



Love



Love



My baby loves

To eat

我的宝贝爱吃饭

——爱上吃饭就这么简单

面团妈妈◎著



新时代出版社
New Times Press

你还在为孩子不肯吃饭而头痛吗？你还在追着孩子喂饭吗？
用你的爱心+创意让宝宝爱上吃饭！

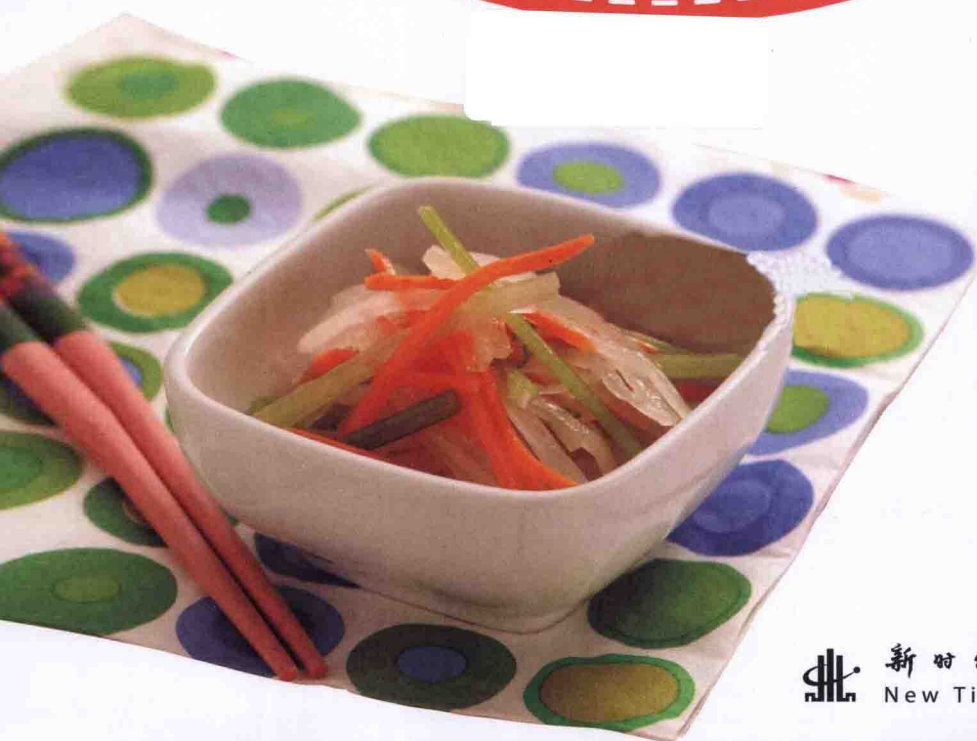


妈咪

我的宝贝 爱吃饭

——爱上吃饭就这么简单

面团妈妈 著



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我的宝贝爱吃饭 / 面团妈妈著. -- 北京 : 新时代出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5042-1811-7

I. ①我… II. ①面… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ④TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第017565号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 16¼ 字数 220千字

2013年3月第1版第1次印刷 印数 1-10000册 定价 32.80元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717



CONTENTS 目录

我的宝贝爱吃饭



Part 01

0~1岁 聪明宝贝营养食谱 让宝宝从小爱上吃饭



3~4个月：流质型辅食 / 12

- 12 南瓜汁 / 大米汤 / 苹果胡萝卜汁
- 13 胡萝卜山楂汁 / 番茄苹果汁 / 白萝卜生梨汁
- 14 苹果葡萄汁 / 胡萝卜汤 / 猕猴桃汁
- 15 绿豆汤 / 雪梨米汤
- 16 鲜果时蔬汁 / 生菜苹果汁 / 菠菜汁



5~6个月：吞咽型辅食 / 17

- 17 燕麦鸡蛋糊 / 蛋黄泥
- 18 红枣蛋黄泥 / 小米粥
- 19 鳕鱼肉泥 / 香蕉大米粥
- 20 拇指饼干粥 / 奶香米粥
- 21 蛋黄大米粥 / 香芹米粉粥
- 22 蔬菜牛奶羹 / 二米粥
- 23 青菜糊 / 水果藕粉



7~8个月：蠕嚼型辅食 / 24

- 24 胡萝卜豆腐泥 / 羊肝番茄泥
- 25 芋头玉米泥 / 蛋黄嫩豆腐泥

- 26 香甜玉米饼 / 鸡汤豌豆糊
- 27 肉泥米粉 / 牛肉泥蒸豆腐
- 28 红薯团团
- 29 黄金南瓜汤 / 时蔬浓汤
- 20 白菜段段面 / 牛肉菠菜粥
- 31 香菇鸡肉粥 / 番茄土豆羹
- 32 牛肉蛋花粥 / 大米紫薯粥
- 33 三鲜豆腐羹



9~10个月：细嚼型辅食 / 34

- 34 时蔬鲜虾粥 / 牛肉油菜汤面
- 35 牛奶小馒头
- 36 鲜嫩四宝蛋羹
- 37 清香萝卜鱼泥 / 小白菜玉米粥
- 38 银耳百合粥
- 39 馒头青菜粥 / 酸奶香米粥
- 40 肉末青菜粥 / 玉米排骨粥
- 41 莲藕火腿粥 / 山药羹
- 42 花样面片汤 / 什锦炒软饭
- 43 双色虾肉菜花 / 蛋皮鱼肉卷



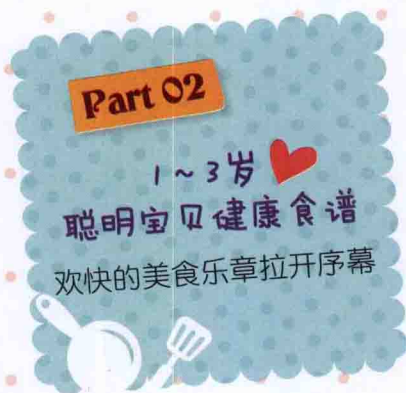
11~12个月：咀嚼型辅食 / 44

- 44 奶香木瓜泥 / 什锦水果蛋奶羹
- 45 金黄山药蒸饭
- 46 牛奶燕麦粥 / 玉米羊肉粥
- 47 鱼肉馄饨
- 48 鸡丝面片 / 果仁黑芝麻糊
- 49 鲜汤小饺子
- 50 酱汁面条 / 小笼牛肉包
- 51 早餐肉松卷

- 52 番茄香芹饭卷
- 53 番茄鸡蛋饼/洋葱肉肉饼
- 54 红枣发糕/玉米土豆泥
- 55 双料小丸子
- 56 红枣软饭/大米红豆软饭
- 57 清蒸豆腐丸子
- 58 鸡汤猪肝白菜卷/豆腐太阳花
- 59 虾仁油菜心/蔬菜小杂炒
- 60 番茄洋葱鸡蛋汤/翡翠白玉汤
- 61 蛋饺

62 0~1岁宝贝健康月龄监测对照

64 0~1岁宝贝不同时期营养需求一览表



1~1.5岁牙齿初成期：软烂型食物 / 68

- 68 肉末拌丝瓜/鸡蓉西兰花
- 69 南瓜鸡丝沙拉/玉米火腿油菜
- 70 奶油蘑菇烩青菜
- 71 山楂糕
- 72 素烧豆腐/鱼肉蒸蛋
- 73 八珍豆腐/奶油冬瓜球
- 74 清蒸冬瓜盅
- 75 丝瓜烩双菇/香菇素三鲜

- 76 素炒三丝/虾皮冬瓜
- 77 三彩香菇/香芹炒豆芽
- 78 番茄炒鸡蛋/猪肝摊鸡蛋
- 79 双色肠煎蛋/双色蛋片
- 80 鸡丝炒青椒/软煎猪肝
- 81 奶油焖虾仁/清煮鱼肉丸
- 82 橙香鱼片
- 83 菠菜蛋卷/豆腐海苔卷
- 84 蒸白菜卷
- 85 冬瓜肝泥卷
- 86 豆腐水晶饺/肉松饭
- 87 鸡肉油菜粥/萝卜疙瘩汤
- 88 山药红豆羹/豆蓉面片汤
- 89 排骨白菜汤/虾皮丝瓜汤

1.5~3岁牙齿初成期：全面型食物 / 90

- 90 洋葱爆羊肉
- 91 香菇肉片/番茄炒草菇
- 92 肉炒茄丝/肉末芹菜
- 93 海带炒肉丝/绿豆芽炒肉丝
- 94 奶酪土豆碗
- 95 天妇罗炸虾
- 96 蜜汁烤鸡翅
- 97 肉末炒三丁/糖醋肝条



- 98 芹菜炒猪肝 / 西芹牛柳
- 99 香芋炒牛肉 / 蒸鸡翅
- 100 红烧鸡块 / 酱炒鸡丁
- 101 肉松拌豆腐 / 鸡蛋炒莴笋
- 102 拌杂菜
- 103 蒸煮猪排骨
- 104 鲷鱼炒蛋
- 105 栗子白菜 / 醋熘圆白菜
- 106 香菇油菜 / 酱汁油菜
- 107 双耳炒黄瓜
- 108 鸡蛋炒丝瓜 / 海米冬瓜
- 109 胡萝卜炒鸡蛋 / 松仁玉米
- 110 清蒸基围虾 / 蟹棒小油菜
- 111 余素丸子
- 112 海米油菜 / 烩蔬菜五宝
- 113 豌豆炒虾仁 / 虾仁豆腐

114 聪明宝宝同步喂养指南

- 114 13~15个月“小大人”的多样化食谱
- 116 16~18个月照顾娇嫩的消化系统
- 118 19~21个月让宝宝愉快进餐
- 120 22~24个月粗细搭配营养高效
- 122 25~27个月更多热量更多能量
- 124 28~30个月避免补充营养的误区
- 126 31~33个月完成饮食过渡期
- 128 34~36个月培养宝宝良好的用餐习惯



目录 CONTENTS

我的宝贝爱吃饭

Part 03

4~6岁 聪明宝贝益智食谱 小大人的欢乐盛宴



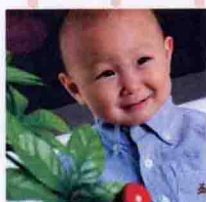
快手妈妈的健康好菜 / 132

- 132 干炸多春鱼
- 133 糖醋黄鱼
- 134 紫菜蛋卷
- 135 番茄炖牛腩 / 芫爆百叶
- 136 芙蓉鱼片 / 红烧狮子头
- 137 火腿冬瓜 / 茄子炒墨鱼
- 138 蒜薹鹌鹑蛋 / 肉丝炒菠菜粉丝
- 139 豆腐焖木耳 / 鲜蘑炒黄瓜
- 140 平菇焖腐竹
- 141 荞麦时蔬卷
- 142 芝麻菠菜 / 姜汁四季豆丝
- 143 鸡蓉土豆泥 / 圆白菜煎鸡蛋



快手妈妈的有爱主食 / 144

- 144 牛奶小花卷
- 145 芝麻馒头
- 146 双色馒头
- 147 南瓜奶包
- 148 莲蓉佛手包
- 149 椒盐花卷
- 150 五香葱花卷
- 151 蔬菜饼 / 韭菜合子
- 152 鸡蛋灌饼 / 千层饼



153 ★ 牛肉水饺/鸡肉汤饺

154 ★ 四色蒸饺

155 ★ 鸳鸯饺/菠菜水饺

156 ★ 香葱煎包

157 翡翠烧卖

158 什锦鸡蛋面

159 鸡丝凉面/★ 牛肉热汤面

160 ★ 萨拉米香肠意面

161 咖喱鸡肉饭

162 金枪鱼泡菜炒饭

163 莴笋叶饭/★ 酱油炒饭

快手妈妈的好味汤粥 / 164

164 洋葱牛肉蔬菜汤/羊肉萝卜汤

165 南瓜排骨汤/文蛤豆腐汤

166 南瓜四喜汤/★ 火腿鸡蓉汤

167 白菜肉丸汤/牛肉鸡蛋羹

168 鲜虾豆苗羹/鸡毛菜土豆汤

169 紫菜豆腐蛋花汤/百合荸荠雪梨羹

170 鲈鱼豆腐汤/★ 香菇鲫鱼汤

171 ★ 田园时蔬粥/芹菜香菇粥

172 菠菜银耳粥/青豆玉米粥

173 杂米八宝粥/★ 燕麦南瓜粥

174 ★ 菊花糯米粥/菠菜木耳粥

175 胡萝卜芹菜粥/山药豆腐粥

176 青菜玉米面粥/★ 鱼香猪骨粥

177 猪肝粉丝粥

178 芋头肉肉粥

179 ★ 小白菜肉丸粥

180 香芋排骨粥

181 圆白菜猪肉粥

快手妈妈的解馋零食 / 182

182 花生酱蛋挞

183 ★ 炸薯条

184 黄金炸鸡柳

185 炸洋葱圈

186 ★ 煎香肠串

187 ★ 蜜汁叉烧肉

188 砂糖焗蜜柚/★ 香芋面包卷

189 番茄面包

190 俱乐部三文治

191 金枪鱼小汉堡

192 小牛肉汉堡

193 ★ 糊塌子

194 ★ 炸春卷

195 ★ 麻辣牛肉干

196 ★ 黑椒蜂蜜猪肉脯

197 ★ 蚝仔煎





CONTENTS 目录

我的宝贝爱吃饭



Part 04

聪明宝贝特效食谱 量身打造无敌小超人



宝贝补锌餐 / 200

- 201 肉蛋羹适合0~1岁宝宝/鸡肝泥粥
适合0~1岁宝宝
- 202  白萝卜鱼泥适合0~1岁宝宝
- 203 小白菜牛肉粥适合0~1岁宝宝/碎
菜牛肉适合0~1岁宝宝
- 204 核桃坚果粥适合0~1岁宝宝
- 205 肉味薯蛋适合0~1岁宝宝
- 206  虾米花蛤蒸蛋羹适合1~2岁
宝宝/奶香薄饼适合1~2岁宝宝
- 207  奶酪蛋饺适合1~2岁宝宝/牡蛎
汤适合1~2岁宝宝

- 208 金针菇菜胆适合2~3岁宝宝/圆白
菜炒肉丝适合2~3岁宝宝
- 209 油泼莴笋适合2~3岁宝宝/萝卜番
茄汤适合2~3岁宝宝

宝贝补铁餐 / 210

- 211  枣泥猪肝羹适合0~1岁宝宝
- 212 猪肝蔬菜粥适合0~1岁宝宝
- 213 黄瓜炒猪肝适合1~2岁宝宝/鱼肉
豆腐羹适合1~2岁宝宝
- 214 四彩珍珠汤适合2~3岁宝宝
- 215  猪血豆腐青菜汤适合2~3岁
宝宝

宝贝补钙餐 / 216

- 217 牛奶粥适合0~1岁宝宝/ 油菜粥
适合0~1岁宝宝
- 218 虾皮鸡蛋羹适合0~1岁宝宝
- 219 杏鲍菇豆腐适合1~2岁宝宝/肉松
豆腐羹适合1~2岁宝宝
- 220 虾皮香菇油菜适合2~3岁宝宝/虾
皮碎菜包适合2~3岁宝宝
- 221  香香骨汤面适合2~3岁宝宝

宝贝维生素餐 / 222

- 222 青菜小米粥适合0~1岁宝宝/菜
花糊适合0~1岁宝宝
- 223 肉丁西蓝花适合1~2岁宝宝/肉末
番茄适合1~2岁宝宝
- 224  咸蛋黄冬瓜条适合1~2岁宝宝
- 225 橘子柠檬酸奶适合1~2岁宝宝/肉



丝炒甜椒适合2~3岁宝宝

226 牛奶开花甜适合2~3岁宝宝

227 香菇炒三素适合2~3岁宝宝

宝贝长高餐 / 228

228 肝泥蛋羹适合0~1岁宝宝

228 蔬菜鸡蛋羹适合0~1岁宝宝

229 猪肝鸡蛋粥适合1~2岁宝宝 / 鸡蓉豆腐适合1~2岁宝宝

230 胡萝卜鸡蛋青菜饼适合2~3岁宝宝

231 韭菜煎饼适合2~3岁宝宝

232 香草烤鸡翅适合2~3岁宝宝 / 生菜银鱼饭卷适合2~3岁宝宝

233 金针牛肉适合2~3岁宝宝 / 金针菇炒蟹柳适合2~3岁宝宝

宝贝益智餐 / 234

234 核桃花生牛奶羹适合0~1岁宝宝

234 牛奶香蕉糊适合0~1岁宝宝

235 蛋黄奶适合0~1岁宝宝 / 干贝菠菜羹适合0~1岁宝宝

236 香菜豆腐鱼头汤适合1~2岁宝宝 / 鱼丁生菜适合1~2岁宝宝

237 山药鲑鱼适合2~3岁宝宝 / 芝麻肝适合2~3岁宝宝

宝贝开胃消食餐 / 238

238 苹果薯团适合0~1岁宝宝

238 番茄土豆鸡肉粥适合0~1岁宝宝

239 番茄沙司通心粉适合1~2岁宝宝 / 香香炒米饭适合1~2岁宝宝

240 桂花糖藕适合2~3岁宝宝

241 糖醋排骨适合2~3岁宝宝

242 酸菜炖排骨适合2~3岁宝宝 / 野



菜珍珠丸子适合2~3岁宝宝

宝贝明目餐 / 243

243 胡萝卜豆腐泥适合0~1岁宝宝

243 南瓜浓汤适合0~1岁宝宝

244 鲜果时蔬汁适合0~1岁宝宝 / 红枣蛋黄泥适合0~1岁宝宝

245 玉米菜心适合1~2岁宝宝

246 胡萝卜饼适合1~2岁宝宝

247 虾味鸡适合1~2岁宝宝

248 韭黄炒鸡柳适合2~3岁宝宝

249 明目鸡肝酱香饭适合2~3岁宝宝

宝贝去火餐 / 250

250 双豆百合粥适合0~1岁宝宝

250 红豆沙适合0~1岁宝宝

251 冬瓜火腿面条汤适合0~1岁宝宝

252 虾酱鸡肉豆腐适合1~2岁宝宝 / 清蒸豆腐丸子适合2~3岁宝宝

253 蛋饼苦瓜适合2~3岁宝宝 / 火腿冬瓜夹适合2~3岁宝宝

254 牛肉酿丝瓜适合2~3岁宝宝 / 三文鱼茶泡饭适合2~3岁宝宝

255 照烧鸡腿饭适合0~1岁宝宝

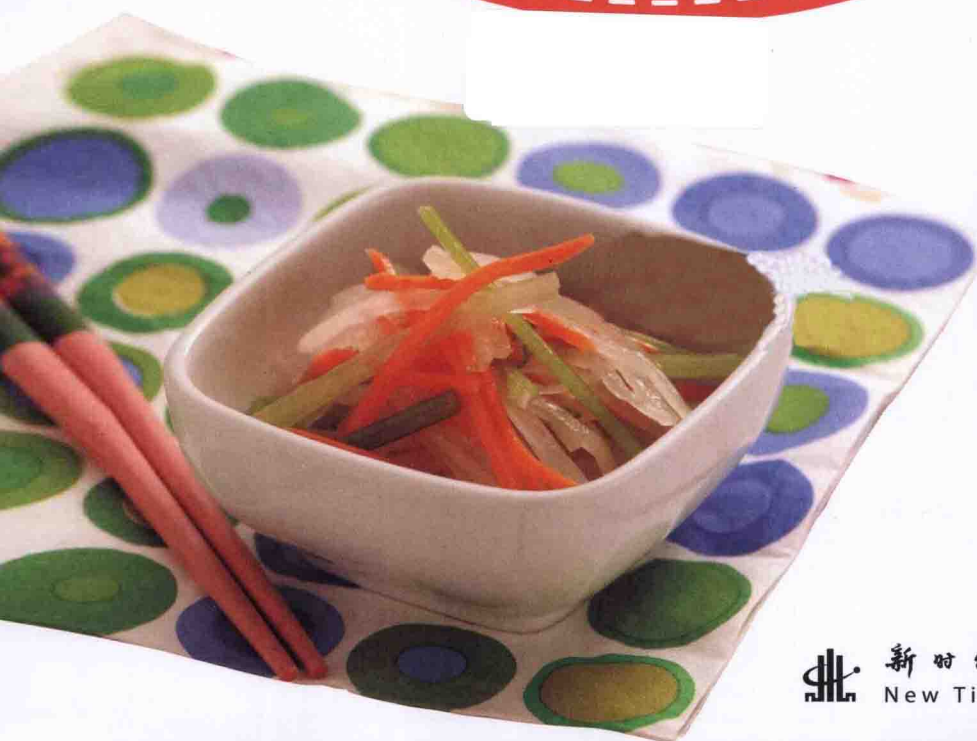


妈咪

我的宝贝 爱吃饭

——爱上吃饭就这么简单

面团妈妈 著



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我的宝贝爱吃饭 / 面团妈妈著. -- 北京 : 新时代出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5042-1811-7

I. ①我… II. ①面… III. ①婴幼儿—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第017565号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 16¼ 字数 220千字

2013年3月第1版第1次印刷 印数 1-10000册 定价 32.80元

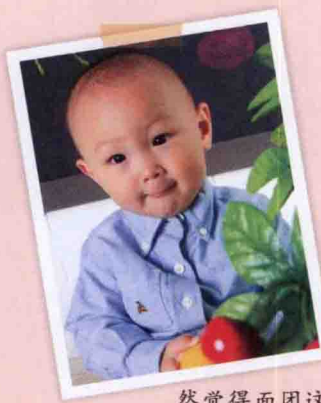
(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717



每个宝宝都是个小天使，我家的宝宝小名叫面团，每次别人问我你家孩儿叫什么时，我说叫面团，她们都会觉得很逗乐儿。面团这个名字的由来也是源于我怀孕时的“怪”口味，让我这个不爱吃面食的人，一下子对面食爱得死去活来。自己有时经常开玩笑地和家人说：“我这么吃，不会生出个面团来吧？”突然觉得面团这个名字好玩、可爱，能感觉到宝贝胖乎乎、白乎乎、圆乎乎的样子……因此我们就给宝宝定下了这个名字。

盼呀盼，盼呀盼，宝宝终于和我们见面了，小东西的到来给我们带来无限喜悦和惊喜。他真的像个小小面团一样胖乎乎地来到了我们身边。我希望他永远这么喜乐，希望他健康快乐地长大！

宝宝的胃就像一张白纸，各种蔬菜、水果他都没有吃过，所以有的妈妈说宝贝挑食，其实还是和我们没有给他打下好的饮食基础有关。面团从开始添加第一口辅食起，作为妈妈，我会首先希望他吃得健康、吃得安全。我想这也是所有妈妈们的心愿。

面团是五个月大时添加的辅食，他的每一餐都是我亲自为他做，其实并不会花费很多时间，有时看着面团大口大口地吃着我为他做的“美食”，我会很有当妈妈的成就感。

从选材料、清洗、加工、制作，我们做的每一步都是对宝宝的爱。就算是新手妈妈也不用担心。这本书凝结了我所有做辅食的经验，相信我，也相信你自己，只要迈出第一步就是成功。

我一直在告诉自己和宝宝，妈妈和你一样大，妈妈和你一起成长。我也想对妈妈们说，我们的厨艺也是一天天练就的，给自己加油吧！让我们的宝宝从此爱上吃饭！

面团妈

2013.3.1





CONTENTS 目录

我的宝贝爱吃饭



Part 01

0~1岁 聪明宝贝营养食谱 让宝宝从小爱上吃饭



3~4个月：流质型辅食 / 12

- 12 南瓜汁 / 大米汤 / 苹果胡萝卜汁
- 13 胡萝卜山楂汁 / 番茄苹果汁 / 白萝卜生梨汁
- 14 苹果葡萄汁 / 胡萝卜汤 / 猕猴桃汁
- 15 绿豆汤 / 水梨米汤
- 16 鲜果时蔬汁 / 生菜苹果汁 / 菠菜汁



5~6个月：吞咽型辅食 / 17

- 17 燕麦鸡蛋糊 / 蛋黄泥
- 18 红枣蛋黄泥 / 小米粥
- 19 鳕鱼肉泥 / 香蕉大米粥
- 20 拇指饼干粥 / 奶香米粥
- 21 蛋黄大米粥 / 香芹米粉粥
- 22 蔬菜牛奶羹 / 二米粥
- 23 青菜糊 / 水果藕粉



7~8个月：蠕嚼型辅食 / 24

- 24 胡萝卜豆腐泥 / 羊肝番茄泥
- 25 芋头玉米泥 / 蛋黄嫩豆腐泥

- 26 香甜玉米饼 / 鸡汤豌豆糊
- 27 肉泥米粉 / 牛肉泥蒸豆腐
- 28 红薯团团
- 29 黄金南瓜汤 / 时蔬浓汤
- 20 白菜段段面 / 牛肉菠菜粥
- 31 香菇鸡肉粥 / 番茄土豆羹
- 32 牛肉蛋花粥 / 大米紫薯粥
- 33 三鲜豆腐羹



9~10个月：细嚼型辅食 / 34

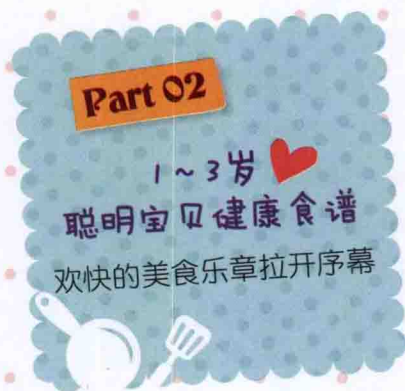
- 34 时蔬鲜虾粥 / 牛肉油菜汤面
- 35 牛奶小馒头
- 36 鲜嫩四宝蛋羹
- 37 清香萝卜鱼泥 / 小白菜玉米粥
- 38 银耳百合粥
- 39 馒头青菜粥 / 酸奶香米粥
- 40 肉末青菜粥 / 玉米排骨粥
- 41 莲藕火腿粥 / 山药羹
- 42 花样面片汤 / 什锦炒软饭
- 43 双色虾肉菜花 / 蛋皮鱼肉卷



11~12个月：咀嚼型辅食 / 44

- 44 奶香木瓜泥 / 什锦水果蛋奶羹
- 45 金黄山药蒸饭
- 46 牛奶燕麦粥 / 玉米羊肉粥
- 47 鱼肉馄饨
- 48 鸡丝面片 / 果仁黑芝麻糊
- 49 鲜汤小饺子
- 50 酱汁面条 / 小笼牛肉包
- 51 早餐肉松卷

- 52 ★ 番茄香芹饭卷
- 53 番茄鸡蛋饼/★ 洋葱肉肉饼
- 54 红枣发糕/玉米土豆泥
- 55 ★ 双料小丸子
- 56 红枣软饭/大米红豆软饭
- 57 清蒸豆腐丸子
- 58 鸡汤猪肝白菜卷/★ 豆腐太阳花
- 59 虾仁油菜心/蔬菜小杂炒
- 60 番茄洋葱鸡蛋汤/翡翠白玉汤
- 61 ★ 蛋饺
- 62 0~1岁宝贝健康月龄监测对照
- 64 0~1岁宝贝不同时期营养需求一览表



 1~1.5岁牙齿初成期：软烂型食物 / 68

- 68 肉末拌丝瓜/★ 鸡蓉西蓝花
- 69 南瓜鸡丝沙拉/★ 玉米火腿油菜
- 70 奶油蘑菇烩青菜
- 71 ★ 山楂糕
- 72 素烧豆腐/鱼肉蒸蛋
- 73 八珍豆腐/★ 奶油冬瓜球
- 74 清蒸冬瓜盅
- 75 丝瓜烩双菇/香菇素三鲜

- 76 素炒三丝/虾皮冬瓜
- 77 三彩香菇/香芹炒豆芽
- 78 番茄炒鸡蛋/★ 猪肝摊鸡蛋
- 79 ★ 双色肠煎蛋/双色蛋片
- 80 鸡丝炒青椒/软煎猪肝
- 81 奶油焖虾仁/★ 清煮鱼肉丸
- 82 ★ 橙香鱼片
- 83 菠菜蛋卷/豆腐海苔卷
- 84 ★ 蒸白菜卷
- 85 冬瓜肝泥卷
- 86 ★ 豆腐水晶饺/肉松饭
- 87 鸡肉油菜粥/★ 萝卜疙瘩汤
- 88 山药红豆羹/豆蓉面片汤
- 89 排骨白菜汤/★ 虾皮丝瓜汤

 1.5~3岁牙齿初成期：全面型食物 / 90

- 90 ★ 洋葱爆羊肉
- 91 ★ 香菇肉片/番茄炒草菇
- 92 肉炒茄丝/肉末芹菜
- 93 海带炒肉丝/绿豆芽炒肉丝
- 94 ★ 奶酪土豆碗
- 95 ★ 天妇罗炸虾
- 96 蜜汁烤鸡翅
- 97 肉末炒三丁/糖醋肝条



- 98 芹菜炒猪肝 / 西芹牛柳
- 99 香芋炒牛肉 / 蒸鸡翅
- 100 红烧鸡块 / 酱炒鸡丁
- 101 肉松拌豆腐 / 鸡蛋炒莴笋
- 102 拌杂菜
- 103 蒸煮猪排骨
- 104 鲷鱼炒蛋
- 105 栗子白菜 / 醋熘圆白菜
- 106 香菇油菜 / 酱汁油菜
- 107 双耳炒黄瓜
- 108 鸡蛋炒丝瓜 / 海米冬瓜
- 109 胡萝卜炒鸡蛋 / 松仁玉米
- 110 清蒸基围虾 / 蟹棒小油菜
- 111 余素丸子
- 112 海米油菜 / 烩蔬菜五宝
- 113 豌豆炒虾仁 / 虾仁豆腐

114 聪明宝宝同步喂养指南

- 114 13~15个月“小大人”的多样化食谱
- 116 16~18个月照顾娇嫩的消化系统
- 118 19~21个月让宝宝愉快进餐
- 120 22~24个月粗细搭配营养高效
- 122 25~27个月更多热量更多能量
- 124 28~30个月避免补充营养的误区
- 126 31~33个月完成饮食过渡期
- 128 34~36个月培养宝宝良好的用餐习惯



目录 CONTENTS

我的宝贝爱吃饭

Part 03

4~6岁
聪明宝贝益智食谱
小大人的欢乐盛宴



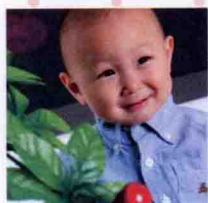
快手妈妈的健康好菜 / 132

- 132 干炸多春鱼
- 133 糖醋黄鱼
- 134 紫菜蛋卷
- 135 番茄炖牛腩 / 芫爆百叶
- 136 芙蓉鱼片 / 红烧狮子头
- 137 火腿冬瓜 / 茄子炒墨鱼
- 138 蒜薹鹌鹑蛋 / 肉丝炒菠菜粉丝
- 139 豆腐焖木耳 / 鲜蘑炒黄瓜
- 140 平菇焖腐竹
- 141 荞麦时蔬卷
- 142 芝麻菠菜 / 姜汁四季豆丝
- 143 鸡蓉土豆泥 / 圆白菜煎鸡蛋



快手妈妈的有爱主食 / 144

- 144 牛奶小花卷
- 145 芝麻馒头
- 146 双色馒头
- 147 南瓜奶包
- 148 莲蓉佛手包
- 149 椒盐花卷
- 150 五香葱花卷
- 151 蔬菜饼 / 韭菜合子
- 152 鸡蛋灌饼 / 千层饼



153 ★ 牛肉水饺/鸡肉汤饺

154 ★ 四色蒸饺

155 ★ 鸳鸯饺/菠菜水饺

156 ★ 香葱煎包

157 翡翠烧卖

158 什锦鸡蛋面

159 鸡丝凉面/★ 牛肉热汤面

160 ★ 萨拉米香肠意面

161 咖喱鸡肉饭

162 金枪鱼泡菜炒饭

163 莴笋叶饭/★ 酱油炒饭

快手妈妈的好味汤粥 / 164

164 洋葱牛肉蔬菜汤/羊肉萝卜汤

165 南瓜排骨汤/文蛤豆腐汤

166 南瓜四喜汤/★ 火腿鸡蓉汤

167 白菜肉丸汤/牛肉鸡蛋羹

168 鲜虾豆苗羹/鸡毛菜土豆汤

169 紫菜豆腐蛋花汤/百合荸荠雪梨羹

170 鲈鱼豆腐汤/★ 香菇鲫鱼汤

171 ★ 田园时蔬粥/芹菜香菇粥

172 菠菜银耳粥/青豆玉米粥

173 杂米八宝粥/★ 燕麦南瓜粥

174 ★ 菊花糯米粥/菠菜木耳粥

175 胡萝卜芹菜粥/山药豆腐粥

176 青菜玉米面粥/★ 鱼香猪骨粥

177 猪肝粉丝粥

178 芋头肉肉粥

179 ★ 小白菜肉丸粥

180 香芋排骨粥

181 圆白菜猪肉粥

快手妈妈的解馋零食 / 182

182 花生酱蛋挞

183 ★ 炸薯条

184 黄金炸鸡柳

185 炸洋葱圈

186 ★ 煎香肠串

187 ★ 蜜汁叉烧肉

188 砂糖焗蜜柚/★ 香芋面包卷

189 番茄面包

190 俱乐部三文治

191 金枪鱼小汉堡

192 小牛肉汉堡

193 ★ 糊塌子

194 ★ 炸春卷

195 ★ 麻辣牛肉干

196 ★ 黑椒蜂蜜猪肉脯

197 ★ 蚝仔煎





CONTENTS 目录

我的宝贝爱吃饭



Part 04

聪明宝贝特效食谱 量身打造无敌小超人



宝贝补锌餐 / 200

- 201 肉蛋羹适合0~1岁宝宝/鸡肝泥粥
适合0~1岁宝宝
- 202 ★ 白萝卜鱼泥适合0~1岁宝宝
- 203 小白菜牛肉粥适合0~1岁宝宝/碎
菜牛肉适合0~1岁宝宝
- 204 核桃坚果粥适合0~1岁宝宝
- 205 肉味薯蛋适合0~1岁宝宝
- 206 ★ 虾米花蛤蒸蛋羹适合1~2岁
宝宝/奶香薄饼适合1~2岁宝宝
- 207 ★ 奶酪蛋饺适合1~2岁宝宝/牡蛎
汤适合1~2岁宝宝

- 208 金针菇菜胆适合2~3岁宝宝/圆白
菜炒肉丝适合2~3岁宝宝
- 209 油泼莴笋适合2~3岁宝宝/萝卜番
茄汤适合2~3岁宝宝



宝贝补铁餐 / 210

- 211 ★ 枣泥猪肝羹适合0~1岁宝宝
- 212 猪肝蔬菜粥适合0~1岁宝宝
- 213 黄瓜炒猪肝适合1~2岁宝宝/鱼肉
豆腐羹适合1~2岁宝宝
- 214 四彩珍珠汤适合2~3岁宝宝
- 215 ★ 猪血豆腐青菜汤适合2~3岁
宝宝



宝贝补钙餐 / 216

- 217 牛奶粥适合0~1岁宝宝/★ 油菜粥
适合0~1岁宝宝
- 218 虾皮鸡蛋羹适合0~1岁宝宝
- 219 杏鲍菇豆腐适合1~2岁宝宝/肉松
豆腐羹适合1~2岁宝宝
- 220 虾皮香菇油菜适合2~3岁宝宝/虾
皮碎菜包适合2~3岁宝宝
- 221 ★ 香香骨汤面适合2~3岁宝宝



宝贝维生素餐 / 222

- 222 青菜小米粥适合0~1岁宝宝/菜
花糊适合0~1岁宝宝
- 223 肉丁西兰花适合1~2岁宝宝/肉末
番茄适合1~2岁宝宝
- 224 ★ 咸蛋黄冬瓜条适合1~2岁宝宝
- 225 橘子柠檬酸奶适合1~2岁宝宝/肉

