗 ……184
水果的选择和清洗 ……184
蔬菜的挑选和清洗 ……185
给宝宝吃水果需注意什么 ……185
宝宝拒绝吃果蔬怎么办 ……186
冬天能给宝宝喝果汁吗 ……187
水果能代替蔬菜吗 ……187
多大的宝宝可以吃零食 ……188
和大人一起吃饭要注意 ……189
避免不安全的食品 ……189
◆孙教授解答热线 ……189
什么是“牛奶贫血症” ……189
哪些食物易引起宝宝不适 ……190

10～12个月宝宝的营养方案

◆宝宝的营养需求 ……191
◆健康饮食一日参考 ……191
◆本阶段常见营养问题 …192
泥糊类食物换成固体 ……192
逐渐改为一日三餐制 ……193
能给宝宝吃肉吗 ……193
辅食尽量采用蒸煮方式 ……193
宝宝不喜欢使用杯子怎么办 ……194
停止母乳喂养需要注意什么 ……195
断奶不等于停乳 ……196
断奶的合适月龄 ……197

断奶最适合的季节 ……197
如何给宝宝断奶 ……197
给宝宝断奶的方法 ……199
断奶期哪些食品应该让宝宝少吃 199
准备适合宝宝的餐具 ……200
怎样给宝宝制定均衡营养的饮食 201
宝宝断奶不当容易引起哪些不适 202
如何解决宝宝断奶的不适症状 …203
断奶后期可以给宝宝增添哪些食品204
怎样让宝宝正确摄入脂肪 ……205
宝宝不喜欢吃鱼、肉、蛋怎么办 206
高蛋白不可替代谷物 ……206
额外为宝宝补充维生素 ……206
让宝宝的餐桌色香味俱佳 ……207
选择天然未加工的食物 ……209
注意辅食中的食品添加剂 ……209
培养宝宝低盐的饮食习惯 ……209
宝宝发生齿斑该怎么办 ……210
怎样培养宝宝进餐的好习惯 ……211
给宝宝吃水果的学问 ……211
吃水果的注意事项 ……212
什么时间给宝宝吃水果比较好 …212
如何根据宝宝的体质选用水果 …213
怎样给宝宝吃点心 ……213
不能给宝宝吃的食物 ……214
睡前可以给宝宝吃东西吗 ……215
宝宝总是断不了母乳怎么办 ……216
如何给宝宝选择优质蛋白质 ……216

◆孙教授解答热线 ……217
宝宝流口水的原因是什么 ……217
怎样解决宝宝流口水的问题 ……218
为什么宝宝嘴唇容易干裂 ……219
什么是小儿积食 ……220
如何防止小儿积食 ……221
摄取充足的维生素 ……221
如何为宝宝选择零食 ……221
宝宝挑食怎么办 ……222
如何培养宝宝吃饭的兴趣 ……222
不要追着宝宝喂饭 ……223

1～2岁宝宝的营养方案

◆健康饮食一日参考 ……225

◆本阶段常见营养问题 …225
宝宝的饮食与智力发育有什么关系225
怎样为宝宝进行合理的饮食搭配 227
如何让宝宝合理吃粗粮 ……228
怎样让宝宝养成良好的饮食习惯 229
满1岁还需要每天喝奶吗……231
宝宝光吃奶不吃饭怎么办 ……232
不要让垃圾食品影响正确的饮食习惯233
宝宝吃饭慢的对策 ……233
宝宝吃饭站在椅子上的对策 ……234
宝宝的进餐时间有限制吗 ……234
宝宝多吃鱼会变得聪明吗 ……235
能给宝宝吃芝麻酱吗 ……236
怎样防止宝宝便秘 ……236
如何调理宝宝腹泻时的饮食 ……237
哪些食物能促进宝宝的睡眠 ……238
龋齿是怎样形成的 ……239

怎样预防龋齿 ……240
预防宝宝龋齿的食物有哪些 ……240
怎样护理宝宝的“乳磨牙” ……241
如何给宝宝挑选牙刷和牙膏 ……242
◆孙教授解答热线 ……243
宝宝不喜欢吃米饭怎么办 ……243
经常吃汤泡饭对宝宝有哪些影响 244
给宝宝吃瓜果为什么要洗净和削皮245
脂肪类食品对宝宝有什么好处 …245
哪些食物能够锻炼宝宝胃肠的消化功能 ……245
宝宝对奶瓶过于依赖怎么办 ……246
宝宝不愿意自己动手吃饭怎么办 246
2～3岁宝宝的营养方案
◆健康饮食一日参考 ……247
◆本阶段常见营养问题 …247
宝宝四季饮食调节 ……247
如何训练宝宝吃各种食物 ……250
多吃精细食物对宝宝有哪些不良影响251
可以给宝宝吃补品吗 ……251
宝宝不好好吃饭怎么办 ……252
怎样给宝宝安排一日三餐 ……254
怎样给宝宝安排加餐 ……254
宝宝晚餐应该少吃吗 ……255
给宝宝喝豆浆要注意什么 ……256
宝宝吃黑木耳有什么好处 ……256
宝宝常吃银耳有什么好处 ……257
如何注意宝宝的饮食卫生 ……257
为何忌多吃橘子 ……258
为什么宝宝忌喝浓茶 ……258
宝宝不宜喝哪几种开水 ……259
宝宝挑食就一定不好吗 ……259
如何帮助宝宝使用筷子 ……260
服驱虫药后如何调理饮食 ……261
怎样使宝宝吃饭更香 ……262
给宝宝喝水的注意事项 ……263
警惕影响宝宝智力发育的食物 …264
谨慎给宝宝吃冷饮 ……264
不宜多给宝宝吃糖或甜食 ……265
◆孙教授解答热线 ……266
怎样培养宝宝良好的饮食习惯 …266
为什么不能忽视宝宝的早餐 ……267
细嚼慢咽能促进大脑发育 ……268
宝宝光吃精细食物有何不好 ……268
宝宝为何不宜多吃肥肉 ……269
宝宝吃冷饮和瓜果为何要有节制 269
为什么宝宝吃瓜果要洗净和削皮 270
怎样调整饮食促进宝宝大脑发育 271
哪些营养素有助于宝宝智力发育 271
怎样改善营养，提高宝宝智力 …273
哪些动物肉类能健脑益智 ……274
哪些水果能健脑益智 ……274
宝宝暴饮暴食有什么害处 ……275
宝宝随便吃零食为何不好 ……276
哪些食品宝宝不宜食用 ……276
为什么蜂蜜不宜热开水冲服 ……277
为什么宝宝摄入氨基酸过多会有害277
为什么宝宝常吃油炸食品有害 …278

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为什么宝宝不宜服用人参蜂王浆 279
为什么宝宝不宜食用补品 ……279
为什么宝宝忌滥用补药健脑 ……280
为什么宝宝不宜过多吃赖氨酸 …280
为什么宝宝不宜吃豆浆冲鸡蛋 …281
为什么宝宝不宜多吃鱼松 ……281
宝宝常吃芝麻有何好处 ……281
如何为宝宝选购乳酸饮料 ……281
为什么给宝宝吃虾皮好处多 ……282
怎样正确给宝宝吃巧克力 ……282
吃大豆对宝宝身体有什么好处 …283
为什么说红枣是“天然维生素丸”283
为什么不能吃泡泡糖 ……284
为什么宝宝不宜滥用“丙种球蛋白”284
超剂量服用维生素B_1有何危害 …285
为什么不宜超量服用维生素D……285
适当吃香菇有什么好处 ……285
为什么宝宝吃饭前不宜喝碳酸饮料286

第四章 为宝宝的健康保驾护航

宝宝常见疾病及饮食调养

◆感冒 ……288
主要症状 ……288
预防调理 ……289
饮食调理 ……289
◆急性扁桃体炎 ……290
主要症状 ……290
预防调理 ……290
饮食调理 ……291
◆惊厥 ……291
主要症状 ……291
预防调理 ……292
饮食调理 ……292
◆百日咳 ……292
主要症状 ……292
预防调理 ……294
饮食调理 ……294
◆呕吐 ……295
主要症状 ……295
预防调理 ……295
饮食调理 ……296
◆呃逆 ……296
主要症状 ……296
预防调理 ……297
饮食调理 ……297

◆便秘 ……297
主要症状 ……297
预防调理 ……298
饮食调理 ……298
◆遗尿症 ……299
主要症状 ……299
预防调理 ……299
饮食调理 ……299
◆中暑 ……300
主要症状 ……300
预防调理 ……301
饮食调理 ……302
◆水痘 ……302
主要症状 ……302
预防调理 ……302
饮食调理 ……303
◆痱子 ……303
主要症状 ……303
预防调理 ……304
饮食调理 ……304
◆甲状腺功能亢进 ……305
主要症状 ……305
预防调理 ……306
饮食调理 ……306
◆鼻衄 ……306
主要症状 ……306
预防调理 ……307
饮食调理 ……307
◆厌食 ……308
主要症状 ……308
预防调理 ……308
饮食调理 ……308

营养不均衡导致的疾病

◆营养摄取不当 ……309
导致营养不良的因素 ……309
肥胖症的危害及对策 ……310
神经性厌食症及对策 ……311
◆缺乏维生素 ……312
维生素A缺乏的表现 ……312
导致维生素A缺乏的因素 ……312
B族维生素缺乏的危害 ……313
怎样从食物中补充B族维生素 ……314
维生素C缺乏的危害 ……314
什么食物可以补充维生素C ……314
佝偻病与手足搐搦症 ……314
宝宝为什么会缺乏维生素D ……315
◆缺乏微量元素 ……315
铁缺乏都有哪些危害 ……315
锌缺乏都有什么表现 ……316
缺碘引起的疾病有哪些 ……316
缺钙的表现及对策 ……317

营养疾病及预防调理

◆蛋白质和热能缺乏症 …318
症状 ……318

病因 ……319
饮食调理 ……319
预防措施 ……319
◆肥胖症 ……320
症状 ……320
病因 ……321
饮食调理 ……321
预防措施 ……322
◆营养性贫血 ……322
症状 ……322
病因 ……323
饮食调理 ……323
预防措施 ……323

宝宝饮食的宜与忌

◆能使宝宝聪明的食物 …324
猪肉 ……324
鹌鹑蛋 ……324
黄豆 ……325
小米 ……325
玉米 ……326
南瓜 ……326
黄花菜 ……327
大蒜 ……327
橘子 ……327
葡萄 ……328
苹果 ……329
核桃 ……329
芝麻 ……330
花生 ……330
花生油 ……331
◆增强免疫力的食物 ……331
谷类 ……331
食用菌类 ……331
富含蛋白质的食物 ……331
富含维生素的食物 ……332
◆强壮骨骼的食物 ……332
牛奶 ……333
海带和虾皮 ……333
豆制品 ……333
骨头汤 ……333
蔬菜 ……334
◆对发育有益的食物 ……334
胡萝卜 ……334
白萝卜 ……334
西红柿 ……335
◆滋养皮肤的食物 ……335
富含维生素A的食物保护皮肤……335
富含维生素C的食物使皮肤白皙 335
富含维生素E的食物强健皮肤……336
富含胶原、弹性蛋白的食物丰盈皮肤 ……336
◆不宜多吃的食物 ……336
含糖饮料 ……336
松花蛋 ……337
浓茶和咖啡 ……337

◆宝宝的饮食禁忌 ……337
忌用酸奶喂婴儿 ……337
忌吃泡泡糖 ……338
忌饮易拉罐饮料 ……338
忌吃生鸡蛋 ……339
忌多吃菠菜 ……339
忌多吃蜂蜜 ……340
忌多吃甘蔗 ……341
忌多吃味精 ……341
忌多吃果冻 ……341
忌多吃彩色食品 ……342
忌多吃菠萝 ……342
忌多吃荔枝 ……343
忌多吃西瓜 ……343
忌多吃柿子 ……344
忌多吃山楂 ……344
忌多吃白果 ……344
忌多吃罐头类食品 ……345
忌吃未成熟的西红柿 ……346
忌多吃脂肪含量高的食品 ……346
忌多吃烧烤 ……347
忌多吃腌制品 ……348

第五章 打造营养益智的宝宝餐

泥糊汁水更美味

◆苹果汁 ……350
◆草莓汁 ……350
◆猕猴桃汁 ……351
◆枣汁 ……351
◆胡萝卜苹果汁 ……352
◆胡萝卜汁 ……352
◆油菜汁 ……352
◆黄瓜汁 ……353
◆米汤 ……353
◆玉米汁 ……354
◆胡萝卜泥 ……354
◆茄子泥 ……354
◆土豆泥 ……355
◆南瓜泥 ……355
◆鲜红薯泥 ……356
◆蛋黄泥 ……356
◆香蕉泥 ……356

◆苹果泥 ……357
◆枣泥 ……357
◆猪肝泥 ……357
◆肉泥 ……358
◆虾泥 ……358
◆虾糜蒸蛋 ……359
◆鲑鱼菠菜糊 ……359
◆米糊 ……360
◆菠菜糊 ……360
◆鱼肉糊 ……361

粥羹面汤好营养

◆蒸水蛋 ……362
◆清甜南瓜粥 ……363
◆玉米毛豆粥 ……363
◆桃仁粥 ……363
◆胡萝卜奶羹 ……364
◆豌豆粥 ……364
◆糯米芝麻粥 ……365
◆龙眼莲子粥 ……365
◆鸭肾粥 ……366
◆牡蛎粥 ……366
◆扇贝粥 ……367
◆扇贝小米粥 ……367
◆萝卜猪肉粥 ……368
◆胡萝卜牛肉粥 ……368
◆荞麦胡萝卜瘦肉粥 ……369
◆西红柿鸡蛋面 ……369
◆扁豆排骨面 ……370
◆鳕鱼面 ……370
◆猪肉蘑菇面 ……371
◆鸡肉香菇面 ……371
◆肉糜芦笋面 ……372
◆猪肉萝卜面 ……372
◆玉米青豆汤 ……373
◆南瓜浓汤 ……373
◆苦瓜香梨鸡汤 ……374
◆玉米排骨汤 ……374
◆排骨金针菇汤 ……374
◆鸡汁白菇汤 ……375
◆鸡汁草菇汤 ……375
◆羊肉清汤 ……376

益智菜谱更聪慧

◆核桃汁 ……377
◆红枣奶茶 ……377
◆萝卜豆浆 ……378
◆芝麻豆奶 ……378

◆牛奶鸡蛋羹 ……378
◆桑葚红枣羹 ……378
◆鹌鹑枣汤 ……379
◆玉米肉汤 ……379
◆泥鳅紫菜汤 ……379
◆核桃芝麻糕 ……379
◆小米鸡蛋粥 ……380
◆虾仁海带粥 ……380
◆杏仁豆腐 ……380
◆西红柿鱼泥 ……381
◆银鱼炒蛋 ……381
◆枸杞子炖猪肝 ……382
◆枸杞子炖猪脑 ……382
◆蛋皮寿司 ……382
◆煎小鱼饼 ……382
◆虾仁蛋饺 ……383
◆西红柿蛋花汤 ……383
◆蛋皮拌菠菜 ……383
◆醋熘白菜 ……384
◆西红柿荷包蛋 ……384
◆黄豆芽 ……384
◆酸菜烧带鱼 ……385
◆鱼丸汤 ……385
◆西红柿豆腐 ……385
◆豆腐凉菜 ……386
◆凉拌豆角 ……386
◆空心粉西红柿汤 ……386
◆内酯豆腐 ……386
◆雪菜豆腐汤 ……387
◆香葱蛋饼 ……387
◆乳酪蛋松 ……387
◆凉拌茄子 ……388
◆清香蛋丝 ……388

钙铁锌均衡营养

◆海米冬瓜 ……389
◆豆腐汤 ……389
◆牛肉豆腐饼 ……390
◆杏仁豆腐羹 ……390
◆草鱼烧豆腐 ……390
◆核桃豆腐丸 ……391
◆骨枣汤 ……391
◆酱炒大头菜 ……391
◆莲藕薏米排骨汤 ……392
◆虾皮紫菜蛋汤 ……392
◆排骨冬瓜汤 ……392
◆鸡蛋软饼 ……392
◆炖双皮蛋 ……393

需要全本请访问 www.ertongbook.com