

美食生活
博尔乐
BOLER

美食在每刻 生活添欢乐

超值畅销版

精选宝宝断奶

JINGXUAN BAOBAO DUANNAI YIZHI FUSHI

益智辅食 1188

谢进◎编著

470道
宝宝断奶益智美食

388条
宝宝美食营养知识

280条
宝宝美食做法秘籍

50条
宝宝日常饮食宜忌

传递厨房
正能量



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

精选宝宝断奶

JINGXUAN BAobao DUANNai YIZHI FUSHI

益智辅食 1188

谢进◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

精选宝宝断奶益智辅食1188 / 谢进编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-2216-3

I. ①精… II. ①谢… 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306425号



精选宝宝断奶益智辅食 1188

谢 进 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	10.5
字 数	160千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2216-3
定 价	19.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1

4~6个月宝宝辅食

001 大米汤
001 小米汤
002 青菜汤
002 胡萝卜汤
002 菠菜汁
003 山楂水
003 红枣水
003 橘子汁
004 苹果汁
004 梨汁
004 苹果香蕉汁
005 香蕉甜橙汁
005 番茄胡萝卜汁

005 番茄苹果汁
006 胡萝卜苹果汁
006 核桃汁
006 番茄水
007 奇异果汁
007 乌梅汤
007 水果藕粉
008 蔬果汁
008 胡萝卜泥
008 青菜泥
009 香蕉泥
009 南瓜泥
009 红薯泥

010 南瓜米汤
010 苹果米粉
010 奶味香蕉糊
011 胡萝卜米糊
011 苹果藕糊
011 蛋黄豌豆糊
012 鸡肝糊
012 煮蛋黄
012 蛋黄泥
013 红薯羹
013 胡萝卜米粉
013 藕粉糊



PART 2

7~9个月宝宝辅食

014 混合果汁
014 什锦蔬果汁
015 浓香玉米汁
015 牛肉燕麦糊
015 鳕鱼苹果糊
016 土豆苹果糊
016 胡萝卜苹果梨糊
016 番茄糊
017 鱼肉青菜羹

017 蔬菜泥
017 茄子泥
018 毛豆泥
018 南瓜土豆泥
018 奶香菜花泥
019 蔬菜豆腐羹
019 葡萄干土豆泥
019 鸡汤土豆泥
020 鸡汤南瓜泥

020 蛋黄菠菜土豆泥
020 双豆泥
021 肝末土豆羹
021 火腿土豆泥
021 豌豆蓉
022 樱桃水
022 奶绿香豆沙
022 大米土豆糊
023 菠菜奶香羹



- 023 菠菜羹
- 023 橘子羹
- 024 奶香牛肉羹
- 024 奶油豆腐
- 024 鱼肉羹
- 025 蔬菜鸡蛋羹
- 025 奶味香蕉蛋羹
- 025 胡萝卜羹
- 026 红豆稀饭
- 026 芝麻米粥
- 026 豌豆粥
- 027 南瓜红薯玉米粥
- 027 苹果蛋黄粥
- 027 红薯鸡蛋粥
- 028 奶香蛋黄粥
- 028 豆腐粥
- 028 什锦粥
- 029 红豆莲子汤
- 029 白萝卜浓汤
- 029 冬瓜肉末面条
- 030 蒸猕猴桃
- 030 南瓜洋葱羹
- 030 鸡汤菠菜粥
- 031 鸡蛋面片汤
- 031 鲑鱼豆腐羹
- 031 五彩盅
- 032 草莓麦片粥
- 032 胡萝卜粥
- 032 番茄鳕鱼泥



PART3

10~12个月宝宝辅食

- 033 浆果
- 033 水果拌豆腐
- 034 西蓝花豆腐泥
- 034 白萝卜水
- 034 花生红枣膏
- 035 空心粉橘子沙拉
- 035 金枪鱼沙拉
- 035 龙眼水
- 036 木耳黑米糊
- 036 山楂枸杞汁
- 036 蜜枣麦仁姜水
- 037 西蓝花奶味糊
- 037 猕猴桃奶糊
- 037 姜韭奶香羹
- 038 蔬菜奶香羹
- 038 鹌鹑蛋奶
- 038 南瓜羹
- 039 芝麻粥
- 039 豌豆粥
- 039 核桃粥
- 040 玉米片奶香粥
- 040 绿豆薏仁粥
- 040 山药胡萝卜粥
- 041 苹果麦片粥
- 041 奶香红薯糙米粥
- 041 南瓜薏仁粥
- 042 紫米葡萄干粥
- 042 小米蛋花粥
- 042 蛋蓉玉米羹
- 043 南瓜点心
- 043 海苔鸡蛋羹
- 043 鲜蘑鸡蛋羹
- 044 芋头南瓜粥
- 044 茯苓桂花心粥
- 044 鸡汁粥
- 045 鸡肉香菇粥
- 045 鸡肉木耳粥
- 045 猪肝粥
- 046 鱼肉松粥
- 046 蔬菜鱼肉粥
- 046 鳕鱼香菇菜粥
- 047 青菜肉末粥

- 047 炒面糊
- 047 橙汁土司
- 048 蒸布丁
- 048 面包布丁
- 048 金枪鱼薯饼
- 049 香煎土豆饼
- 049 黄油煎红薯
- 049 煎饼
- 050 胡萝卜菜花
- 050 鱼肉果汁羹
- 050 玉米滑蛋
- 051 萝卜糕炒蛋
- 051 鸡蛋玉米羹
- 051 鲜虾肉泥
- 052 奶香红薯泥
- 052 熟肉末
- 052 青豆丸子
- 053 蘑菇丸
- 053 鸡肉香菇蛋卷
- 053 肉末豆花
- 054 苋菜银鱼羹
- 054 薏仁山楂汤
- 054 豆腐羹
- 055 茄子汤
- 055 蔬菜汤
- 055 填馅圣女果
- 056 鳄梨奶糊
- 056 核桃花生奶



- 056 薯蓉汤丸
- 057 栗子桂圆粳米粥
- 057 芝麻糊
- 057 奶香花生糊



PART4

1~3岁宝宝辅食

- 058 补钙壮骨餐
- 058 苦瓜奶昔
- 058 鲜奶豆花
- 059 杏仁奶茶
- 059 胡萝卜沙拉
- 059 牛肉沙拉
- 060 鸡肉沙拉
- 060 藕粉圆子
- 060 酸奶白菜
- 061 松仁玉米
- 061 西芹百合
- 061 金银豆腐
- 062 蒸豆腐丸子
- 062 芹菜豆腐干
- 062 八宝豆腐
- 063 肉豆腐蒸糕
- 063 豆芽炒腐皮
- 063 日式煎蛋卷
- 064 茶树菇炖肉
- 064 秘制红烧肉
- 064 黄豆炖排骨
- 065 豆豉蒸排骨
- 065 小香排
- 065 肉丝炒青椒
- 066 肉末鹌鹑蛋
- 066 粉皮炖肉
- 066 脊骨炖芸豆
- 067 肉肠油菜
- 067 红枣猪心煲
- 067 淡菜煲猪蹄
- 068 松仁牛柳
- 068 果汁牛柳
- 068 山药砂锅牛肉
- 069 荷兰豆炒牛里脊
- 069 土豆炖牛肉
- 069 菠萝牛肉
- 070 鹅肉萝卜煲
- 070 虾仁镶豆腐
- 070 黄颡鱼豆腐汤
- 071 生菜鱼丸豆腐汤
- 071 虾皮紫菜汤
- 071 芝麻鱼条
- 072 黄金肉末
- 072 双肉海参饺
- 072 番茄粥

- 073 肉末豆腐粥
- 073 排骨皮蛋粥
- 073 牛骨汤挂面
- 074 羊肉炒面片
- 074 海陆蛋卷饭
- 074 宝宝磨牙棒
- 075 益智健脑餐
- 075 核桃酪
- 075 藕粉鸽蛋羹
- 075 水果布丁
- 076 酸奶布丁
- 076 水晶猕猴桃冻
- 076 鱼肉酸奶沙拉
- 077 蔬菜烘蛋
- 077 鸡蛋沙拉
- 077 凉拌鸡肝
- 078 金针菇海带卷
- 078 五仁蒸南瓜
- 078 核桃仁炒丝瓜
- 079 夏果炒西芹
- 079 龙眼苦瓜
- 079 软炸山药兔
- 080 杏仁鸡
- 080 肝糕鸡泥
- 080 清蒸三文鱼

- 081 酥鲫鱼
- 081 白鱼肉秋葵汤
- 081 醋椒鲈鱼
- 082 清蒸鲈鱼
- 082 蛋松鲈鱼块
- 082 酥炸鳝块
- 083 福州鱼丸
- 083 菠萝炒虾仁
- 083 草菇虾仁
- 084 香菇火腿蒸鳕鱼
- 084 虾末菜花
- 084 松仁虾球
- 085 洋葱虾泥
- 085 炒鲜鱿鱼卷
- 085 煎蛤蜊肉蛋饼
- 086 翡翠虾仁
- 086 吉利虾
- 086 虾丸蘑菇
- 087 虾米花蛤蒸蛋羹
- 087 香葱烩乌鱼蛋
- 087 鲫鱼豆腐蒸蛋羹
- 088 莲子木耳汤
- 088 鱼头汤
- 088 鲑鱼豆腐汤
- 089 鱼圆汤
- 089 海米莼菜汤

- 089 豆腐蛤蜊汤
- 090 芥菜滚鱼汤
- 090 清水蛭子汤
- 090 萝卜蛭子汤
- 091 火腿豆腐煲
- 091 大米松子粥
- 091 番茄鸡蛋什锦面
- 092 虾仁菜汤面
- 092 虾仁鸡蛋面
- 092 鲑鱼面
- 093 五彩菠萝饭
- 093 金枪鱼蛋卷饭
- 093 鳕鱼红薯饭
- 094 胡萝卜饭
- 094 松仁香肠炒饭
- 094 松子银鱼拌饭
- 095 补铁补血餐
- 095 红豆奶
- 095 红豆薏仁糙米冻
- 095 肉末炒鸡蛋
- 096 干炸里脊
- 096 芝麻肝片
- 096 滋补明目汤
- 097 枸杞猪肝汤
- 097 牛骨营养汤
- 097 牛髓真菌汤
- 098 珍珠酥皮鸡
- 098 香煎鸡肉饼
- 098 美味鸡茸
- 099 萝卜炒鸡肝
- 099 贵妃鸡翅
- 099 菠菜鸭血豆腐汤
- 100 煎鸡肝
- 100 清炖羊肉
- 100 它似蜜



- 101 红焖羊排
- 101 红烧带鱼
- 101 鲫鱼炖鸡蛋
- 102 生炒鱼片
- 102 鱼羊鲜
- 102 红枣木耳汤
- 103 猪肝黄豆煲
- 103 猪皮红枣羹
- 103 羊肝蛋羹
- 104 什锦煨饭
- 104 翡翠炒饭
- 104 菠菜粥
- 105 猪肝绿豆粥
- 105 鸡肝粥
- 105 小米面发糕
- 106 面疙瘩汤
- 106 芝麻南瓜饼
- 106 燕麦猪肉饼
- 107 开口笑
- 107 蜜汁薯饼
- 107 佛手枣泥包
- 108 润肠健胃餐**
- 108 荷叶山楂水
- 108 蜂蜜橙子水
- 108 菊花蜜糖山楂露
- 109 酸奶
- 109 酸奶蛋
- 109 柚子蜜
- 110 奶酪
- 110 红豆沙酿香芋
- 110 玫瑰香蕉
- 111 西柠香蕉
- 111 酥炸番茄
- 111 银耳百合炖香蕉

- 112 素卤香菇茭白
- 112 青梗菜纳豆泥
- 112 土豆鲜蘑沙拉
- 113 蘑菇沙拉
- 113 酥枣盒
- 113 锅塌番茄
- 114 金菠香芋
- 114 黄金山药条
- 114 红豆山药盒
- 115 水煮鲜笋
- 115 水煮干笋
- 115 煮鸡胗
- 116 松仁小肚
- 116 野菜牛百叶
- 116 香滑鲈鱼块
- 117 双味麻花鱼
- 117 家常烧鲤鱼
- 117 冬瓜炖鲤鱼
- 118 砂锅白肉汤
- 118 翡翠肉丸汤
- 118 山药双仁羹
- 119 山楂橘子羹
- 119 香椿鸡蛋饼
- 119 南瓜糯米饼
- 120 枣肉鸡金饼
- 120 芝麻消食脆饼
- 120 菠菜疙瘩汤
- 121 酥麦饼
- 121 红薯豆沙饼
- 121 肉末番茄面
- 122 南瓜面条
- 122 卷心菜水饺
- 122 南瓜菠菜粥
- 123 山楂粥
- 123 小米香菇粥



- 123 荞麦糙米粥
- 124 白萝卜肉末粥
- 124 全麦面包三明治
- 124 香蕉蛋糕
- 125 食疗& 提高免疫力餐**
- 125 大蒜蜂蜜水
- 125 雪耳姜糖珍珠奶
- 125 三味水果汁
- 126 灯芯草雪梨汤
- 126 冰糖杏仁木瓜
- 126 冰糖什锦
- 127 苹果沙拉
- 127 油渍鲜蘑
- 127 蔬菜小杂炒
- 128 冰糖莲子
- 128 糖醋面筋丝
- 128 酸甜彩椒
- 129 甜煮薯瓜
- 129 素熘花菜
- 129 茭白金针菇
- 130 蒜香蒸茄
- 130 红枣山药炖南瓜
- 130 炒茼蒿
- 131 清炒甜豆
- 131 芦笋扒冬瓜

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 131 雪菜竹笋 | 141 奶油烤鳕鱼 | 150 芋香咸粥 |
| 132 春日合菜 | 141 香蒸鳗鱼 | 150 紫米粥 |
| 132 鲜莲冬瓜盅 | 141 蟹黄熘豆腐 | 151 饴糖糯米粥 |
| 132 烂糊肉丝 | 142 猪腱银耳煲 | 151 清凉苦瓜粥 |
| 133 圆白菜炒肉丝 | 142 鲫鱼蒸蛋 | 151 西蓝花玉米粥 |
| 133 香蒸藕饼 | 142 火腿日式蛋羹 | 152 蔬菜牛肉粥 |
| 133 香菠咕咾肉 | 143 西湖牛肉羹 | 152 胡萝卜鸡丝粥 |
| 134 苦瓜赤小豆排骨汤 | 143 蟹味黄鱼羹 | 152 薏仁鱼片粥 |
| 134 胡萝卜兔丁 | 143 软煎鲛鱼 | 153 银鱼蛋花粥 |
| 134 酱爆鸡丁 | 144 红薯薏仁汤 | 153 鹌鹑汤粥 |
| 135 香蕉鸡肉 | 144 蔬菜汤 | 153 冬瓜山药薏米汤 |
| 135 雪梨鸡丝 | 144 四彩珍珠汤 | 154 蔬菜鸡蛋糕 |
| 135 鸡蓉豆腐 | 145 莲藕猪骨汤 | 154 果酱薄饼 |
| 136 茄汁鸡块 | 145 紫菜瘦肉汤 | 154 山药烙饼 |
| 136 花菇凤柳 | 145 羊肉粉皮汤 | 155 胡萝卜土豆泥饼 |
| 136 凤脯炒年糕 | 146 红豆鲤鱼汤 | 155 黄鱼小馅饼 |
| 137 三杯仔鸡 | 146 清汤鱼丸 | 155 鱼味蛋饼 |
| 137 养身盖骨童子鸡 | 146 三色元宝水饺 | 156 绿豆糕 |
| 137 河蚌炖鸡 | 147 鱼肉水饺 | 156 米香黑糖饼干 |
| 138 南京盐水鸭 | 147 番茄羊肉炖饭 | 156 燕麦饼干 |
| 138 馄饨鸭 | 147 玉米烤饭 | 157 芋泥小点心 |
| 138 烤鸭烧西葫芦 | 148 宝宝小饭团 | 157 奶油造型小饼干 |
| 139 卤鸭心 | 148 香香炒米饭 | 157 肉末蛋糕 |
| 139 银鱼炒蛋 | 148 鲑鱼海苔盖饭 | 158 五谷糙米糕 |
| 139 炒黑鱼片 | 149 营养叉烧炒蛋饭 | 158 麻香紫薯球 |
| 140 番茄炖鱼 | 149 杂粮南瓜饭 | 158 双色糍粑 |
| 140 赛螃蟹 | 149 粳米大枣粥 | |
| 140 凉瓜鳕鱼丁 | 150 时令鲜藕粥 | |



4~6个月

宝宝辅食



PART 1

主料 大米 50 克。

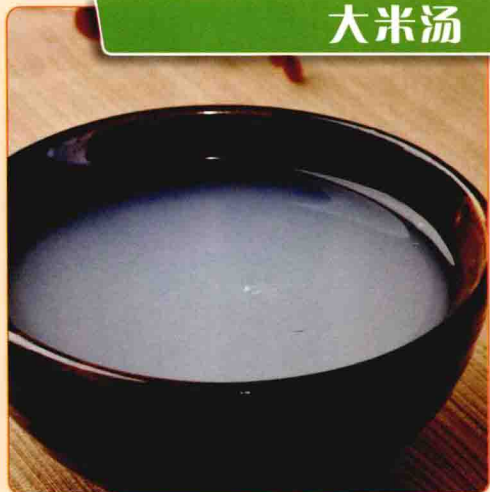
做法

- ① 将大米洗净，用清水浸泡 3 个小时。
- ② 将大米放入锅中，加入 3 ~ 4 杯水，小火煮至水减半时关火。
- ③ 将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可给宝宝喂食。

做法支招：米粒煮至开花最合适，熬出来的米汤最有营养。

营养小典：米汤性味甘平，有益气、养阴、润燥的功能。

大米汤



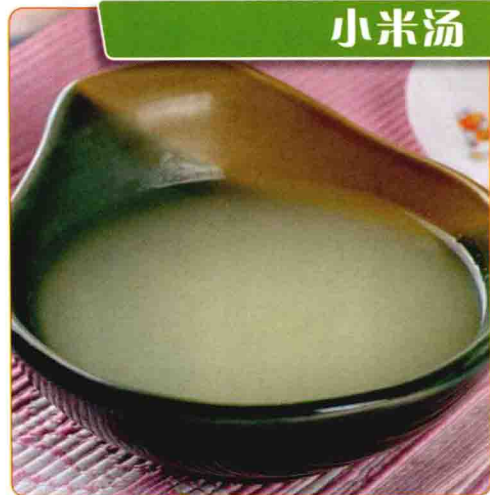
主料 小米 50 克。

做法

- ① 小米洗净后浸泡，再入锅加水，小火煲粥至水量减半时关火。
- ② 将煮好的米粥过滤留米汤。

营养小典：因宝宝脾胃弱，各种功能还不健全，因此容易脾胃失调，消化吸收不好，喝米汤有利于宝宝的消化吸收。

小米汤



青菜汤



主料 青菜 50 克。

做法

- ① 将青菜洗净后浸泡 1 小时，然后捞出切碎。
- ② 锅内加一小碗清水，煮沸后将菜放入，盖紧锅盖再煮 5 分钟，待温度适宜时去菜渣即可。

做法支招：青菜碎不可煮得过久，否则维生素会被破坏。

营养小典：菜汤淡绿色，味道清香，含有较多维生素 C。这是绝对安全的食物，不用担心宝宝过敏。妈妈在调制青菜水时应注意，菜汤应随煮随用，以免久放使维生素 C 失效。

胡萝卜汤



主料 胡萝卜 50 克。

做法

- ① 将胡萝卜洗净，切成丁。
- ② 锅置火上，放入胡萝卜丁，加适量水，中火煮至胡萝卜熟烂，稍凉，用清洁的纱布过滤去渣，留汤喂食宝宝即可。

饮食宜忌：适合 4 个月大的宝宝食用，每次饮用 1 ~ 2 勺。也可榨汁，但要兑水后给宝宝喂食。

营养小典：胡萝卜所富含的维生素 A 是骨骼正常生长发育的必需物质，有助于细胞增殖与生长，是机体生长的要素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

菠菜汁



主料 菠菜 50 克。

做法

- ① 菠菜切除根部后剥开，用清水彻底洗净，用水焯烫后切小段。
- ② 锅置火上，加适量水煮沸，放入菠菜，煮约 1 分钟后熄火，捞出放进消毒过的纱布里，用力拧纱布，滤出菠菜汁即可。

营养小典：菠菜中含有大量的 β -胡萝卜素和铁，也是维生素 B₆、叶酸、钙和钾的极佳来源，可以预防宝宝缺铁性贫血。



主料 山楂 50克。

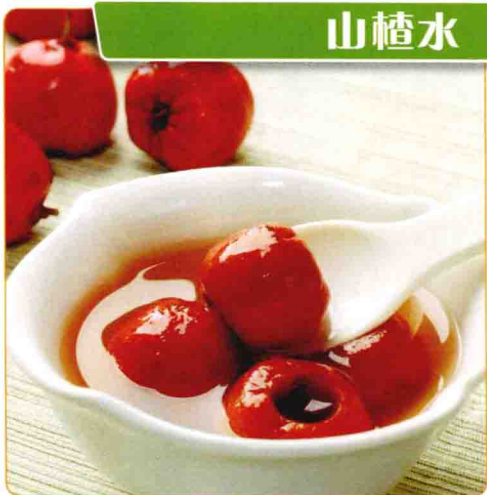
做法

- ① 将新鲜山楂用清水洗净后放入锅内，加水煮沸，再用小火煮15分钟，然后将山楂去皮、核。
- ② 将山楂水倒入杯中，温后即可饮用。

饮食宜忌：一次不可服用过多，否则会反酸。

营养小典：这款料理酸甜可口，有健胃消食、生津止渴的功效，对增进宝宝食欲大有益处。

山楂水



主料 红枣 50克。

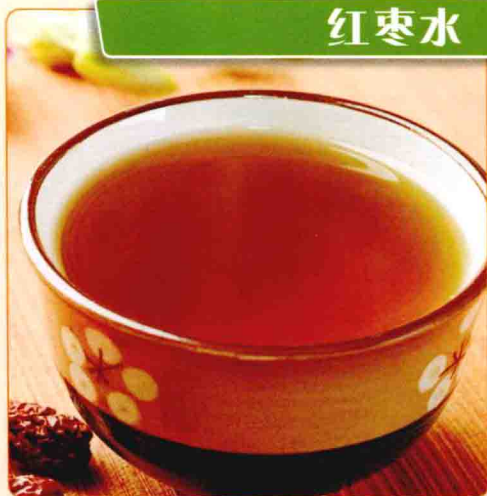
做法

- ① 红枣洗净，用清水浸泡1个小时，捞出，装入碗里。
- ② 蒸锅内放入适量清水，把装红枣的碗放入蒸锅进行蒸制，看到蒸锅上汽后，等15分钟再出锅。
- ③ 把蒸出来的红枣水倒入杯中，加入适量的温开水调匀即可。

饮食宜忌：红枣水容易上火，一次不要饮用超过50毫升，更不要天天喝。

营养小典：红枣有补脾、养血、安神的作用，贫血的宝宝喝点红枣水很有裨益。

红枣水



主料 橘子 50克。

做法

- ① 橘子去皮洗净，切成两半。
- ② 将每半个橘子置于挤汁器盘上旋转几次，果汁即可流入槽内，过滤后可给宝宝喂食。

做法支招：每个橘子约得果汁40毫升，饮用时可加1倍温开水。

营养小典：橘子富含维生素C与柠檬酸，具有补充营养、消除疲劳的功效。

橘子汁



苹果汁



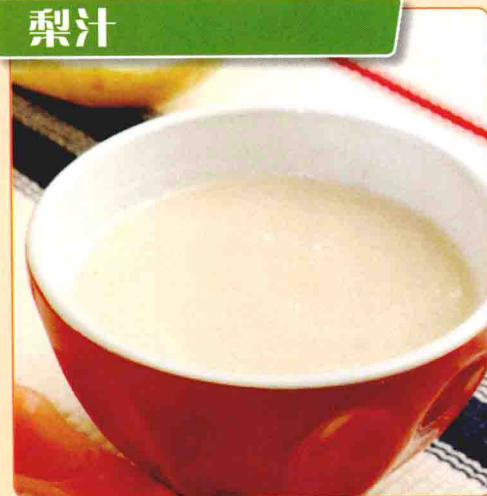
主料 苹果 30 克。

做法

- ① 将苹果削皮去核，用擦菜板擦成丝。
- ② 用干净纱布包住苹果丝挤出汁即可。

营养小典：苹果汁分为熟制和生制两种，熟制即将苹果煮熟后过滤出汁。熟苹果汁适合于胃肠功能弱、消化不良的小儿，生苹果汁适合消化功能好、大便正常的婴儿。

梨汁



主料 雪梨 50 克。

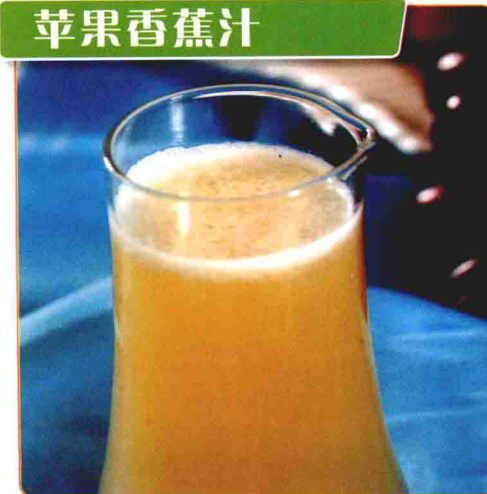
做法

- ① 将雪梨洗净，去皮、去核，切成小块。
- ② 将雪梨放入榨汁机中，榨成汁，加入适量水调匀即可。

做法支招：不宜过量食用，一天不能超过 1 杯。

营养小典：雪梨性微寒，汁甜味美，有生津润燥、清热化痰、润肠通便的功效。另外，雪梨含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸、烟酸及多种维生素，对宝宝补充维生素和营养有很大的益处。

苹果香蕉汁



主料 苹果、香蕉各 30 克。

做法

- ① 苹果洗净，去皮、去核，切成小块。
- ② 香蕉去皮，也切成小块。
- ③ 将苹果及香蕉放入果汁机内搅打，以滤网滤掉果渣，加凉开水稀释即可。

营养小典：香蕉的香气佳甜度也够，少量加入任何蔬果汁中，都能有加分的功效，是一道接受度高的果汁。



主料 香蕉、甜橙各25克。

做法

- 1 甜橙去皮，切成小块。
- 2 将甜橙块放入榨汁机中，加适量清水榨成汁，再将甜橙汁倒入小碗里。
- 3 香蕉去皮，压成泥，放入甜橙汁中搅匀即可。

做法支招：选香蕉时注意不要选蕉柄泛黑的，如出现枯干皱缩现象，很可能已开始腐坏，不可给宝宝食用。

营养小典：香蕉营养价值很高，糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等含量丰富，特别是含钾量较高，对宝宝身体发育非常有益。

香蕉甜橙汁



主料 番茄、胡萝卜各50克。

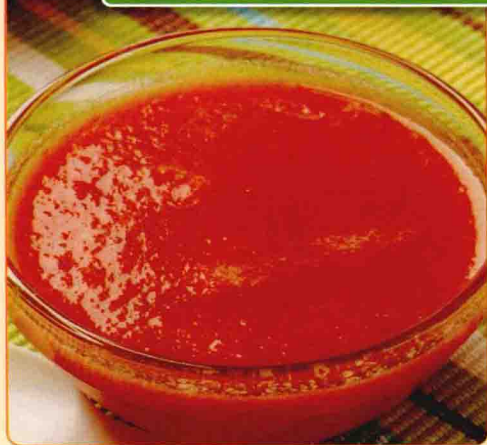
做法

- 1 将番茄、胡萝卜均去皮洗净，切成丁。
- 2 放入榨汁机中，加入适量水榨成汁即可。

做法支招：胡萝卜一定要去皮。

营养小典：胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。

番茄胡萝卜汁



主料 番茄、苹果各50克。

做法

- 1 将番茄洗净，用开水烫一下后剥皮，用榨汁机或消毒纱布把汁挤出。
- 2 苹果洗净，削皮去核，放入榨汁机中搅打成汁。
- 3 苹果汁兑入番茄汁中，兑入温开水调匀即可。

做法支招：番茄一定要选择熟透的，青番茄食用后会导致腹痛。

营养小典：番茄红素可有效清除体内的自由基，预防和修复细胞损伤，抑制DNA的氧化。

番茄苹果汁



胡萝卜苹果汁



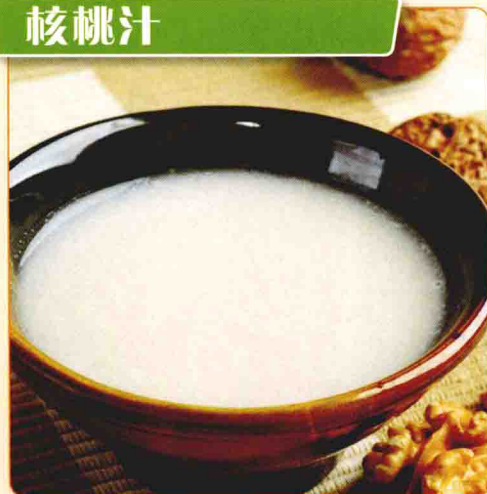
主料 胡萝卜、苹果各 50 克，牛奶 50 毫升。

做法

- ① 苹果洗净，削皮去核，切块。
- ② 胡萝卜去皮，洗净，切块。
- ③ 将苹果、胡萝卜放入榨汁机中，倒入牛奶，榨汁即成。

营养小典：胡萝卜富含维生素、叶酸，还有钙质、胡萝卜素、食物纤维等有益宝宝健康的成分。新鲜的胡萝卜汁能刺激胆汁的分泌，并帮助中和胆固醇，还可增加宝宝的肠壁弹性以及安抚神经。

核桃汁



主料 核桃仁 100 克，牛奶适量。

做法

- ① 将核桃仁放入温水中浸泡 5 分钟，去皮。
- ② 将核桃仁用豆浆机磨成汁，用丝网过滤，使核桃汁流入小盆内。
- ③ 把核桃汁倒入锅中，加入牛奶烧沸，待温后即可饮用。

做法支招：核桃仁去皮要净，核桃汁磨得要细。

营养小典：核桃仁既是营养丰富的滋补果品，又是健脑益智的良药。核桃汁对宝宝而言，可促进淀粉酶的分泌，润肠通便，增加食欲，提高其营养素的吸收，有助于宝宝的生长和脑的发育。

番茄水



主料 熟透番茄 100 克。

做法

- ① 番茄洗净，用开水焯烫 3 分钟，捞出去皮切碎。
- ② 将切碎的番茄用清洁的双层纱布包好，把番茄汁挤入小盆内，用适量温开水冲调即可。

做法支招：焯烫时间不宜过长，否则会使维生素 C 大量流失。

营养小典：番茄含有糖类、矿物质及维生素等多种营养素，适用于 3 个月以上，人工喂养或混合喂养的宝宝。



主料 奇异果25克。

做法

- 1 奇异果洗净去皮，切成小块。
- 2 将奇异果放入榨汁机里打成汁，或放入干净的碗中，用勺子背挤压成泥，再用消毒干净的纱布过滤成果汁即可。

饮食宜忌：儿童对猕猴桃易过敏，因此在喂食猕猴桃汁时，家长要小心谨慎。

营养小典：奇异果即猕猴桃，1个猕猴桃能提供1个成年人日维生素C需求量的2倍多，被誉为“维C之王”。

奇异果汁



主料 乌梅15克。

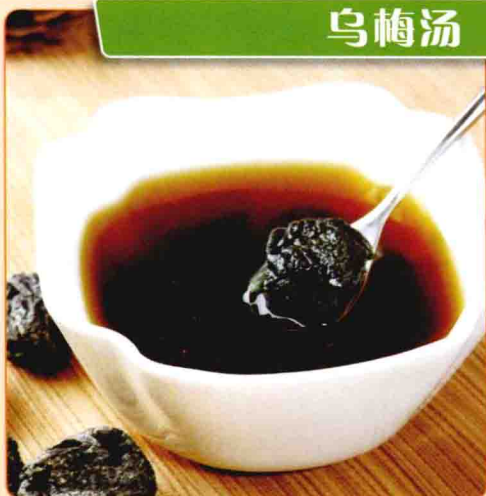
做法

- 1 锅中倒水烧开，放入乌梅煮5分钟，关火稍凉。
- 2 倒入碗中，喂给宝宝即可。

做法支招：咳嗽、发热的宝宝忌食。

营养小典：乌梅味酸涩，功善收敛，可以补充宝宝身体所需维生素，而且乌梅所含儿茶酸能促进肠蠕动，因此便秘的宝宝也宜食之。

乌梅汤



主料 藕粉20克，苹果、梨各15克。

做法

- 1 藕粉和清水调匀。
- 2 苹果、梨均切成细小的颗粒，加水煮熟备用。
- 3 将藕粉倒入锅内，用微火慢慢熬煮，边熬边搅拌，直至透明，将煮好的水果粒倒入拌匀即可。

做法支招：藕粉熟透后应呈淡黄色。

营养小典：苹果等水果含有丰富的蛋白质、糖类、维生素C、钙、磷；另外，藕粉中维生素A和B族维生素、尼克酸、铁等的含量也较高。

水果藕粉



蔬果汁



主料 番茄、苹果、梨各30克，洋葱5克。

做法

- ① 番茄用开水烫去皮，洗净，切丁；洋葱切丁；苹果洗净，去皮、去核，切丁；梨去皮，切丁。
- ② 将所有蔬果放入榨汁机中，加入凉开水，瞬打2下，再慢速打3分钟即成。

做法支招：番茄在开水中稍烫可轻松揭去表皮。

营养小典：这道蔬果汁富含维生素，能满足宝宝成长所需营养，还能促进消化。

胡萝卜泥



主料 胡萝卜、苹果各50克，配方奶50毫升。

做法

- ① 苹果洗净，去皮，去核，切块。
- ② 胡萝卜去皮，洗净，切块。
- ③ 苹果、胡萝卜同入锅煮30分钟，盛碗中，压成泥，倒入配方奶调匀即成。

做法支招：如无配方奶也可以用凉开水榨汁。

营养小典：配方奶含有丰富的蛋白质，磷脂，维生素B₁、维生素B₂，烟酸和铁、钙等矿物质。

青菜泥



主料 青菜50克。

做法

- ① 将青菜洗净去茎，菜叶撕碎。
- ② 将撕碎的菜叶放入沸水中煮，待水沸后捞起菜叶，放在干净的钢丝筛上，将其捣烂，用勺压挤，滤出菜泥即可。

做法支招：菜叶不要撕得太碎，否则膳食纤维会被破坏。

营养小典：这款料理营养丰富，含多种维生素，可加入粥中或乳儿糕中喂养宝宝。