

孙树侠 编著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

SHOUBASHOU JIAO NI ZUO
BAOBAO YINGYANGCAN

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®



手把手



教你做

宝宝营养餐



分阶段宝宝营养餐，让6个月至3岁宝宝吃出健康好身体



APR TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



SHOUBASHOU JIAO NI ZUO
BAOBAO YINGYANGCAN



手把手



教你做

宝宝营养餐

孙树侠 编著

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央文明办卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你做宝宝营养餐/孙树侠编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5337-6261-2

I. ①手… II. ①孙… III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 318845 号

手把手教你做宝宝营养餐

孙树侠 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 王晓宁 责任编辑: 杨 洋
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 北京缤索印刷有限公司 电话: (010)87303993-608
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/24 印张: 6 字数: 150 千
版次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6261-2

定价: 29.90 元

版权所有, 侵权必究



宝宝的成长只有一次，如果在饮食营养方面做得不完美，错过了发育的黄金期（0~3岁），就会直接影响到其身体、心理、智能的发育。因此，如何让宝宝吃得既健康、又营养均衡，这就需要爸爸妈妈科学喂养。

很多爸爸妈妈愿意亲自下厨为宝宝制作营养餐，但往往因知识的缺乏或厨艺欠佳而导致宝宝不爱吃，甚至有时候会走进烹饪误区。为解决这些问题，我们精心策划了这本《手把手教你做宝宝营养餐》，希望通过著名营养专家的贴心指导与解读，让爸爸妈妈们在最短的时间内学会多种宝宝营养餐的制作方法，让宝宝吃得更健康，发育得更好。

本书针对6个月至3岁宝宝的不同成长阶段对营养的不同需求，从添加辅食开始到全面饮食这个过程中，按照流质食物、半流质食物、泥状食物、固体食物的顺序，精选90余款宝宝营养餐，并配以精美的图片，所选的每一种食材都是日常生活中随处可见的，制作方法简单易学，且每一道营养餐都附有营养分析，稍有难度的给予制作叮嘱，让爸爸妈妈学得轻松，让宝宝吃得安全！

衷心期望通过本书，能与您一起分享孩子成长的喜悦与快乐。当您看着宝宝津津有味地吃着您亲手制作的营养餐时，心中一定会充满着被需要的甜蜜感觉。从现在开始，为宝宝做一份充满爱心的营养餐吧！

编写说明

2~3岁：健康美味儿童餐



增进食欲、提高抵抗力

香肠豌豆粥



① 准备时间：10分钟

② 制作时间：50分钟

③ 烹饪方式：煮

④ 制作难度：☆☆☆

原料

豌豆、大米、香肠各适量。

调料

食用油、盐、葱丝各少许。

做法

1 锅里放水，将香肠、豌豆、大米同时放入锅内，熬煮至粥黏软，放少量盐调味。

2 炒锅上火，倒入食用油，油热后放葱丝煸香，然后将葱丝捞出，倒入煮好的粥锅里，晾凉后即可给宝宝食用。

“芝宝贝”叮咛

一定要将全部食材切碎，煮软，不宜太咸，稍微有一点儿咸味即可。

营养解说

香肠可开胃助食，增进食欲，豌豆中含有人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高宝宝机体的免疫力。

129

1 菜品名称：通常以主食材命名。

2 制作前的准备时间：一般指处理食材的时间。

3 制作本菜的时间：一般指从开始制作一直到烹饪完成所需的时间。

4 难易度：制作本道菜品的难易程度。☆☆☆表示非常简单；★★☆表示有点难度；★★★表示有点难度，需要点技巧。

5 原料：制作本菜的主要食材及用量、菜品的分量。

6 调料：制作本菜需要的调味料。

7 做法：制作本菜的详细方法、烹调步骤。

8 营养解说：本菜食材所提供的主要营养元素及本菜的主要功效，让读者可以清楚地了解本菜品的功效。

9 “芝宝贝”叮咛：制作本菜时的一些注意事项，如实用小妙招等。

目录 CONTENTS

妈妈必修的宝宝营养知识

如何掌握给宝宝添加辅食的时间·····	2
体重·····	2
奶量·····	2
发育情况·····	2
特殊动作·····	3
适合宝宝的辅食种类·····	3
根据宝宝的营养需求添加辅食·····	3
根据宝宝的消化能力添加辅食·····	4
根据宝宝的发育水平添加辅食·····	5
添加辅食的原则·····	5
由稀到稠，由细到粗·····	5
由少到多，逐渐增加·····	5
由一种到多种·····	6
添加辅食需注意的事项·····	6
发现宝宝不适要立刻停止·····	6
吃流质或泥状食品的时间不宜过长·····	6
不要马上让辅食替代乳类·····	7
添加的辅食口感要好·····	7
心情愉快地进食·····	7





做辅食专用的烹调工具	7
专用的餐具能增强宝宝进食的兴趣	8
宝宝饮食搭配之四季美味	9
春季	9
夏季	9
秋季	10
冬季	10
宝宝营养素的来源	10
谷物	10
蔬菜	11
豆类	11
水果	12
肉类	12
其他	12
宝宝必需的关键营养素	12
蛋白质	12
不饱和脂肪酸	13
碳水化合物	13
纤维素	13
热量	13
钙	13
铁	14
碘	14
维生素 A	14
B 族维生素	14
维生素 C	14

6个月 断奶早期 吞咽型辅食

宝宝食谱设计要点	16
宝宝长牙了	16
继续提倡母乳喂养，少量接触辅食	16
添加有营养的辅食	16
多摄取有利于乳牙的营养物质	17
添加辅食后可能出现的反应	17
宝宝一日饮食参考	18
推荐给宝宝的营养食谱	19
富含维生素C 鲜橘汁	19
富含钙及膳食纤维 燕麦粥	20
润肠、通便 香蕉泥	21
具有通便、止泻的双重功效 苹果泥	22
富含维生素A、铁 鸡肝泥	23
富含优质蛋白质 豆腐泥	24
富含铁 蛋黄泥	25
富含优质蛋白质 鱼肉泥	26
补充大量DHA 鱼肉羹	27
富含膳食纤维、胡萝卜素 燕麦南瓜糊	28
增进食欲、补充多种营养素 小米蛋花粥	29
富含维生素A、B族维生素、胡萝卜素 胡萝卜土豆泥	30
富含碳水化合物、多种维生素 水果藕粉	31
富含蛋白质、钙、钾等多种营养素 牛奶香蕉糊	32



7~9个月 断奶中期 蠕嚼型辅食



宝宝食谱设计要点	34
逐渐增加辅食种类	34
增加粗纤维食物	34
适当增加固体食物	34
让宝宝适应谷物	35
给宝宝固定的餐位和餐具	35
给宝宝吃水果需注意什么	35
宝宝一日饮食参考	36
推荐给宝宝的营养食谱	37
富含优质蛋白质、脂肪 牛奶玉米粥	37
富含碳水化合物、优质蛋白质 鸡蛋面片汤	38
促进宝宝脑部发育 平鱼肉羹	39
清热解渴、促消化 小米红苕粥	40
富含优质蛋白质及大量铁 鸡蛋羹	41
富含维生素C及维生素A 番茄肝末	42
补充铁及维生素A 鸡肝米糊	43
磷、钙双吸收, 营养互补 牛奶炖蛋	44
补充DHA及维生素C 番茄鱼	45
补充丰富蛋白质及多种维生素 花豆腐	46
富含优质蛋白质 牛奶花生糊	47
促生长、助消化 鱼泥粥	48
富含脂肪及氨基酸 琼浆玉液	49
补充维生素A 鸡肝粥	50
补充碘 海带肉末粥	51
补充营养、助消化 雪梨藕粉糊	52

补充多种营养素	苹果金团	53
富含维生素C、碳水化合物	番茄面	54

10~12个月 断奶结束期

细嚼型、咀嚼型辅食



宝宝食谱设计要点	56
从辅食中获取营养	56
逐渐改为一日三餐制	56
循序渐进断母乳	57
让宝宝爱上蔬菜	57
鱼、肉、蛋、奶类不可少	57
如何留住食物中的营养	58
宝宝一日饮食参考	58
推荐给宝宝的营养食谱	59
促进宝宝生长 豆腐泥鸡茸小炒	59
补充维生素C、维生素E 青菜粥	60
清热解暑 乳香白菜	61
促进生长、生津止渴 苹果杏泥	62
补充多种维生素 猕猴桃饮	63
提高宝宝免疫力 鸡泥肝糕	64
富含纤维素、卵磷脂 玉米毛豆粥	65
祛暑热、解烦渴 西瓜水果盅	66
清热泻火、祛除暑热 扁豆薏米粥	67
促进血液循环、强健筋骨 胡萝卜牛肉粥	68
好吸收、易消化 鱼肉豆腐羹	69
补充不饱和脂肪酸 奶香三文鱼	70
补充胡萝卜素、钙、维生素A等营养素 蔬菜豆腐泥	71



增强宝宝免疫力	草莓橘子拌豆腐	72
补充蛋白质、维生素C	萝卜鸡末	73
保护宝宝视力	蔬菜拌牛肝	74



1~1.5岁 牙齿初成期 软烂型营养餐

宝宝食谱设计要点	76
长牙的关键时期	76
汤泡饭不可取	76
适当让宝宝吃些硬食	76
宝宝挑食，妈妈有办法	77
鸡蛋虽好，多吃无益	77
怎样给宝宝进行合理的饮食搭配	78
宝宝一日饮食参考	78
推荐给宝宝的营养食谱	79
补钙效果显著 海米冬瓜	79
补充碘、蛋白质、多种维生素 油菜海米豆腐	80
富含蛋白质、食物纤维、多种维生素 虾仁菜花	81
润肺止咳、增强免疫力 西蓝花土豆泥	82
清热润燥 砂锅豆腐	83
含有多多种维生素及钙、磷、铁 蒜香茄泥	84
为宝宝补充碘 鲜香排骨汤	85
强身健体 牛奶八宝粥	86
改善缺铁性贫血 猪肉萝卜面	87
补充多种维生素 家常打肉面	88
补锌效果显著 三色肝末	89
健脾开胃 黄鱼羹	90
补充热量 酱香面	91

富含蛋白质、多种矿物质	鱼茸丸子面	92
促消化、易吸收	银鱼蛋饼	93
富含维生素C、铁	蛋皮拌菠菜	94
强身健体	番茄牛肉面	95
富含维生素C、铁	扇贝粥	96

1.5~2岁 牙齿成熟期 全面型营养餐

宝宝食谱设计要点	98
坚硬食物不宜多吃	98
根据体重调节饮食	98
健脑食物要多吃	98
饮食要粗细搭配	99
食物原料选择好	99
食物加工要细心	100
食物烹调有讲究	100
宝宝一日饮食参考	100

推荐给宝宝的营养食谱 101

富含多种维生素	玉米薄饼	101
补充蛋白质、钙、磷、铁等营养素	皮蛋瘦肉粥	102
清热解毒、生津止渴	冬瓜丸子汤	103
促进牙齿生长	莴笋拌银丝	104
富含B族维生素、维生素C	凉拌豇豆	105
富含多种维生素和微量元素	热土豆沙拉	106
清热解毒	丝瓜蛋花汤	107
富含多种维生素和微量元素	肉末炒豌豆	108
富含大量微量元素与粗纤维	苹果饼	109
富含多种维生素	鸡蛋软饼	110



促进消化	火腿炒菠菜	111
富含维生素C、铁等营养素	洋葱番茄炒木耳	112
富含碳水化合物、蛋白质、维生素	什锦甜粥	113
富含维生素、蛋白质	什锦猪肉菜末	114

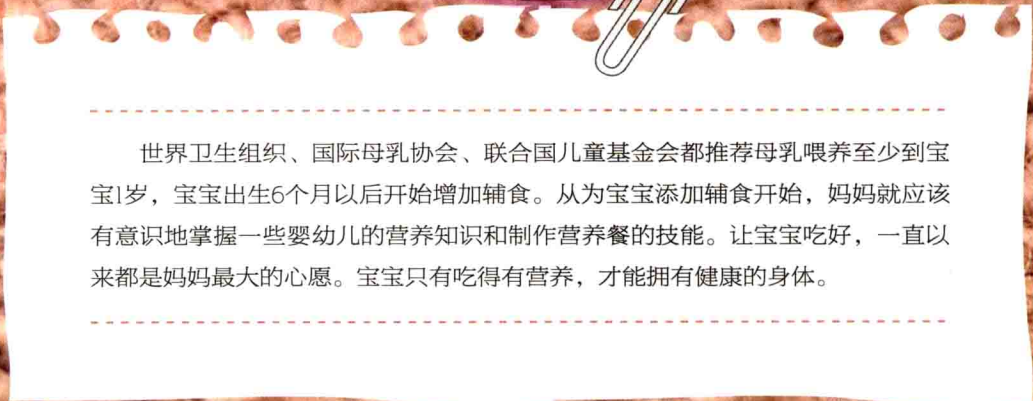


2~3岁 健康美味儿童餐

宝宝食谱设计要点	116
乳牙出齐，咀嚼能力增强	116
以菜为主食	116
饮食要有规律	116
预防宝宝食物过敏	117
补铁不要过量	118
宝宝一日饮食参考	118
推荐给宝宝的营养食谱	119
富含碳水化合物、维生素、多种微量元素 奶香冬瓜	119
补充各种维生素、矿物质 翡翠虾仁	120
富含多种维生素、磷、铁 肉末炒双西	121
促进生长发育 碎菜牛肉	122
富含维生素K 鸡肉沙拉	123
富含纤维素 韭菜水饺	124
富含维生素B ₁ 及维生素B ₂ 红煨鸡块	125
补铁补血 猪肝炒菠菜	126
增强宝宝抵抗力 蒸嫩丸子	127
富含碳水化合物 茭白炆木耳	128
增进食欲、提高抵抗力 香肠豌豆粥	129
富含维生素B ₁ 及维生素B ₂ 葱爆羊肉片	130
富含维生素、矿物质 鸡汤蔬菜小馄饨	131



妈妈必修的 宝宝营养知识



世界卫生组织、国际母乳协会、联合国儿童基金会都推荐母乳喂养至少到宝宝1岁，宝宝出生6个月以后开始增加辅食。从为宝宝添加辅食开始，妈妈就应该有意识地掌握一些婴幼儿的营养知识和制作营养餐的技能。让宝宝吃好，一直以来都是妈妈最大的心愿。宝宝只有吃得有营养，才能拥有健康的身体。

如何掌握给宝宝添加辅食的时间

一般来说，母乳喂养的宝宝在6个月时开始添加辅食。但这也不是绝对的，应该根据宝宝和妈妈的具体情况来决定。



体重

当宝宝的体重已经达到出生时体重的2倍时，就可以考虑添加辅食了。例如，出生时体重为3.5千克的宝宝，当其体重达到7千克时，就可以添加辅食了；如果出生时体重在2.5千克以下，则应在体重达到6千克以后才开始添加。

奶量

母乳喂养的宝宝每天喂奶的次数多达8-10次，或吃配方奶的宝宝每天的吃奶量超过1 000毫升，则需要添加辅食。

发育情况

在体格发育方面，宝宝能扶着坐，俯卧时能抬头、挺胸、用两肘支持身体重量；在感觉发育方面，宝宝开始有目的地将手或玩具放入口中来探索物体的形状及质地。这些情况都表明宝宝已经有接受辅食的能力了。





特殊动作

当汤匙触及宝宝口唇时，宝宝表现出吸吮动作，并将食物向后送、吞咽下去。当宝宝触及食物或触及喂食者的手时，露出笑容并张口。

适合宝宝的辅食种类

适合宝宝的辅食	特 点
半流质淀粉食物	如米糊或蛋奶羹等，可以促进宝宝消化酶的分泌，锻炼宝宝的咀嚼、吞咽能力
蛋黄	蛋黄含铁高，可以预防宝宝发生缺铁性贫血。开始时先喂1/4个，可用米汤或牛奶调成糊状，用小勺喂食，1~2周后增加到1/2个
水果泥	将苹果、桃、草莓或香蕉等水果，用匙刮成果泥喂宝宝，可由一小勺逐渐增至一大勺
蔬菜泥	将土豆、南瓜或胡萝卜等蔬菜，经蒸煮熟透后刮泥喂给宝宝，逐渐由一小勺增至一大勺
鱼类	可选择平鱼、黄鱼、马鱼等，此类鱼肉多、刺少，便于加工成肉末。鱼肉富含磷脂、蛋白质，并且肉质细嫩易消化。但不要过早添加以免出现过敏

根据宝宝的营养需求添加辅食

由于宝宝体内营养素的储备量相对较小，一旦某种营养素摄入不足，短时间内就会明显影响宝宝的发育。所以妈妈在添加辅食的时候，一定要根据宝宝的营养需求，及时适量地给宝宝补

充营养。

一般来说，添加米粉或麦粉可提供热量，而选择含有黄豆粉或奶粉的奶米粉、奶麦粉、豆麦粉、豆米粉等，在补充热量的同时还可补充蛋白质。动物肝脏、动物血等食物中蛋白质含量高，铁丰富且吸收率高，是补充铁及蛋白质的最佳选择。鱼、肉、大豆制品可以补充蛋白质，鱼类的纤维短、细嫩，容易消化，适合刚开始添加荤菜的小宝宝；猪肉、牛肉、羊肉等畜肉的纤维长、粗，但含有更多的铁、锌等营养素，适合年龄较大的宝宝。



根据宝宝的消化能力添加辅食



宝宝出生时，其胃肠道功能还不完善，各种消化酶的分泌明显不足，无法完全消化、吸收乳类食品以外的食物。例如，宝宝唾液淀粉酶水平在3个月时才达到成人的1/3，而胰淀粉酶要到6个月以后才开始分泌，因此他们消化淀粉的能力比较差。宝宝对蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养素的消化能力也是随着生长过程逐步成熟的，过早地添加辅食反而无益，如某些蛋白质通过肠壁进入体内成为抗原，会诱发过敏反应。此外，肠黏膜对营养素的吸收能力、对有害物质的阻断作用也应随着宝宝的生长发育进程进一步完善。因此，添加辅食时，应根据宝宝的消化能力，先添加谷类食品，然后添加水果、蔬菜，最后添加肉类食品。