

大号字体方便阅读

高清版

例

婴幼儿营养食谱

Family
nutrition

1688

800道食谱+600个营养知识+288个专家提示

策划·编写 犀文圖書

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养
- ☐ 大号字体、图片清晰、方便阅读



大号字体方便阅读

高清版

例

婴幼儿营养食谱

Family
nutrition

1688

策划·编写 犀文圖書



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编

婴幼儿营养食谱1688例 / 犀文图书编写. -- 杭州 :
浙江科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5341-4419-6

I. ①婴… II. ①犀… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026311号

书 名 婴幼儿营养食谱1688例
编 写  犀文图书

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 16
字 数 200 000
版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4419-6 定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲 责任印务 徐忠雷
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿 责任美编 金 晖

P 前言 Preface

中华传统饮食源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且形式多样。世易时移，中华饮食不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。如今中华美食不仅花样繁多，而且烹调方法简便。因此我们隆重推出了这一套高清版家常营养食谱，字体清晰，图文并茂，特别适合中老年人阅读。同时，作为一种情感的传递与责任的担当，科学、合理、健康的饮食不仅是长辈们关爱晚辈的一种表现，也可以是“煮”角们奉献给家人的一份心意。希望这个系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的烹饪高手。

这套菜谱以家常菜为主体，包括《孕产期营养食谱1688例》、《婴幼儿营养食谱1688例》、《地方特色菜1688例》、《一学就会家常菜1688例》、《家庭营养甜品1688例》、《家庭健康药膳1688例》、《快手学厨艺1688例》、《妈咪私房菜1688例》、《家庭营养主食1688例》、《家庭营养点心1688例》、《家庭营养素菜1688例》、《家庭营养糖水1688例》、《名菜家做1688例》、《家庭营养粥1688例》、《家庭营养汤1688例》、《家庭营养荤菜1688例》、《四季营养餐1688例》、《女人生理调养食谱1688例》、《蒸炒炖煮烧卤熏1688例》和《五脏营养调理食谱1688例》，共20本，汇集了东南西北的各种风味，融合了传统与创新的各种搭配，既家常美味又不失健康。

由于婴幼儿的肠胃系统未发育完全，所以对饮食的要求极其严格；因此婴幼儿的“吃饭”问题一直是困扰新爸爸、新妈妈的一大难题。现在您所看到的这本书，是我们为宝宝茁壮成长而做出的努力与尝试。本书介绍了数百款适合于0~3岁婴幼儿的食物，不仅详细介绍了每款食物的做法，而且按照婴幼儿成长的不同阶段进行划分，力求能够陪伴每一位读者和您的小宝贝健康快乐地成长。

编者
2012年5月

C 目 录 Contents



0~1岁宝宝营养食谱

蔬果汁类

山楂水	2
山楂橘子汁	2
鲜橙汁	3
鲜柠檬汁	3
西瓜汁	4
草莓汁	4
苹果猕猴桃汁	5
苹果水芹汁	5
鲜苹果汁	6
苹果枇杷汁	6
苹果山药汁	7
苹果牛奶汁	7
红枣苹果汁	8
小黄瓜柠檬汁	8
葡萄柠檬汁	9
葡萄菠萝杏仁汁	9
菠萝柠檬西芹汁	10
柠檬橙子汁	10
木瓜生姜汁	11
橙子胡萝卜汁	11
胡萝卜汁	12
番茄汁	12
番茄大白菜汁	13
番茄哈密瓜汁	13

哈密瓜毛豆汁	14
猕猴桃圆白菜汁	14
纯樱桃汁	15
柚子鲜瓜汁	15
芦笋果菜汁	16
青菜汁	16
杏仁奶露	17
椰汁杏仁露	17
油菜水	18
南瓜汁	18
猕猴桃米浆	19
芒果优酪乳	19
酪梨牛奶	20
树莓苹果汁	20

糊泥类

苹果酱	21
梨酱	21
蜂蜜藕粉	22
核桃糊	22
蛋麦糊	23
牛奶香蕉糊	23
牛奶花生糊	24
土豆瘦肉泥	24

鸡肝糊	25
蜂蜜玉米糊	25
米糊	26
蔬菜米粉糊	26
鱼菜米糊	27
燕麦南瓜泥	27
番茄鱼糊	28
鱼肉糊	28
西瓜汁米粉糊	29
牛奶米粉糊	29
银耳红枣米粉糊	30
骨汤蔬菜米粉糊	30
橙汁鸡蛋粒	31
牛奶蛋	31
香蕉泥	32
苹果泥	32
苹果胡萝卜泥	33
牛奶红薯泥	33



土豆泥	34
赤豆泥	34
南瓜泥	35
蔬菜泥	35
蛋黄泥	36
花椰菜奶酪泥	36
双色泥	37
鱼泥	37
蔬菜果泥	38
土豆香蕉泥	38
猪骨胡萝卜泥	39
鸡汁土豆泥	39

汤羹类

蔬菜米汤	40
米汤	40
豆腐汤	41
豆腐葱花汤	41
蛋黄肉汤	42
疙瘩汤	42
面粒汤	43
鸡肉汤	43
白玉金银汤	44
番茄豆腐汤	44
杏仁苹果豆腐羹	45
莲子百合银耳羹	45
鸡糜玉米羹	46
三鲜蛋羹	46
什锦鸡蛋羹	47
肝末鸡蛋羹	47
豆浆南瓜汤	48
冬瓜蛋黄羹	48

粥粉面饭类

双花稀粥	49
什锦水果粥	49
水果藕粉粥	50
杏仁粥	50
罗汉果粥	51
板栗粥	51
南瓜奶粥	52
鱼糜麦片粥	52
草莓牛奶燕麦粥	53
奶香麦片粥	53
牛奶梨片鸡蛋粥	54
蛋黄粥	54
山药胡萝卜粥	55
番茄鸡蛋粥	55
豆汁粥	56
苹果麦片粥	56
鱼肉松粥	57
鱼肉玉米粥	57
苏子麻仁粥	58
鱼泥豆腐苋菜粥	58
绿豆粥	59
鸡肉蛋清粥	59
胡萝卜米香粥	60
南瓜粥	60



黑芝麻甜奶粥	61
南瓜红薯玉米粥	61
小米山药粥	62
汤粥	62
美味五色粥	63
青菜香菇粥	63
清淡粳米粥	64
贝母粥	64
豆腐软饭	65
南瓜拌饭	65
香菇米粥	66
奶香三鲜面	66
红嘴绿鹦哥细面	67
南瓜面条	67
乌冬面糊	68
龙须挂面	68

家常菜

西蓝花炖苹果	69
苹果炖红薯	70
花豆腐	70



家常菜

山楂玉米粒	72
蜂蜜胡萝卜	72
花生米炒冬瓜	73
番茄肉末	74
蒸酿豆腐	74
香菇烧茭白	75
香菇烧豆腐	75
豆腐干炒蒜薹	76
雪菜豆腐	76
彩色豆腐	77
烧豆腐	77
烧藕丸	78
红薯丸子	78
干烧冬笋	79
黄瓜肉丁	80
素炒彩丁	80
水果煎蛋	81
什锦蛋丝	81
竹笋烧鸡条	82
豆苗鸡片	82
猪肉酿节瓜	83
海带炖猪肉	84
肉末番茄豆腐	84
酱烧茄子	85
糖醋嫩藕片	85
卤汁面筋	86
豉汁蒸排骨	86
菠萝炒牛肉	87
番茄牛肉	88
南瓜炖牛肉	88

滑炒鸭片	89
番茄酱蛋饺	89
虾米炒白菜	90
橙汁豆腐羹	90
虾仁豆腐小丸子	91
清蒸鱼丸	92
鱼肉蛋卷	92
香菇豆腐炖泥鳅	93
蒜蓉蒸茄子	93

粥粉面饭类

香蕉粥	94
橙子燕麦粥	94
冬黄粥	95
燕麦糯米粥	95
陈皮粥	96
碎果仁麦片粥	96
沙丁鱼粥	97
裙带菜粥	97
芹菜粥	98
菠菜粥	98
油盐白粥	99
丝瓜瘦肉粥	99
滑鸡粥	100
干贝鸡丝粥	100
鸡肝鸡蛋粥	101
火腿玉米粥	101
皮蛋鸡糜燕麦粥	102
淡菜皮蛋粥	102
咸蛋菜心粥	103
鸭蛋瘦肉粥	103

排骨皮蛋粥	104
胡萝卜瘦肉粥	104
萝卜火腿粥	105
叉烧皮蛋粥	105
肉丸粥	106
黄花菜瘦肉粥	106
鲜虾冬瓜燕麦粥	107
皮蛋猪肝粥	107
猪肝山楂粥	108
滋补猪肺粥	108
青椒瘦肉粥	109
猪血粥	109
滑蛋牛肉粥	110
冬瓜鸭粥	110
兔肉粥	111
虾米菠菜粥	111
生菜鲮鱼球粥	112
柴鱼花生粥	112
咸鱼肉片粥	113
虾仁西蓝花麦片粥	113
苋菜小鱼粥	114
小米鱼肉粥	114
草菇鱼腩粥	115
蟹肉粥	115



鱼松粥	116
三文鱼油菜粥	116
丝瓜虾仁糙米粥	117
沙锅海虾粥	117
简易海鲜意粉	118
桂花虾皮炒粉丝	118
鸡丝米粉	119
烧鹅濠粉	119
香香骨汤面	120
鸡蛋面片	120
什锦鸡蛋面	121
鱿鱼羹面	122
蟹肉伊面	122
鱼丸清汤面	123
四喜蒸饺	124
鱼肉水饺	124
蛋皮寿司	125
高汤水饺	125



汤羹类

苦瓜瘦肉汤	129
猪肝菠菜汤	129
菠菜鸡蛋汤	130
虾米紫菜蛋汤	130
蔬菜豆腐羹	131
蛋花丝瓜汤	131
桂圆鸽蛋汤	132
益智强心汤	133
枸杞子炖鹌鹑	133
美味豆腐盅	134
紫菜豆腐羹	134

点心类

牛奶西米露	135
桂花核桃糊	135

香芋奶酪蛋糕	136
虾皮碎菜包	136
土豆饼	137
三色色拉	137
黄瓜色拉	138
苹果色拉	138
干贝冬瓜泥	139
核桃腰果糊	139
黑芝麻糊	140
鲜玉米糊	140



2~3岁宝宝营养食谱

家常菜

香菇扁豆丝	142	铁扒豆腐	149
茭白炒青豆	142	清蒸豆腐圆	149
百花酿香菇	143	蛋黄酿豆腐	150
糖醋黄豆芽	144	上海青豆腐丸	151
什锦豌豆	144	油豆腐烧油菜	151
双冬鲜蚕豆	145	五色炒玉米	152
红烧双菇	145	清炒苦瓜	152
豉汁腐竹	146	蛋黄酿苦瓜	153
黄豆芽炖豆腐	146	香干炒芹菜	154
美味腐竹	147	黄花菜炒木耳	154
三色芦笋	147	清炒三瓜片	155
翡翠豆腐	148	韭菜炒蛋	155
四宝煮豆腐	148	什锦芒果	156
		莴笋炒山药	156

炸熘童子鸡 157
白切鸡 158
生蒸太极鸡 158
浓香鸡块 159
香菇蒸滑鸡 160
嫩姜熘鸡片 160
黄豆焖鸡翅 161
可乐鸡翅 162
可乐排骨 162
白菜炒牛肉 163
茶树菇蒸牛肉 163
豌豆牛肉 164
牛肉冻 164
鲜香牛肝 165
土豆焖牛腩 166
蚝油甜豆炒牛肉 166
干贝香菇蒸豆腐 167
滑蛋虾仁 167
彩色虾仁 168
红烧虾米豆腐 168
炒木须蛤肉 169
豆腐炖鱼头 170
蘑菇炖鲫鱼 170
牛奶柠檬鱼 171
赤豆蒸鲤鱼 172
炒黑鱼球 172
鲜笋炒黑鱼片 173
银鱼煎饼 173
鱼香菠菜 174
锦绣鱼米 174
凉拌海蜇黄瓜丝 175
茄子蒸鱼片 175

滑炒鱼丝 176
香菇鱼片 176
三丝蒸白鳝 177
芹菜炒鱼松 177
鱼香蒸蛋 178
肉末蒸蛋 178
清蒸鲈鱼 179
清蒸带鱼 180
石湾鱼腐 180
大蒜焖鲑鱼 181
龙头鱼豆腐 182
鱼糜蒸豆腐 182
蒜蓉炒西蓝花 183
莲藕酥汁丸 183
煎猪肝 184
西蓝花炒猪肝 184
香菇炒猪肝 185
时蔬肉饼 186
五彩肉丁 186
肉末黑木耳 187
黄瓜炒猪肝 187
咸蛋蒸肉饼 188
姜丝炒肉 188
生菜肉卷 189
苦瓜肥肠 189
肉豆腐糕 190
肉末烧茄子 190
南瓜蒸肉 191
酱爆肉丁 191
鲜蘑炒扁豆 192
素什锦 192

粥粉面饭类

小米豌豆粥 193
黑糯米粥 193
核桃瘦肉紫米粥 194
黑芝麻赤豆粥 194
香浓赤豆粥 195
绿豆薏米粥 195
香菇滑鸡粥 196
营养鸡丝粥 196
雪梨青瓜粥 197
西瓜绿豆粥 197
八宝粥 198
香菇玉米粥 198
丝瓜玉米粥 199
猪脾枣米粥 199
红薯甜粥 200
红薯西米粥 200
紫薯银耳粥 201
桂花红薯粥 201
扁豆粥 202
芋头粥 202
桂圆姜汁粥 203
红枣银耳粥 203
椰子糯米粥 204
枸杞子粥 204



猪肝绿豆粥 205
 花生石螺芋头粥 205
 田螺芋头粥 206
 虾皮紫菜粥 206
 金蔬菜粥 207
 葱白粳米粥 207
 榨菜肉丝粉 208
 香菇肉丝炒米粉 208
 咖喱牛肉细粉 209
 水果捞河粉 209
 三河米饺 210
 虾仁伊府面 211
 大虾面 211
 黄酱肉面 212
 香葱油面 212
 鸡蛋肉丝炒面 213
 苋菜鱼肉饭 214
 排骨饭 214
 红米八宝饭 215
 滑蛋蟹柳烩饭 215
 香香炒米饭 216
 奶香红枣饭 216

汤羹类

腊肠番茄汤 217
 金针菇萝卜丝汤 217
 豆腐鱼糜蔬菜羹 218
 银耳西米羹 218
 竹笋香菇菠菜汤 219
 百合绿豆汤 219
 海带绿豆汤 220
 山药豆腐汤 220

豆腐猪血汤 221
 芥菜咸蛋汤 221
 牡蛎汤 222
 豆芽蛤蜊冬瓜汤 222
 虾仁海带冬瓜汤 223
 紫菜虾干汤 223
 大虾萝卜汤 224
 草鱼豆腐汤 224
 核桃首乌鱼头汤 225
 山药鱼片汤 226
 番茄鱼丸豆腐汤 226
 莲藕乳鸽汤 227
 山药牛奶炖瘦肉 228
 桂圆鹌鹑汤 228
 椰子燕窝鸡肉汤 229
 菠萝鸡片汤 230
 金针菇鸡丝汤 230
 红枣鸡蛋汤 231
 鸡蛋花苦瓜汤 232
 鸡血豆腐汤 232
 玉竹猪肺汤 233

沙参心肺汤 234
 菊花丝瓜猪胰汤 234
 莲子百合瘦肉汤 235
 双菇肉丝汤 235
 蒲瓜肾片汤 236
 酸菜牛肉汤 236
 青胡萝卜杏仁汤 237
 南瓜杏仁汤 237
 水果冷汤 238
 竹蔗萝卜猪骨汤 238
 枸杞子炖羊脑 239
 翡翠珍珠羹 239

点心类

金黄南瓜饼 240
 麦香粗粮饼 240
 蟹黄虾子烧卖 241
 青豆土豆泥 242
 奶黄包 242
 黄金馒头 243
 香软芋头糕 244
 黄金小米糕 244

附录：宝宝补钙、铁、锌方案

婴幼儿补钙方案 245
 婴幼儿补铁方案 246
 婴幼儿补锌方案 247





0~1岁宝宝营养食谱





蔬果汁类



山楂水



制作方法

1. 山楂片用凉开水洗净。
2. 山楂片加沸水放入盆中，加盖闷约 10 分钟，至水温下降到微温时，加糖搅匀即可。

【**营养功效**】山楂可促进消化液的分泌，增进宝宝食欲，帮助消化。

主料：干山楂片 50 克。

辅料：糖适量。

小贴士

制作时要把山楂片洗净，用沸水沏。

山楂橘子汁



制作方法

1. 橘子去皮，切小块，取榨汁机，投入橘子块榨汁。
2. 山楂洗净入锅，加水煮烂，取汁。
3. 山楂汁混入橘汁，加入糖即可。

【**营养功效**】橘子具开胃理气、止渴润肺的功效。

主料：橘子 250 克，山楂 100 克。

辅料：糖 20 克。

小贴士

山楂不宜与海鲜、柠檬同食。

制作方法

1. 将鲜橙子洗净，去皮，切小块。
2. 把切好的橙子块放入榨汁机中榨汁。
3. 用适量温开水稀释鲜橙汁，加入冰糖调匀即可。

【营养功效】鲜橙能促进宝宝消化，补充母乳、牛奶中维生素的不足，增强抵抗力，促进生长发育，还可以预防坏血病。

小贴士

冰糖可增加甜度，中和多余的酸度，并且可以去火。

鲜橙汁

主料: 鲜橙子 150 克。

辅料: 冰糖 5 克。

**制作方法**

1. 将柠檬洗净，在沸水中浸渍 15 分钟。
2. 将柠檬切薄片，放入经煮沸消毒过的玻璃瓶内。
3. 放一层柠檬片，铺一层糖，腌制一周后即可用来泡开水喂给宝宝。

【营养功效】柠檬有健胃作用，能增进宝宝食欲，帮助消化吸收。

小贴士

柠檬酸性浓，所以胃酸分泌过多的人不宜食用。柠檬汁一定要兑开水后才可以给宝宝饮用。

鲜柠檬汁

主料: 鲜柠檬 120 克。

辅料: 糖适量。





西瓜汁



主料：西瓜瓤 100 克。

辅料：糖 5 克。

制作方法

1. 将西瓜瓤放入碗里，用匙捣烂。
2. 用洁净的纱布过滤，去渣留汁。
3. 加入糖调匀即可。

【营养功效】西瓜汁含葡萄糖、钙、多种维生素等，是宝宝夏天最佳的补水降暑食品。

小贴士

肾功能不全的宝宝不宜食用西瓜，否则会因摄入过多的水份，又不能及时排出，导致水分在体内储存过量，使血容量增多，易诱发急性心力衰竭。

草莓汁



主料：草莓 50 克。

辅料：糖适量。

制作方法

1. 草莓洗净，去蒂。
2. 依次将草莓、糖、凉开水放入榨汁机搅拌 30 秒。
3. 摇匀，再开机搅拌，至均匀即可。

【营养功效】草莓富含维生素 C，对宝宝有助消化的作用。

小贴士

给宝宝吃一些草莓，有利消化。

制作方法

1. 猕猴桃洗净，去皮，切片。
2. 苹果洗净，去皮、核，切丁备用。
3. 猕猴桃片、苹果丁放入榨汁机，加糖水、薄荷叶，搅打成汁即可。

【营养功效】 苹果和猕猴桃都富含膳食纤维，可润肠通便，增强宝宝免疫力。

小贴士

食用猕猴桃后，不能立即喝牛奶或其他乳制品，以免腹泻。



主料: 猕猴桃 180 克，苹果 150 克。

辅料: 薄荷叶、糖水各适量。

制作方法

1. 芹菜去叶洗净，生菜叶洗净，切小片，加少许凉开水，放入榨汁机打汁待用。
2. 葡萄柚剥除内层薄膜，切成小块；苹果削皮，切小块。
3. 葡萄柚块、苹果块一起放入留有菜汁的榨汁机中，搅拌打成果汁，加糖调味即可。

【营养功效】 芹菜含铁量较高，对缺铁性贫血的宝宝有食疗功效。

小贴士

芹菜性凉质滑，脾胃虚寒的宝宝食之宜慎。



主料: 苹果 130 克，葡萄柚 60 克，芹菜 120 克，生菜叶 100 克。

辅料: 糖适量。



鲜苹果汁

制作方法

1. 苹果洗净，去皮，去核。
2. 放入榨汁机榨成鲜汁，加适量糖即可。

【**营养功效**】苹果汁可使呼吸更顺畅，适宜3个月龄的宝宝饮用。

小贴士

苹果一定要新鲜；苹果汁兑入一定量的水，每次饮用1~2匙。

主料：苹果 130 克。

辅料：糖适量。



苹果枇杷汁

制作方法

1. 胡萝卜去皮，洗净，切小块，放入榨汁机，加适量凉开水，搅拌打汁。
2. 苹果削皮，切小块；枇杷去皮，去子，洗净，切块。
3. 苹果块、枇杷块、柠檬汁一起入胡萝卜汁中搅拌均匀即成。

【**营养功效**】枇杷有润肺、止咳、止渴的功效。

小贴士

枇杷果核中含有苦杏仁苷，有毒，所以千万不要误食。

主料：苹果 120 克，枇杷 100 克，胡萝卜 30 克。

辅料：柠檬汁 10 毫升，凉开水适量。

制作方法 ○●

1. 苹果削皮，去子，切丁；山药去皮，切丁，余煮后捞出。
2. 取榨汁机，放糖、凉开水、苹果丁、山药丁。
3. 开机，搅拌成汁即可。

【营养功效】 山药含淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于宝宝脾胃消化吸收，食之强健机体。

小贴士

大便燥结的宝宝忌食山药。



主料：苹果 120 克，鲜山药 200 克。

辅料：糖 10 克。

制作方法 ○●

1. 苹果、香瓜分别削皮，切块。
2. 苹果块、香瓜块入榨汁机，搅拌榨汁。
3. 去渣留汁，拌入牛奶、糖拌匀即可。

【营养功效】 苹果富含果酸、果胶、高密度蛋白，可健胃整肠，适宜体质差弱的宝宝常饮用。

小贴士

脾胃虚寒、腹胀便溏的宝宝忌食香瓜。



主料：苹果 120 克，牛奶 250 毫升。

辅料：香瓜、糖各适量。