

畅销升级版

0~3岁喂养详解与 必备食谱500例

北京医院 | 万理 主编
儿科主任医师 婴儿室专家

宝宝喂养一本全

- 喂养知识全面详解
- 母乳喂养与断奶食谱
- 奶粉选择与喂养
- 辅食制作与食谱
- 健长营养食谱



北京医院儿科主任医师、婴儿室专家

万理 [主编]



0~3岁喂养**详解**与 必备食谱**500**例

畅销升级版

- 喂养知识讲解更详细
- 婴幼儿食谱更丰富



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

0~3岁喂养详解与必备食谱500例/万理主编.——北京:中国人口出版社,2013.11

ISBN 978-7-5101-1972-9

I. ① 0… II. ① 万… III. ① 婴幼儿—食谱 IV. ① TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第218206号



更权威、全面、实用的
婴幼儿营养指导

0~3岁喂养详解与必备食谱500例

万理 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	大厂正兴印务有限公司
开本	710毫米×1020毫米 1/16
印张	20
字数	180千字
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1972-9
定价	42.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010) 83519390
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

北京医院儿科主任医师、婴儿室专家

万理 [主编]



0~3岁喂养**详解**与 必备食谱**500**例

畅销升级版

- 喂养知识讲解更详细
- 婴幼儿食谱更丰富



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

我们坚持以专业的精神，科学的态度，为您排忧解难。



第1章 0~3个月：母乳是宝宝最好的食物

0~28天

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	18
宝宝身体发育指标	18
宝宝身体发育特点	19
0~28天宝宝的营养需求	24
喂养禁忌：不宜母乳喂养的情况	25
新妈妈哺乳要点	25
好妈妈须知	25
营养小窍门	25
贴心提示	26
专家答疑	26
一日食谱推荐	26

第2个月

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	27
宝宝身体发育指标	27

宝宝身体发育特点	28
2个月宝宝营养需求	29
喂养禁忌：不宜喂糖水或牛奶	29
新妈妈哺乳要点	30
好妈妈须知	30
营养小窍门	30
贴心提示	31
专家答疑	31
一日食谱推荐	31

第3个月

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	32
宝宝身体发育指标	32
宝宝身体发育特点	33
3个月宝宝营养需求	34
喂养禁忌：妈妈不要饮麦乳精	34



新妈妈哺乳要点	34
好妈妈须知	34
营养小窍门	35
贴心提示	35
专家解疑	36
一日食谱推荐	36



新妈妈催乳食谱

- 荔枝山药粥/阿胶大枣羹/ 37
- 乳鸽银耳汤/猪肚粥/核桃枸杞粥/ 38
- 鲫鱼炖豆腐/莲子银花粥/大枣桂圆粥/ 39
- 猪蹄通草羹/杞枣煮鸡蛋/鲤鱼萝卜粥/ 40
- 香酥海带/荸荠鸡片/莲子荷兰豆鲫鱼/ 41

- 生姜香醋猪蹄煲/莲子薏仁炖猪排/ 42
- 菠萝枣泥山药/ 42
- 乌鸡白凤汤/莲子肚丝/鲤鱼丝瓜汤/ 43
- 鲤鱼番茄汤/鸡杂蘑菇汤/ 44
- 花香藕/黄花菜猪蹄汤/银耳海参汤/ 45
- 奶油桂鱼汤/排骨萝卜汤/ 46
- 当归黄花菜汤/ 46
- 银耳冬菇汤/花生猪蹄汤/ 47
- 小黄鱼雪菜汤/ 47
- 当归猪蹄汤/山药鱼头汤/甲鱼羊肉汤/ 48
- 木瓜排骨花生汤/草鱼豆腐汤/ 49
- 枸杞鳝鱼汤/ 49
- 鳅鱼附蛋汤/鲫鱼杂九汤/ 50



营养专题：母乳喂养与奶粉喂养

母乳喂养对母婴的好处	51
掌握开始喂奶的时间	52
正确进行初乳喂养	52
掌握婴儿觅食反射	53
掌握婴儿需要的乳量	53
两侧乳房轮流哺乳	53
母乳喂养的姿势	54
母乳喂养需按需哺乳	55

夜间喂奶注意事项	55
如何判断母乳是否充足	57
母乳充足的十大妙招	57
母乳不足该如何喂养宝宝	59
如何选择配方奶粉	61
配方奶粉的正确喂养	65
选择合适的奶具	68
配方奶的换奶方式	69



第2章

4~6个月：初尝辅食的适应期

第4个月 宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	72
宝宝身体发育指标	72
宝宝身体发育特点	73
4个月宝宝营养需求	74
喂养禁忌：不宜过早喂蛋清	74
宝宝辅食添加的要点	74
好妈妈须知	75
营养小窍门	75
贴心提示	75
专家解疑	76
一日食谱推荐	76

第4个月宝宝营养食谱

- 米糊/含铁米粉/青菜水 / 77
- 小米大枣汤/核桃汁/苹果汁 / 78
- 果蔬水/玉米汁 / 78
- 南瓜汁/大米汤/番茄汁/黄瓜汁 / 79
- 蜜桃汁/香瓜汁/雪梨汁/山楂汁 / 80

- 小白菜汁/橘子汁/蔬菜米汤/葡萄汁 / 81
- 甜瓜汁/生菜苹果汁/胡萝卜汤 / 82
- 绿豆汤 / 82
- 豆腐拌沙拉酱/白薯泥/草莓麦片粥 / 83
- 胡萝卜汁米粉/什锦果泥 / 84
- 核桃仁豌豆泥/猕猴桃汁 / 84

第5个月 宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	85
宝宝身体发育指标	85
宝宝身体发育特点	86
5个月宝宝营养需求	87
喂养禁忌：不能给婴儿食用蜂蜜	87
宝宝辅食添加的要点	88
好妈妈须知	88
营养小窍门	88
贴心提示	88
专家答疑	89
一日食谱推荐	89



第5个月宝宝营养食谱

- 鲜橙汁/白萝卜梨汁/小米汤/ 90
- 土豆泥/蛋黄泥/黄瓜泥/ 91
- 蛋黄羹/红枣泥/茄子泥/ 92
- 油菜泥/菜泥蛋羹/苹果泥/鲜玉米糊/ 93
- 胡萝卜泥/蛋花豆腐羹/南瓜泥/ 94
- 豌豆糊/ 94
- 小米粥/南瓜粥/薯泥蛋羹/紫菜粥/ 95
- 红薯大米粥/ 95
- 山药粥/菜心粥/果泥蛋羹/ 96



第6个月 宝宝喂养方案

- 身体发育及营养需求 97
- 宝宝身体发育指标 97
- 宝宝身体发育特点 98
- 6个月宝宝营养需求 99
- 喂养禁忌：不能与钙片同食的食物... 99

宝宝辅食添加的要点 100

- 好妈妈须知 100
- 营养小窍门 100
- 贴心提示 101
- 专家答疑 101
- 一日食谱推荐 101



第6个月宝宝营养食谱

- 红小豆泥/红薯泥/芋头玉米泥/ 102
- 蓝莓土豆泥/麦片糊/豆腐蔬菜糊/ 103
- 黑米糊/豆浆米糊/胡萝卜苹果糊/ 104
- 蛋黄粥/ 104
- 蛋黄酸奶糊/香菇牛奶粥/ 105
- 燕麦牛奶粥/绿豆粥/ 105
- 饼干粥/水果豆腐/健康糙米粥/ 106
- 牛奶藕粉/蔬菜牛奶羹/山楂栗子羹/ 107
- 香蕉奶糊/芹菜米粉汤/蔬菜汤面/ 108



营养专题：宝宝辅食添加

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 什么是辅食 109 | 添加辅食的原则 111 |
| 添加辅食的作用 109 | 各类辅食的添加过程 112 |
| 什么时候添加辅食 110 | 添加辅食的顺序 113 |
| 推迟添加辅食的情况 110 | 添加辅食的误区 114 |



第3章

7~9个月: 为断奶做准备



第7个月

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	116
宝宝身体发育指标	116
宝宝身体发育特点	117
7个月宝宝营养需求	118
喂养禁忌: 炼乳不可作为主食	118
宝宝辅食添加的要点	119
好妈妈须知	119
营养小窍门	119
贴心提示	120
专家解疑	120
一日食谱推荐	120



第7个月宝宝营养食谱

- 冰糖梨水/草莓羹/鸡蓉玉米羹/ 121
- 番茄豆腐泥/鱼肉蛋花粥/ 122
- 苹果奶粥/西兰花酸奶糊/ 122
- 番茄鱼糊/鲜虾肉泥/鳕鱼鸡蛋羹/ 123
- 酸奶豆腐/豆腐蛋黄泥/蔬菜鱼肉粥/ 124

- 豆腐胡萝卜泥/番茄鸡肝粥/ 125
- 水果酸奶糊/ 125
- 玉米粥/鱼肉糊/鸡肝土豆泥/ 126
- 骨汤面/ 126
- 乌龙面蔬菜汤/蛋黄银丝面/ 127
- 肉末胡萝卜汤/乳酪粥/ 127

第8个月

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	128
宝宝身体发育指标	128
宝宝身体发育特点	129
8个月宝宝营养需求	131
喂养禁忌: 冲泡配方奶不宜过浓	131
宝宝辅食添加的要点	131
好妈妈须知	131
营养小窍门	132
贴心提示	132
专家答疑	133
一日食谱推荐	133



第8个月宝宝营养食谱

- 南瓜玉米羹/三鲜豆腐脑/ 134
- 鸡蛋蒸糕/番茄土豆羹/ 135
- 蔬菜豆腐泥/肉泥/ 135
- 翠绿粥/鱼泥豆腐粥/ 136
- 猪骨胡萝卜泥/贝母粥/ 136
- 蔬果虾蓉饭/奶油豆腐/肉泥米粉/ 137
- 菠菜肉末粥/鳕鱼粥/紫米红豆粥/ 138
- 草莓绿豆粥/ 138
- 虾仁豌豆泥粥/鲑鱼面/白菜烂面条/ 139
- 法式薄饼/冬瓜蛋花汤/三色肝末/ 140



第9个月 宝宝喂养方案

- 身体发育及营养需求 141
- 宝宝身体发育指标 141
- 宝宝身体发育特点 142
- 9个月宝宝营养需求 143
- 喂养禁忌：不宜用果汁喂药 143

宝宝辅食添加的要点 143

- 好妈妈须知 144
- 营养小窍门 144
- 贴心提示 145
- 专家答疑 145
- 一日食谱推荐 145



第9个月宝宝营养食谱

- 奶味豆浆/鸡肉土豆泥/ 146
- 菠菜鸡肝泥/豌豆蛋黄泥/ 147
- 三色豆腐虾泥/ 147
- 猪血菜肉米粉/牛肉蔬菜燕麦粥/ 148
- 蔬果羹/鳕鱼豆腐粥/ 149
- 桂花红薯粥/虾末菜花/ 149
- 酸奶香米粥/山药羹/鸡肉蒸豆腐/ 150
- 虾仁炒蛋/胡萝卜番茄汤/ 151
- 香菇火腿蒸鳕鱼/ 151
- 猪肝汤/虾仁金针菇面/ 152
- 番茄鸡蛋什锦面/核桃蛋糕/ 153



营养专题：辅食制作技术指导

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 宝宝辅食的烹调要领 154 | 蛋类辅食的制作要领 159 |
| 水果类辅食的制作要领 155 | 粥饭类辅食的制作要领 160 |
| 蔬菜类辅食的制作要领 157 | 面点类辅食的制作要领 161 |
| 肉类辅食的制作要领 157 | |



第4章

10~12个月：断奶进行时



第10个月

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	165
宝宝身体发育指标	165
宝宝身体发育特点	166
10个月宝宝营养需求	167
喂养禁忌：婴儿不能喝过多鲜牛奶	167
宝宝辅食添加的要点	168
好妈妈须知	168
营养小窍门	168
贴心提示	168
专家答疑	169
一日食谱推荐	169



第10个月宝宝营养食谱

- 百合银耳粥/肉末碎菜粥/ 170
- 苹果樱桃汁/冰糖蒸梨/ 171
- 飘香紫米粥/ 171
- 桃花粥/猪肉菜末/猕猴桃西米粥/172
- 鱼肉松粥/什锦炒软饭/南瓜面线/ 173

- 鸡肝肉饼/豆腐鸡蛋饼/蛋皮鱼卷/ 174
- 四喜丸子/虾末什锦菜/芝麻豆腐/ 175
- 杏仁拌西兰花/五彩冬瓜盅/ 176
- 鸭血豆腐汤/ 176
- 芒果香蕉奶昔/新鲜水果汇/ 177
- 莲子鲜奶露/ 177

第11个月

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	178
宝宝身体发育指标	178
宝宝身体发育特点	179
11个月宝宝营养需求	179
喂养禁忌：宝宝辅食不能放味精	180
宝宝辅食添加的要点	180
好妈妈须知	180
营养小窍门	180
贴心提示	181
专家答疑	181
一日食谱推荐	181



第11个月宝宝营养食谱

- 金银花山楂露/翡翠泥/ 182
- 枣泥软饭/肉松麦片粥/木瓜泥/ 183
- 香菇鸡肉粥/ 183
- 牛肉宽粉/火腿鲜鱼汤/鲜茄肝扒/ 184
- 咸蛋米粥/干酪饼/鸡丝面片/ 185
- 冬瓜肉末面条/南瓜红薯玉米粥/ 186
- 苋菜面线/ 186
- 鱼泥馄饨/青萝卜疙瘩汤/ 187
- 鸡蛋面片汤/ 187
- 玉米面发糕/鱼肉拌茄泥/土豆饼/ 188
- 什锦水果羹/清烧鱼/ 189



第12个月 宝宝喂养方案

身体发育及营养需求 190

宝宝身体发育指标 190

宝宝身体发育特点 191

12个月宝宝营养需求 192

喂养禁忌：宝宝不宜多吃菠菜 192

宝宝辅食添加的要点 192

好妈妈须知 192

营养小窍门 192

贴心提示 193

专家答疑 193

一日食谱推荐 193



第12个月宝宝营养食谱

- 海鲜粥/洋葱糊/ 194
- 鲑鱼南瓜粥/苹果玉米粥/ 195
- 蛋花麦仁粥/ 195
- 薏米绿豆百合粥/小笼包子/牛奶馒头/ 196
- 豆沙卷/鱼蛋饼/虾仁小馄饨/ 197
- 白菜肉卷/黄鱼小馅饼/虾仁菜汤面/ 198
- 豆腐太阳花/芝麻拌芋头/ 199
- 鸡丝拌银芽/ 199
- 荠菜溜鱼片/碎肝炒柿椒/香菇烧茭白/ 200
- 绿豆芽烩三丝/豆腐肉糕/番茄玉米汤/ 201
- 蛋花丝瓜汤/水果西米露/自制酸奶/ 202



营养专题：科学地给宝宝断奶

宝宝什么时候断奶好 203

宝宝想断奶时的信号 204

断奶的整个过程 204

为宝宝选择断奶食品 206

妈妈回奶的方法 207

给宝宝断奶三注意 208

婴幼儿断奶后的营养调配 208



第5章

1~2岁：断奶后的营养关键期



1~1.5岁 宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	211
宝宝身体发育指标	211
宝宝身体发育特点	212
1~1.5岁宝宝营养需求	213
喂养禁忌：宝宝不宜吃汤泡饭	213
宝宝饮食的要点	214
好妈妈须知	214
营养小窍门	214
贴心提示	214
专家答疑	215
一日食谱推荐	215

1~1.5岁宝宝营养食谱

- 麻酱卷/栗子粥/216
- 洋葱菠菜粥/干酪粥/桂圆莲子粥/217
- 扇贝粥/217
- 胡萝卜牛肉粥/黑芝麻粥/218
- 海带黄瓜饭/炒木须饭/218

- 山药粳米粥/豆腐香肠羹/蛋奶鱼丁/219
- 炸香椿/银耳鸭蛋羹/猕猴桃甜果羹/220
- 煎绿豆饼/五仁包子/烧蘑菇/221
- 芹菜豆腐干/珍珠汤/紫菜墨鱼丸汤/222
- 花生衣红枣汁/黄豆炖排骨/223
- 白萝卜炖大排/蛤蜊肉汤/223

1.5~2岁 宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	224
宝宝身体发育指标	224
宝宝身体发育特点	225
1.5~2岁宝宝营养需求	226
喂养禁忌：不宜吃过硬的食物	226
宝宝饮食的要点	226
好妈妈须知	226
营养小窍门	226
贴心提示	227
专家答疑	227
一日食谱推荐	228



1.5~2岁宝宝营养食谱

- 猪肝花生粥/高粱米红枣粥/ 229
- 皮蛋瘦肉粥/鸡蛋虾仁水饺/ 230
- 南瓜肉丁/ 230
- 小黄瓜奶酪三明治/五彩饭团/ 231
- 卤肉饭/ 231
- 肉丁花生米/香椿豆腐/ 232
- 鳕鱼番茄饭/炒三丁/ 232
- 素拌凉面/花生酱蛋奶/ 233
- 肉末炒番茄/琥珀桃仁/ 234
- 肉末圆白菜/ 234
- 柠檬乳鸽/香肠炒蛋/荔枝饮/ 235
- 鱼片烩玉米/ 235
- 鸳鸯卷/蛋皮肝泥卷/鸭泥腐皮汤/ 236
- 紫菜黄瓜汤/芹菜红枣汤/ 237



营养专题：营养素一个不能少

营养素的重要性	238	矿物质	241
蛋白质	239	钙	241
碳水化合物	240	铁	242
脂肪	240	碘	242
纤维素	240	维生素	242
热量	241	水	245



第6章

2~3岁:可以吃大人的饭了

2~2.5岁

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	247
宝宝身体发育指标	247
宝宝身体发育特点	248
2~2.5岁宝宝营养需求	249
喂养禁忌: 不宜给宝宝多吃肥肉...	249
宝宝饮食的要点	250
好妈妈须知	250
营养小窍门	250
贴心提示	250
专家答疑	251
一日食谱推荐	251



2~2.5岁宝宝营养食谱

- 荔枝桂圆粥/蜂蜜藕粉/ 252
- 南瓜拌饭/八宝饭/芝麻包/ 253
- 鸡丝卷/素炒豆腐/山药三明治/ 254
- 猪肉茴香水饺/ 254
- 木耳炒白菜/香煎蛋豆腐/ 255
- 蛤蜊青椒炒鸡蛋/洋葱炒鸡肝/ 256

- 茼蒿炒肉丝/ 256
- 青椒土豆丝/菠萝牛肉/ 257
- 丝瓜炒鸡蛋/火腿菜花/ 257
- 酸甜鱼块/油菜炒牛肉/煎红薯/ 258
- 滑炒鸭丝/赤豆蒸鲤鱼/ 259
- 清炒多彩丁/蛤蜊蛋汤/ 259
- 丝瓜火腿片汤/虾仁丸子汤/ 260

2.5~3岁

宝宝喂养方案

身体发育及营养需求	261
宝宝身体发育指标	261
宝宝身体发育特点	262
2.5~3岁宝宝营养需求	263
喂养禁忌: 避免吃过多酸性食物...	263
宝宝饮食的要点	263
好妈妈须知	264
营养小窍门	264
贴心提示	264
专家答疑	265
一日食谱推荐	265



2.5~3岁宝宝营养食谱

- 猪肝豌豆饭/蜜汁南瓜泥/ 266
- 枣花卷/花样炒饭/番茄汁烩肉饭/ 267
- 肉丝香干炒蒜苗/肉丝炒粉皮/ 268
- 鲑鱼丸子/ 268
- 肉丝炒胡萝卜/烧肉炒鸡蛋/ 269
- 胡萝卜香橙沙拉/ 269
- 香菇炒豌豆/蜇头木耳/ 270
- 清炒魔芋丝/糖醋肉条/韭菜炒蛋/ 271
- 蚂蚁上树/ 271
- 芹菜金针菇/五彩黄鱼羹/ 272
- 鲜蘑炒腐竹/荠菜淡菜汤/ 273
- 木耳清蒸鲫鱼/ 273
- 鸽蛋益智汤/土豆烧牛肉/ 274
- 萝卜鱼丸汤/ 274
- 紫菜猪肉汤/糖醋萝卜/ 275



营养专题：选择健康的零食

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 该不该给宝宝吃零食 | 276 | 适合1~3岁宝宝的健康零食 ... | 280 |
| 如何控制宝宝的零食量 | 277 | 自制宝宝零食精选推荐 | 281 |
| 零食安全等级的划分 | 278 | 选购零食的窍门 | 282 |
| 哪些零食会损害宝宝智力 | 279 | 享用零食8项注意 | 285 |