

宝宝最爱

营养专家
权威审定推荐

蔬果汁 · 菜泥 · 米糊 制作大全

超值珍藏版

科学配方

补充营养

助力成长

Baby's Favorites

双福 朱太治等 编 著

- 新手妈妈必备
- 宝宝营养美食制作指导书
- 适宜0~3岁宝宝食用



化学工业出版社

时尚美食馆

宝宝最爱



蔬果汁·菜泥·米糊



制作大全

双福 朱太治等 编 著



化学工业出版社

· 北京 ·

关于如何喂养宝宝,让宝宝聪明、健康地成长是所有父母普遍关心的问题。母乳喂养是最佳的喂养方式。但是,随着宝宝的生长,营养需求增多,需要逐步添加辅食。其中蔬果汁和菜泥因其制作简单、口感多样、便于消化与吸收而深受宝宝的喜爱。

本书由营养专家权威审定,针对0~3岁的宝宝,按照年龄阶段分月份(2~36个月),根据宝宝生理特点,科学营养配方,精选70款给宝宝补充营养、助力成长的蔬果汁、菜泥以及12款米糊类辅食,细心指导,为宝宝成长量身定做。步骤详解,图文对应,简单易学。

82个“营养专家点评”,3个“育儿宝典”,3个育儿专题附录,给你最实用、最贴心的育儿指导。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝最爱蔬果汁·菜泥·米糊制作大全 / 双福, 朱太治等
编著. — 北京: 化学工业出版社, 2011. 8
(时尚美食馆)
ISBN 978-7-122-11769-4

I. 宝… II. ①双… ②朱… III. 婴幼儿 — 食谱.
TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第131616号

责任编辑: 李娜

摄影:

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

校对: 徐贞珍

装帧设计:

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 6 字数 50 千字

2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



目录 Contents

Part 1 制作前的准备

制作用到的工具	01
基础材料的选择与处理	01
婴幼儿蔬果汁 & 菜泥制作注意事项	03



Part 2 宝宝最爱蔬果汁 & 菜泥 (2~6个月)

【概述】2~6个月宝宝喂养注意事项

葡萄汁	04	香蕉牛奶泥	14
鲜橙汁	06	苹果泥	15
胡萝卜汁	07	木瓜泥	16
苹果汁	08	蛋黄土豆泥	17
西瓜汁	09	蛋黄胡萝卜泥	18
芹菜汁	10	小米红薯泥	19
青菜泥	11	南瓜红枣泥	20
胡萝卜苹果泥	12	育儿宝典：让宝宝爱上蔬果汁 &	
苹果香蕉泥	13	菜泥的小窍门	21



Part 3 宝宝营养蔬果汁 & 菜泥 (6~12个月)

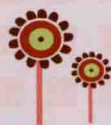
【概述】6~12个月宝宝喂养注意事项

番茄汁	22	山药泥	31
鲜橘汁	23	橙子香蕉泥	32
菠菜汁	24	苹果猕猴桃泥	33
小白菜汁	25	苹果木瓜泥	34
胡萝卜牛奶汁	26	苹果米糊	35
南瓜牛奶汁	27	梨酱	36
木瓜牛奶汁	28	蜂蜜核桃奶糊	37
芹菜苹果汁	29	虾皮南瓜泥	38
营养菜叶泥	30	育儿宝典：宝宝不爱吃饭，妈妈有绝招	39





Part 4 宝宝健康蔬果汁&菜泥（12~18个月）



【概述】12~18个月宝宝喂养注意事项

白萝卜果汁	40	腰果苹果奶糊	51
苹果葡萄汁	42	红豆泥	52
调和果菜汁	43	牛奶红薯泥	53
黄瓜汁	44	鸡汤南瓜泥	54
草莓汁	45	肉末茄泥	55
番茄苹果汁	46	草莓苹果泥	56
红枣苹果泥	47	鲜红薯泥	57
南瓜汁	48	鸡汤土豆泥	58
生菜苹果汁	49	育儿宝典：1~3岁聪明宝宝轻松喂养	59
鲜玉米汁	50		



Part 5 宝宝成长蔬果汁&菜泥（18~36个月）



【概述】18~36个月宝宝喂养注意事项

土豆奶昔	60	芦笋泥	70
柑橘卷心菜汁	61	黄瓜土豆泥	71
南瓜酸奶汁	62	白菜泥	72
番茄芹菜洋葱汁	63	茄子泥	73
苹果菠萝汁	64	胡萝卜冬瓜泥	74
鲜柠檬汁	65	小白菜小米泥	75
橙子菠萝番茄汁	66	芋头玉米泥	76
猕猴桃菠萝汁	67	油菜蛋黄白萝卜泥	77
白萝卜汁	68	菠菜燕麦泥	78
冬瓜泥	69		



Part 6 米糊类辅食帮助宝宝茁壮成长



【概述】宝宝辅食制作注意事项

鱼泥胡萝卜	79	豆腐蛋黄泥	85
猪肝泥米粉	80	豆腐蛋花牛肉粥	86
猪肉鸡蛋泥	81	肉末粥	87
白萝卜鱼肉糊	82	自制营养鸡蛋米糊	88
鲫鱼芦笋泥	83	自制山药米糊	89
牛奶蒸蛋羹	84	胡萝卜蛋黄粥	90

附录

帮助宝宝协调肢体动作的婴儿体操	91
婴幼儿意外与急救	92
婴幼儿常见疾病的预防与治疗	92

重点注意事项：本书提供的所有蔬果汁和菜泥配方，适合一般体质，仅供读者参考，作为养生保健之用，不能取代药品作为治疗之用。如为特殊体质或身体有所不适，应及时接受医生的诊察与治疗。本书拍摄用量较大，请按照自家宝宝的食量喂食，或参见P3食用量标准以及剩余果汁、菜泥保存、处理方法。



Part 1 制作前的准备

制作用到的工具

制作婴幼儿蔬果汁和菜泥，用到的工具主要有以下几种：

榨汁机

用来将蔬果搅打成蔬果汁或菜泥，使用起来极为方便，只需接通电源后按键选择即可。



注意：

在使用过程中一定要注意榨汁机的清洁与卫生，用完以后要及时清洗。

洗菜盆

用来清洗蔬菜和水果。使用后要及时清洗干净并擦干水分，防止滋生细菌。



注意：

最好是选择充满童趣、造型可爱并且不易碎的杯子和碗，这样不仅能吸引宝宝的兴趣，同时使用起来也比较安全。

过滤网

将鲜榨蔬果汁进行过滤，使口感更加细腻，也更利于宝宝食用。



杯子和碗

用来盛装做好的蔬果汁和菜泥。

削皮刀、水果刀、砧板

用来将蔬菜和水果削皮、切块。



基础材料的选择与处理

茎叶类青菜

■ 营养：茎叶类青菜为含维生素和矿物质最丰富的蔬菜之一，为保证身体的生理需要提供营养，有助于增强肌体的免疫能力，富含大量粗纤维，能促进大肠蠕动，缩短排便时间，防止便秘。青菜中含有大量胡萝卜素和维生素C，进入人体后，可促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙及色素沉着，使皮肤亮洁。

■ 选择：如白菜、菠菜、油菜等。要选择无污染、颜色正常、形状规则、无特殊异味的新鲜、绿色蔬菜。

■ 处理：



1. 将青菜浸泡10分钟，再清洗干净。

2. 切碎。

3. 放入锅内，加入适量水煮5分钟。

4. 放置温热后放入榨汁机榨汁。

5. 过滤，装杯，搅拌均匀后即成。

根块类蔬菜

■ 营养：根块类蔬菜富含维生素C、β-胡萝卜素、钾、蛋白质、膳食纤维。但作为蔬菜，根块类蔬菜最与众不同的特点是含有较多淀粉，兼具蔬菜类和粮食类食物的特点，既是粮食，又是蔬菜，能为身体补充充足的能量。

■ 功效：根块类蔬菜所含的膳食纤维，能刺激肠胃蠕动，加速排便、排毒，从而起到开胃、促消化，防癌抗癌等功效。

■ 选择：如土豆、南瓜、红薯等。要选择形状完好、无虫蛀、无霉烂、无芽眼的新鲜蔬菜。

■ 处理：



1. 将蔬菜清洗干净，去皮。
2. 切成小块，放入锅内蒸熟。
3. 取出，待温热后放入榨汁机。
4. 加入适量纯净水。
5. 搅拌均匀后即可给宝宝喂食。



水果

■ 营养：水果富含多种维生素、矿物质，能增强抵抗力，保护血管和心脏；富含铁、锌等，能补血补铁，促进大脑发育，增强记忆力。所含的膳食纤维能促进肠胃蠕动，加速肠内粪便的代谢，促进消化与吸收，防癌抗癌。

■ 选择：如苹果、梨等。要选择大小均匀、有光泽、形状规则、无污染、无霉烂、无特殊异味的新鲜水果。

■ 处理：



1. 将水果洗净，去皮、核。
2. 切成小块。
3. 放入榨汁机中榨汁。
4. 过滤，装杯。
5. 加入适量温开水后饮用。



鱼

■ 营养：鱼肉中富含蛋白质、无机盐、维生素、磷、钙、铁等营养成分。鱼肉还富含维生素A、维生素D、维生素B₁、尼克酸等人体需要的营养素。

■ 功效：鱼类含有一种含硫氨基酸叫牛磺酸，能促进婴儿大脑发育，提高眼的暗适应能力，因此牛磺酸现已作为婴儿食品中营养物，如婴儿配方奶粉里使奶粉营养更接近母乳。





■ 选择：如鳊鱼、带鱼、鲫鱼等。要选择鱼身完整匀称、鱼鳞外观紧密、排列整齐，鱼身无白斑、无伤痕、无变形，鱼眼清亮通透、饱满外凸，肉体紧实有弹性，鱼鳃鲜红、无异味的新鲜鱼。

■ 处理：



1. 取新鲜的鱼除
去鱼皮、鱼头，
洗净。



2. 放入锅内，加水
蒸熟或者煮熟。



3. 反复挑去鱼刺。



4. 用勺子背挤压
成泥。



5. 加入适量盐调
味即可。

婴幼儿蔬果汁 & 菜泥制作注意事项

为宝宝制作蔬果汁和菜泥时，必须注意以下事项：



1. 依照配方选购 安全、新鲜的蔬果

安全的定义是指
无农药、无重金属、
无生长激素、无寄生
虫等污染。新鲜的定
义则是指成熟、果肉
饱满，外表丰盈、有
光泽、枝叶翠绿、未
干枯等。

2. 仔细清洗

清洗蔬果时，可
用一盆水，加3大匙
盐，再挤入1~3滴柠
檬汁（可根据水果和
蔬菜的分量自行斟酌
分量），让其浸泡约
5分钟，再用大量清
水冲洗干净。



3. 事先煮熟或者蒸熟

对于月龄较小的宝
宝，由于他们胃功能较
弱，所以不建议食用生
的蔬果，应在制作之前将蔬
果煮熟或者蒸熟。

4. 添加适量温开水或者纯净水

对于月龄较小以及
刚开始喂食蔬果汁和菜
泥的宝宝，在制作完蔬果汁
和菜泥后，要加入适量温
开水或纯净水进行稀释，
便于宝宝消化和吸收。

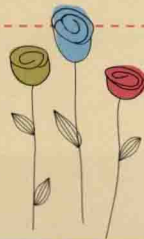


5. 给宝宝准备一套独立的工具

由于宝宝年龄比较小，身体
各方面机能以及身体免疫力较弱，
所以，在给宝宝制作蔬果汁和菜泥
时，一定要给宝宝准备一套独立的
工具，与大人的分开，并定时进行
清洗与消毒。

6. 按照月龄喂食，注意剩余蔬果汁和菜泥的保存

2~6个月的宝宝每天喂食1~2勺，上午、下午各喂一次。6~12个月的宝宝每天喂
食3~6勺，分两次喂食。12~18个月的宝宝可喂食8~10勺，分三次喂食。18~36个月
的宝宝可喂食1小碗，分两次喂食。因为制作时的分量较大，所以可将剩余的蔬果汁和
菜泥装入玻璃瓶中，放入冰箱保存，不可超过3天。最好现吃现做，剩余的家长可以食



【概述】

2~6个月宝宝喂养注意事项

2~6个月的宝宝饮食以母乳(或配方奶)为主,辅食添加以尝试吃为主要目的。添加的量从少量开始,即约1~2勺,以后逐步增加。主要提供流质的蔬果汁及泥糊状食品。可用母乳、配方奶或苹果汁调配,食用蔬菜泥3~4种后,可以食用鸡蛋黄(5月龄)。

注意:

果汁要从2:1、1:1兑温开水开始,然后再喝原汁,接下来是果泥、菜泥。

Fruit & Vegetables

葡萄汁



健脾和胃,
易于消化



【原料】

葡萄·····10颗
温开水·····适量



【制作】



1. 将葡萄洗净。



2. 将葡萄去籽。



3. 将葡萄放入榨汁机中榨汁。



4. 过滤，装杯。



5. 加入温开水，搅拌均匀即可。



【营养专家点评】

葡萄汁富含葡萄糖、矿物质和多种维生素，其所含的多量果酸有助于消化，小宝宝适当饮用葡萄汁，能健脾和胃。同时，葡萄富含维生素，有强壮身体的作用。在喂食时，一定要遵循小口、慢咽的原则，既能保证营养的吸收，又能防止小宝宝被呛到。



增强抵抗力

鲜橙汁

【原料】

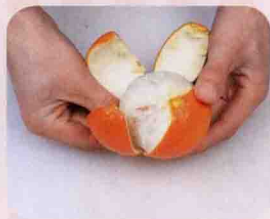
橙子……………1个
温开水……………适量



【制作】



1. 将橙子洗净。



2. 将橙子去皮、籽后切小块。



3. 将橙子块放入榨汁机中榨汁。



4. 过滤，装杯。



5. 加入温开水，搅拌均匀即可。

【营养专家点评】

橙子富含维生素C，可以为宝宝提供营养，增强抵抗力。喂食时，可以加一些温开水适当稀释，兑水的比例从2:1到1:1，然后是原汁。



胡萝卜汁

【原料】

胡萝卜……1根
温开水……适量



【制作】



1. 将胡萝卜洗净。



2. 将胡萝卜去皮，切成小块。



3. 将胡萝卜块放入榨汁机中榨汁。



4. 过滤，装杯。



5. 加入温开水，搅拌均匀即可。

【营养专家点评】

胡萝卜汁富含多种营养物质，对眼睛健康有保护作用。尤其是胡萝卜素被吸收利用后转变成维生素A，维生素A和蛋白质可结合成视紫红质，是眼睛视网膜的杆状细胞感光的重要物质。



眼睛健康的
保护星



酸甜可口,
增强抵抗力

苹果汁

【原料】

苹果……………1个
温开水……………适量



【制作】



1. 将苹果洗净。



2. 将苹果去皮、核后切小块。



3. 将苹果块放入榨汁机中榨汁。



4. 过滤，装杯。



5. 加入温开水，搅拌均匀即可。

【营养专家点评】

苹果汁能为宝宝提供能量，补充营养，提高宝宝的抵抗力，改善宝宝的健康状况。若是凉了，喝的时候只需把苹果汁装入奶瓶里，在热水中热一下即可。最好现榨现吃，因为鲜果汁不加防腐剂很容易氧化。



西瓜汁

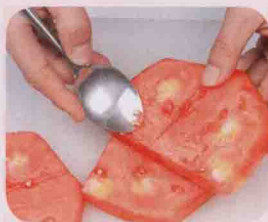
【原料】

西瓜……100克

白糖……适量



【制作】



1. 将西瓜去皮、籽。



2. 将西瓜瓤切小块。



3. 将西瓜瓤块放入榨汁机中榨汁。



4. 过滤，装杯。



5. 加入少量白糖，搅拌均匀即可。

【营养专家点评】

西瓜汁中几乎含有人体所需的所有营养成分，在解热消暑方面更是佳品。特别适合夏季给宝宝饮用。但是西瓜多水且富含钾，有利尿的作用，所以晚上睡前不宜给宝宝饮用。



营养丰富，
解热消暑



味道清香，
增强食欲

芹菜汁

【原料】

芹菜……………50克
白糖……………适量
矿泉水……………适量



【制作】



1. 将芹菜择洗干净，切成小段。



2. 在锅中添入适量矿泉水，煮开后放入芹菜段煮熟。



3. 将芹菜段及煮芹菜的水放入榨汁机中榨汁。



4. 过滤掉菜泥，装杯。



5. 加入适量白糖，搅拌均匀即可。

【营养专家点评】

芹菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素、矿物质等营养成分。其中，B族维生素、维生素P的含量较多。钙、磷、铁的含量更是高于一般绿色蔬菜，而且味道清香，可以为宝宝补充维生素，增强宝宝的食欲。

青菜泥

【原料】

菠菜……………10克
油菜……………10克
小白菜……………10克
花生油……………适量
盐……………适量



【制作】



1. 将菠菜、油菜和小白菜去茎，取叶洗净。



2. 加入沸水中煮1~2分钟后捞起。



3. 将菜叶放入榨汁机中打烂成泥。



4. 在锅中注入少量花生油烧热，加入菜泥翻炒。



5. 加少量盐搅拌均匀即可。

【营养专家点评】

青菜叶富含维生素和矿物质，能给宝宝提供充足的营养。如果没有榨汁机，可以将熟菜叶放到洗净的钢丝筛上，用匙刮或捣烂，滤出菜泥，放入锅中炒匀，加盐即可。

提供充足的营养



促进肠胃蠕动，
红润肤色



胡萝卜苹果泥

【原料】

胡萝卜……75克
苹果……50克
蜂蜜……适量
温开水……适量



【制作】



1. 将胡萝卜洗净，刮掉外皮，切丁。



2. 把胡萝卜丁放入沸水中煮约1分钟，捞出，放入榨汁机中榨汁。



3. 将苹果去皮、核，切碎。



4. 将打碎的胡萝卜、切碎的苹果一同放入锅中，加适量温开水，文火煮至熟烂如糊。



5. 将汁液盛出放置温热，加入蜂蜜拌匀即可。

【营养专家点评】

胡萝卜苹果泥富含维生素、粗纤维以及镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等微量元素，不仅能为宝宝补充充足的营养，而且能促进肠胃蠕动，帮助宝宝排便，同时能让宝宝的肤色更加红润、细腻。