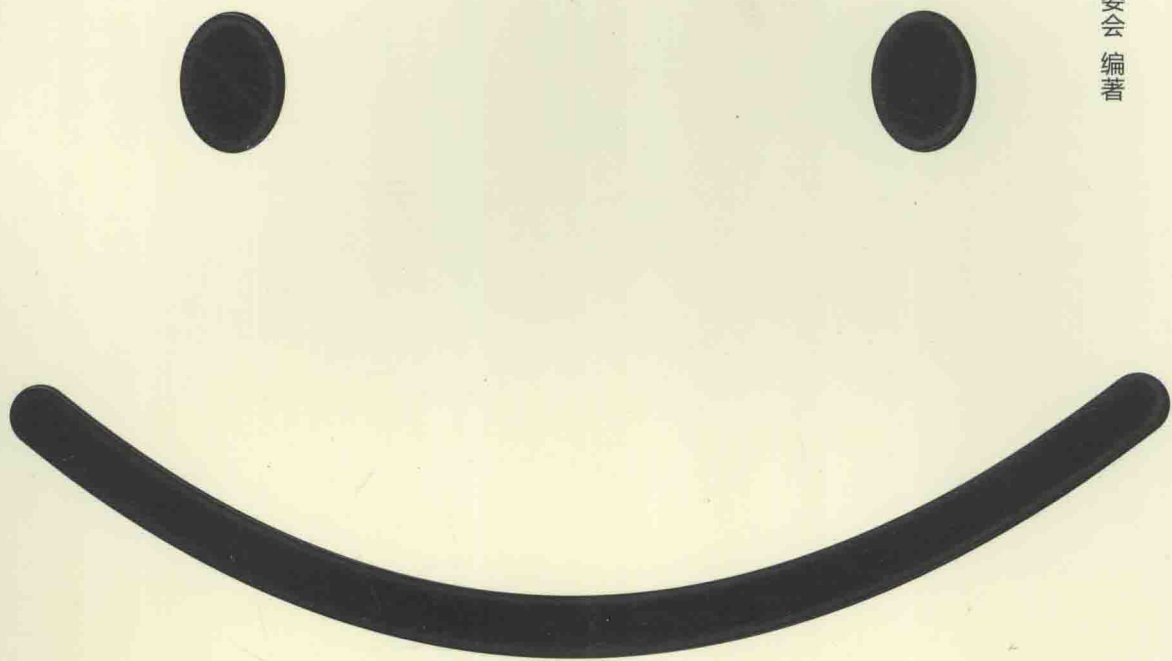




名师文化生活会编委会 编著

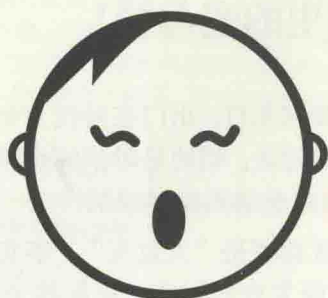


越吃越**聪明**
越吃越**健康**

孩子



营养靓餐 1001例



孩子

营养靓餐 1001例

名师文化生活编委会 编著

图书在版编目

孩子营养靓餐1001例/名师文化生活编委会编
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5381-7303-1

I. ①孩… II. ①名… III. ①儿童-保健-食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第280462号

孩子营养靓餐1001例

名师文化生活编委会◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 18

字 数: 270千字

出版时间: 2012年3月第1版

印刷时间: 2012年3月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

责任编辑: 卢山秀 名 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 61 刘誉

版式设计: 林 希

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-7303-1

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7303

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

前言 preface

碗里的爱与情！

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪人说：家的味道是妈妈做的饭菜！

民以食为天，而孩子的饮食更是“大过天”！事实早就证明：科学合理的饮食是保证孩子身心健康发育的根本。根据孩子的成长阶段和身体情况采取科学的喂养方式、选择适宜的营养配餐，才是孩子正常发育、健康聪明的保障。

怎么做饭宝宝才爱吃？什么味道和颜色的食物适合宝宝？怎么吃才能让宝宝聪明？宝宝不吃菜怎么办？……凡此种种，常常困扰着爱子心切却又不得其法的家长们。而《孩子营养靓餐1001例》的出现将使这些问题迎刃而解。

《孩子营养靓餐1001例》以合理安排0~6岁孩子的营养膳食为主题，全书分0~1岁宝宝断奶营养餐、1~3岁宝宝健康营养餐、3~6岁宝宝成长营养餐和宝宝补益调理营养餐四大部分，针对婴儿期、幼儿期、学龄前等三个特殊年龄段孩子的发育特点和膳食营养需求，介绍了给孩子安排营养膳食的方法、技巧及配餐食谱，并专门加入了如预防偏食、增强免疫力、补脑益智、补充矿物质、养肝明目、防治便秘等方面的饮食调理配餐。

《孩子营养靓餐1001例》编排简单易查，图片精美，实用易学，特别是精选的育儿食谱中的食材选择面广，相信您可以轻松地让宝宝吃得香甜，吃得健康！

关爱与亲情不变，变的是给予的方式——营养靓餐1001例，让爱不停歇！

编者

2012年1月于广州



Contents 目录

第一章 0~1岁宝宝的断奶营养餐

- 12 0~1岁宝宝的喂养指南
- 13 怎样为婴儿期的宝宝添加辅食
- 15 4~12个月宝宝的辅食添加和摄入量参考量
- 18 为宝宝准备营养辅食
- 20 0~1岁宝宝的断奶营养餐推荐

20 4~6个月的宝宝

- 西红柿水
- 油菜水
- 冬瓜汁
- 蔬菜汁
- 21 白萝卜汁
- 黄瓜汁
- 胡萝卜汁
- 小白菜汁
- 22 苋菜水
- 桃汁
- 胡萝卜南瓜蜜枣水
- 苹果水
- 23 西瓜汁
- 葡萄汁
- 甜瓜汁
- 梨汁
- 24 大米汤
- 胡萝卜米汤
- 小米汤
- 浓米油
- 土豆白萝卜米汤
- 25 奶香爽口米糊
- 西兰花米糊
- 米糊
- 葡萄米糊
- 26 胡萝卜泥
- 时蔬菜泥
- 米汤小白菜泥
- 米汤菠菜泥
- 27 蛋黄泥
- 红薯牛奶泥
- 菜泥蛋羹
- 薯泥蛋羹
- 28 蔬菜土豆泥

- 果味南瓜泥
- 奶香土豆泥
- 南瓜牛奶泥
- 29 苹果泥
- 红绿双蔬米汤
- 米汤苹果
- 木瓜泥
- 30 香蕉泥
- 牛奶粥
- 牛奶麦片
- 小米红枣汤
- 小米玉米楂汤
- 31 米汤豆腐泥
- 菜汤豆腐糊
- 鸡汁豆腐泥
- 32 米汤南瓜糊
- 苹果汁胡萝卜糊
- 苹果奶麦糊
- 胡萝卜奶麦糊
- 33 牛奶蛋黄粥
- 面包苹果糊
- 面包汤
- 蛋奶麦糊
- 34 白菜米粥
- 蛋黄粥
- 胡萝卜米粉
- 胡萝卜粥糊
- 35 鲜鱼汤
- 茄香猪骨汤粥
- 油菜豆腐粥糊
- 西式毛豆粥
- 36 三米汤
- 哈密瓜奶
- 香蕉苹果奶
- 奶香红薯酱

37 7~9个月的宝宝

- 鲜榨西红柿汁
- 鲜橘汁
- 吐司布丁
- 南瓜浓汤
- 38 玉米鸡汤
- 时蔬蛋花浓汤
- 胡萝卜西红柿汤
- 混合蔬菜米汤
- 39 胡萝卜苹果泥汤
- 香蕉乳酪糊
- 双鲜胡萝卜泥
- 胡萝卜蛋果糊
- 40 西红柿面包泥
- 水果面包粥
- 蔬菜面包羹
- 黄金粥
- 41 水豌豆糊
- 蛋黄鲜豆糊
- 蛋黄豌豆糊
- 双黄米糊
- 42 鲜果米糊
- 香蕉苹果牛奶糊
- 牛奶木瓜香蕉糊
- 红薯果糊
- 43 香蕉燕麦粥
- 红薯玉米糊
- 蔬果薯蓉
- 香蕉奶糊
- 44 火龙果葡萄泥
- 苹果红薯泥
- 红薯南瓜泥
- 胡萝卜麦片糊
- 45 蔬果羹
- 芋头小米粥

樱桃菠萝羹
水果藕粉
46 红枣泥
核桃豌豆泥
山药枣泥
奶酪蔬菜泥
47 火腿土豆泥
蛋黄土豆泥
什锦鸡肉粥
卷心菜鸡肉蓉
48 鳕鱼煮胡萝卜
鱼泥米糊
猪肝泥
芝麻芋泥
49 枣泥双米粥
鱼泥粥
土豆鸡肝米糊
菜泥
50 鳕鱼拌毛豆
土豆鱼肉泥
鱼泥
茄香鱼糊
51 鱼丁蒸蛋
双色蒸蛋黄
芦笋奶味蛋
肝泥银鱼蒸鸡蛋
52 梨香蛋黄布丁
珍珠汤
果味蛋羹
菜末蛋羹
53 绿色鸡汤豆腐
蔬菜豆腐糊
什锦豆腐糊
果蔬拌豆腐
54 鱼肉粥
猪肝粥
香菇鸡肉粥
胡萝卜鳕鱼粥
55 鱼肉松粥
三色粥
南瓜粥
芋头鸡蛋粥
56 菠菜牛肉面线

鲑鱼面
蛋黄银丝面
风味鲜蔬面
57 10~12个月的宝宝
蔬菜牛奶汤
双丝虾皮汤
苹果西红柿汁
南瓜奶香浓汤
58 胡萝卜土豆泥汤
什锦瘦肉菜末汤
什锦翡翠汤
鸡肉粉丝蔬菜汤
59 葡萄干土豆泥
三鲜豆腐泥
青豆土豆泥
鸡汁胡萝卜土豆泥
60 红小豆泥
米糊枣泥
香甜木瓜泥
香蕉布丁
61 鲜味营养虾泥
白菜鸡肉麦片糊
自制布丁
胡萝卜豌豆沙拉
62 黄鱼羹
菠菜洋葱牛奶羹
四鲜羹
山药米羹
63 珍珠羹
牛奶香蕉羹
金黄酸奶羹
萝卜鱼羹
64 香蕉蒸蛋
猕猴桃鸡蛋饼
什锦果香蛋奶羹
爱心三明治
65 瘦肉蛋羹
菜肉蒸蛋羹
浇汁蛋羹
肉末银鱼蒸蛋
66 蔬菜蛋饼
蛋皮鱼卷
蔬菜煎蛋卷

双色蛋片
67 三鲜鸡蛋炖豆腐
鸡肉什锦蒸豆腐
鸡蓉豆腐球
太阳豆腐
68 高汤炖鱼泥
鱼肉煮西兰花
肉末卷心菜
炒鱼肉松
69 肉末菜粥
菠菜肉蓉粥
瘦肉莲藕粥
山药粥
70 滑蛋牛肉粥
猪血粥
六宝鱼粥
什锦虾香粥
71 鸡肉粥
鸡蓉玉米粥
香菇鸡肉粥
玉米小米粥
72 鸡汤泡馒头
蛋黄乌冬面
水果粥
小米蛋奶核桃粥
73 什锦蔬菜煎饼
土豆鸡蛋糕
土豆儿乐饼
果酱薄饼
74 自制面片
酱汁面条
西红柿碎面
芋头米粉
75 葡萄干奶米
鱼肉水饺
胡萝卜皮菜饺
南瓜炒饭
76 宝宝盖浇饭
蔬菜饭卷
蛋卷蔬菜饭
豆腐软饭

第二章 1~3岁宝宝的健康营养餐

- 78 幼儿期宝宝的喂养和膳食指南
80 1~3岁宝宝的每日食物安排和摄入参考量
81 1~3岁宝宝的营养配餐推荐

81 1~1.5岁的宝宝

香蕉葡萄干牛奶
玉米牛奶麦片
乐乐水果汇
花生酱牛奶蛋挞

82 牛奶蛋

奶香蔬菜蛋盒
鲜蔬蛋卷
鱼豆腐蒸蛋

83 黄瓜蒸蛋

丝瓜蛋花汤
蟹肉蒸蛋
鸳鸯鹌鹑蛋

84 蔬菜煮肉丸

珍珠肉丸
荸荠小丸子汤
豆腐丸子烩青菜

85 玉米鸡蓉

骨汤火腿土豆泥
虾仁土豆
胡萝卜芋头土豆泥

86 冬瓜煮碎肉

胡萝卜蒸牛肉末
彩椒蔬菜
清蒸嫩鱼片

87 双鲜鱼肉末

宝宝鱼饼
鳕鱼鸡蛋糕
鱼菜米糊

88 虾仁玉米鸡蓉浓汤

豌豆牛奶煮鸡肉
蒸白菜鸡肉卷
红豆山药糊

89 什锦炒豆腐

蒸肉豆腐糕
炒虾粒豆腐
骨汤菜肉麦糊

90 苹果牛奶粥

蛋花粥
五彩蔬果粥
梨汁糯米粥

91 猪肝胡萝卜粥

苋菜小鱼粥
杂锦鱼粥
丝瓜鸡蛋面片汤

92 鸡汤小馄饨

鸡丝面片
蒸蛋香乌龙面
八鲜馄饨

93 1.5~2岁的宝宝

苹果薯泥沙拉

绿豆沙

水果豆腐沙拉
瓜果沙拉

94 草莓布丁

哈密瓜奶冻
杏仁奶酪
水果布丁

95 土豆鸡蛋卷

红肠煎蛋
金碧鱼卷
三鲜蒸肉饼

96 奶油焖虾仁

清蒸虾
虾蓉蛋卷
豆腐虾肉丸

97 浇汁豆腐饺

豆腐肉丸
虾丁豆腐
香椿芽拌豆腐

98 鸡肉拌南瓜

肉末拌丝瓜
金沙豆腐
脆皮胡萝卜

99 炸土豆鱼球

奶油鱼排
滑溜鱼丸
清蒸罗非鱼

100 营养蔬菜汤

鲜味西红柿蛋汤
香菇冬瓜腿丝汤
苋菜肉片汤

101 粉丝豆腐牛肉汤

蔬菜面疙瘩
豆腐口蘑蔬菜汤
虾仁生菜面团汤

102 蔬菜牛奶羹

杏仁山药羹
菠萝羹
蔬菜鸡蛋羹

103 鸡蛋豆腐牛肉羹

浓香芋泥羹
咖喱牛肉羹
鸡肉番茄羹

104 百合粥

黑米珍珠粥
什锦牛肉粥
鸡肉菇菜粥

105 山药鸡肉粥

鳝鱼面
干果麦片粥
瘦肉碎菜面条汤

106 水晶豆腐饺

蒸蛋乌龙面
鱼肉馄饨
鸡肉饺

107 煎萝卜丝饼

玉米煎饼
胡萝卜蒸糕
五彩饭团

108 葡萄干奶米糕

彩色饭团
什锦炒软饭
排骨白菜软饭

109 2~2.5岁的宝宝

玉米布丁
香枣糕

巧克力香蕉
香蕉蛋奶昔

110 山药樱桃糕

红薯蒸糕
红豆牛奶西米露
牛奶西红柿

111 苹果煎蛋饼

鲜味炒白雪
鸭蛋黄烩豌豆
豆腐鸡蛋饼

112 茄汁鱼蛋饼

香肠炒蛋
银鱼煎蛋
鱼肉煎蛋

113 鲜味蛋卷

茄汁蛋丝狮子头
蛋皮如意卷
菇菜瘦肉蒸蛋

114 绣球肉丸

珍珠丸子
丸子烧冬瓜
鲜香小鱼丸

115 豌豆生梨饼

素丸汤
四鲜豌豆泥
芋头豆花

116 五彩土豆泥

鲜菇油菜
火腿胡萝卜土豆饼
海苔拌土豆

117 海苔卷

冬瓜夹火腿
蒸镶馅冬瓜
奶油菠菜

118 五鲜鱼丸

西红柿鳊鱼泥

茄香鱼片
香炸银鱼
119 盖浇虾饼
海鲜丸子牛奶汤
蔬菜丸子汤
虾皮炖豆腐
120 芥菜咸蛋肉片汤
鸡肉蔬菜羹
丝瓜蘑菇鸡蛋汤
鸡蓉玉米浓汤
121 花样炒饭
营养牛肉羹
干贝蛋花豆腐羹
鸡蛋虾仁饺
122 奶香燕麦花生酱粥
奶香麦仁蛋花粥
五豆补益糙米粥
小米红枣粥
123 奶汁鲑鱼炖饭
什锦炒饭
黄豆蓉粥
南瓜拌饭
124 鸡肉松饭
肉末海带面
鸡肉西兰花面条
茄汁烩肉饭
125 2.5~3岁的宝宝
什锦水果沙拉
玉米蔬果沙拉
沙拉酸奶拌蛋黄水果
鸡肉菜花沙拉
126 蜜汁糯米圣女果
蝴蝶香芒
水果西米露
什锦果蔬沙拉
127 燕麦牛奶荷包蛋

果味牛奶燕麦
牛奶水果丁
绿豆玉米椰奶
128 虾仁蛋饺
鸡肉蛋卷
酿香虾蛋饺
香蒸肉丸鸡蛋
129 香炖肉丸
牛肉蔬菜卷
三鲜肉末
肉末炒茄丁
130 翡翠鱼丁
醋熘鱼丁
蛋奶鱼丁
杏仁鳕鱼蔬菜丸
131 碧波豆腐饼
茄汁肉菜卷
甜椒炒鸡丝
五彩鸡米
132 炒三丁
甜蜜双素
儿乐虾片
双色炒鸡片
133 什锦鸡丁
银鱼四季豆
夹心土豆
豉油土豆泥
134 肉末油菜炒蘑菇
奶油蘑菇小白菜
奶汁焖白菜
烩蔬菜
135 腐皮卷素菜
香炒素三样
烩蔬菜五宝
三色凉菜
136 蔬菜干贝浓汤

山药牛腩汤
黄瓜鸡片汤
鸭泥腐皮汤
137 苹果小米豆腐羹
枸杞玉米羹
玉米芋头南瓜羹
鱼香茄蛋羹
138 鱼肉蔬菜粥
牛肉滑蛋粥
香炸金丝
豆腐丝瓜粥
139 多宝营养粥
南瓜洋葱薏米汤
红小豆紫米粥
牛奶黑米粥
140 煎芹菜叶饼
鸡蛋蔬菜饼
黄鱼小馅饼
胡萝卜饼
141 海鲜山药饼
豆沙枣泥小刺猬
核桃芝麻煎饼
香肠卷
142 五鲜炒面
拌面
里脊蛋面
三鲜面
143 香拌蔬菜面
韭香肉饺
菠菜牛肉面条
红烧牛肉面
144 苹果通心粉
什锦营养饭
什锦蝴蝶通心粉
什锦牛肉拌软饭

第三章 3~6岁宝宝的成长营养餐

- 146 3~6岁宝宝的膳食指南
147 3~6岁宝宝的每日食物安排和摄入参考量
148 3~6岁宝宝的营养配餐推荐

148 3~4岁的宝宝
豆奶南瓜球
蜂蜜红枣
土豆营养沙拉
什锦果蔬沙拉
149 五果冰糖羹
牛奶炒蛋清
草莓奶酪

苹果蛋糕
150 蛋包西红柿
玉米球蒸蛋
水蒸鸡蛋糕
三鲜鸡蛋片
151 杏仁蛋饼
虾仁蒸蛋
土豆洋葱蛋饼

鸡蛋蒸牛肉
152 四鲜蛋羹
口蘑鹌鹑蛋
腐皮鹌鹑蛋
鹌鹑蛋糯米丸子
153 虾仁豆腐
香菇酿豆腐
海鲜豆腐

鱼蓉奶香蒸豆腐

- 154 鱼丸烧豆腐
蒸鱼肉豆腐
五彩豆腐
三鲜炖豆腐
155 西红柿拌豆腐
彩丝腐皮卷
凉拌豆腐皮
鸡丝拌豆腐皮
156 西式茄汁鸡腿
豆豉鸡丁
烩鸡翅
茄汁鸡肉白菜包
157 香炸排骨
红烧排骨
软炸鸭条
夹心鸭蛋
158 如意白菜卷
夹心荸荠
宝宝乐茄饼
桂花猪肉
159 蒜香蒸肉饼
蛋卷蒜肠
丸子烧冬瓜
蛋黄肉糕
160 黄瓜酿肉
虾镶丝瓜
鸡汁翡翠包
香炸茄盒
161 西葫芦炒虾皮
冬菇藕夹
生菜热狗卷
西红柿煮肝末
162 西红柿炒鲜贝
鲜余鱼片
烧鱼排
蛋黄焗鱼条
163 清炒时蔬北极虾
猕猴桃炒虾球
玉米笋虾丸
荸荠虾球
164 什锦鲜虾白菜包
胡萝卜虾球
炸虾盒
香酥海带
165 三丁炒玉米
清炒百合黄瓜
水晶鸡汤冬瓜
冬瓜鸡蛋汤
166 核桃豌豆汤
鲜奶南瓜蔬菜浓汤

余丸子汤
草菇西红柿汤

- 167 粉丝丸子汤
鱼圆汤
海带莲子排骨汤
莲藕薏米排骨汤
168 香菇虾仁粥
双蛋小米粥
干贝蛋花粥
绿豆海带粥
荤素香炖饭
169 苹果滋味饭
鸡蛋包炒饭
芝士焗饭
170 虾仁蛋包饭
鱼片饭
双菇虾仁蒸饭
五彩虾仁饭
171 五彩盖浇面
什锦香煨面
红薯豆沙饼
米香珍珠丸
172 三鲜面疙瘩
叉烧河粉
虾肉馄饨
小黄瓜虾仁龙须面
173 虾仁通心粉
蟹肉通心粉
牛肉河粉
虾肉小笼包
174 4~6岁的宝宝
菠萝苹果火腿沙拉
菠萝沙拉什锦果
苹果雪梨布丁
玉米奶冻
175 哈密冰泥
蛋奶土豆
木瓜蒸奶
鲜蔬蛋丁
176 菇菜烘蛋
三丝荷包蛋
黄瓜炒蛋
油菜蛋羹
177 草菇豆腐羹
紫菜豆腐羹
什锦豆腐煲
五彩豆腐包
178 豆皮蔬菜卷
茄香鸡翅
豆皮肉卷
三鲜炒鸡

179 洋葱鸡腿
清蒸红汤鸡翅
蒸鸡翅
咖喱鸡肉

- 180 鲜肉酿菇盒
樱桃小丸子
三鲜炒肉丁
珍珠荸荠肉丸
181 肉香藕夹
银耳彩珠炖汤
丝瓜肉片汤
丝瓜蒸肉
182 荷香珍珠排
珍珠糯排骨
糖醋排骨
清炖排骨
183 肉粒卷心菜
可口拌菜
白菜肉片煮粉条
糖醋四鲜菜
184 黄花菜炒肉丝
莴笋炒三丝
三丝炒火腿
虾香山药饼
185 金针牛肉片
西红柿烧牛肉
茄汁牛肉
四季豆土豆炖牛肉
186 清拌素菜
酥炸菠菜
芋泥菜卷
芥蓝腰果炒香菇
187 蒜泥蚕豆
丝瓜烧毛豆
什锦松仁玉米
蒸四素
188 香烩素六宝
三鲜炖冬瓜
橙汁小鱼丸
软煎鱼球
189 五彩鱼丁
红烧鱼尾
清蒸黄鱼片
白绿煮鱼片
190 金鱼戏莲
特色茄香鱼卷
银芽鱼丝
茄酱鱼条
191 椒盐芝麻虾
奶味蔬菜煨虾
蛋香蛤蜊

可口甜椒鱼条
192 三丁烩虾仁
碧绿虾仁
柠香虾球
海蜇羹
193 双豆百合粥
燕麦核桃粥
菜心肉丸粥
丝瓜排骨粥
194 五鲜意大利粉

鲜虾鸡肉蒸饺
三鲜炒米粉
蘑菇通心粉
195 牛扒洋葱饭
什锦叉烧饭
素什锦沙拉蛋炒饭
什锦炊饭
196 茄汁肉丁饭
三色排骨饭
茄汁花样炒饭

什锦豆浆拉面
197 枣芪饭肉菜卷
奶酪火腿三明治
鸡蛋三明治
双色米椰球
198 牛肉卷饼
冬瓜火腿面条汤
芝麻南瓜饼
什锦拌面

第四章 宝宝的补益调理营养餐

200 预防孩子偏食营养餐

202 预防孩子偏食配餐食谱推荐

202 吐司牛奶
西瓜西红柿汁
消食粥
藕粉山楂泥
203 雪梨大米粥
榨菜肉片粥
椰汁双果西米粥
飘香紫米粥
204 咖喱牛肉面
虾仁炒面
开胃拌面
牛肉炒面
205 自制三明治
什锦芒果沙拉
土豆沙拉
蜜汁橘子羹
206 穿衣香蕉
五彩蔬菜冻
山楂银芽
金沙四季豆
207 果香什锦菜
鲜味冬瓜卷

西红柿酿草菇
鲜蘑素虾仁
208 肉蓉菠菜汤
西红柿酿肉
西红柿虾盅
茄汁热狗
209 煎蛋包
翡翠蛋卷
蒸什锦鸡蛋羹
美味疙瘩汤
210 肉饼太阳蛋
三鲜炒蛋
脆皮蛋黄卷
茄汁鳕鱼炒蛋
211 虎皮鹌鹑蛋
营养鱼蛋饼
糖醋鳕鱼卷
夹心鱼片
212 松鼠鳕鱼
柠香鳕鱼
糖醋鱼片
过桥多宝鱼

213 鱼胶大白菜
芦笋鲑鱼卷
苦瓜酿鱼
柠汁鱼球
214 鲜香咖喱虾
蔬菜虾泥
荔香虾
茄汁焖虾
215 山药豆腐肉丸
酸甜丸子
珍珠豆腐丸
鲜味豆腐肉丸
216 红烧狮子头
鲜余番茄丸子
虎皮丸子
滑肉薯片
217 芋头炒肉
开胃猪扒
可乐鸡翅
果汁鸡块

218 增强孩子免疫力营养餐

219 增强孩子免疫力营养配餐食谱推荐

219 枣桃粥
混合蔬菜米糊
甜米山药粥
酸奶米粥
220 三鲜小饺
芹菜肉饺
鲜虾皮蛋瘦肉粥
八鲜蒸饺
221 七彩丰收饭

多彩豆饭团
五鲜面
烤意大利面
222 奶油通心粉
五色沙拉
土豆火腿沙拉
赤小豆冰沙
223 牛奶水果蛋羹
栗子烧白菜

山药蒸黄瓜
五彩菠菜
224 西红柿豆腐泥
白菜炖豆腐
煎酿豆腐
八珍豆腐
225 蒸牛肉丸豆腐
碎菜牛肉
西红柿豆腐牛肉羹

回锅牛肉土豆
226 口水鸡腿
玉米鸡蓉羹
豌豆双丁炒鸡丁
什锦炒鸡丁
227 毛豆五鲜蛋饼
什锦烩蛋丁
西红柿炒三色蛋
青瓜鸡丝
228 咸蛋蒸肉
奶香薯焖肉
苦瓜蒸肉丸
双耳蒸肉丸

229 五鲜酿香菇
三鲜酿黄瓜
煎酿鲜百合
芋丝奶酪双鲜丸
230 百合肉丝
苦瓜黄豆排骨汤
山药排骨汤
鸡肉丸子汤
231 粉丝蒸虾
海鲜丸子牛奶汤
六鲜拼盘
串烧海鲜
232 蒜蓉文蛤

银牙烩蛤蜊
虾胶酿豆角
鲜果香炸凤尾虾
233 葱香鱼片
蜜汁煎鲑鱼
三文鱼卷
珍珠鱼卷
234 茄酱鳕鱼
彩色鱼丁
红枣黄芪泥鳅汤
香菇丝蒸鳕鱼

235 孩子的补脑益智营养餐

237 孩子补脑益智配餐食谱推荐

237 花生核桃益智奶
牛奶黑芝麻花生糊
什蔬豆腐蛋
鱼肉拌茄泥
238 水果奶蛋羹
核桃泥
蔬菜蛋黄煮鱼泥
核桃芝麻牛奶羹
239 山药蛋泥
豆腐蛋粥
核桃芝麻双米粥
桂圆小米粥
240 蒸八宝枣米糕
牛奶松仁玉米饼
奶香枣泥软饭
蛋奶胡萝卜饼
241 鲜香鸡肉饺
木瓜炖三鲜
金针芽丝汤

金针菇拌黄瓜
242 核桃仁炒双菇
松仁烧香菇
香菇炖杏仁
乳酪西兰花
243 鱼蓉蒸豆腐
鲜蘑腐竹
豆腐海苔卷
麻香核桃豆腐
244 牛奶水果荷包蛋
蛋皮三丝
鲜奶蛋饼
白果蒸鸡蛋
245 冬菇蒸鹌鹑
蛋包鸽丁
肉末炸鹌鹑蛋
软炒蚝蛋
246 核桃仁爆鸡丁
松仁鸡米

花生鸡丁
蛋黄沙拉拌鸡肉
247 西红柿烧鸡块
双色鸡肉丸
金针菇炒鸡丝
鸡丝烩白菜
248 三椒炒兔肉丝
松子鱼仁
百合炒鱼片
银芽鳝丝
249 蒜蓉粉丝蒸扇贝
小西红柿炒鲜贝
核桃鱼丁
虾仁双笋
花生炖鱼头煲
250 松鼠鲈鱼
鲫鱼炖红白豆腐
青豆炒鲑鱼

251 孩子的补钙营养餐

252 孩子补钙配餐食谱推荐

252 牛奶燕麦粥
双豆粥
浓香麦片粥
枣莲三宝粥
253 豆腐鱼蓉羹
奶油鱼末
八宝豆腐羹
虾香蛋羹
254 鱼虾豆腐羹
豆腐味噌鲜鱼汤
奶酪豆腐
花豆腐

255 海米蒸豆腐
虾泥豆腐
鱼泥豆腐
豆腐脑素三鲜
256 清蒸蛋黄豆腐丸子
三色蒸牛奶
菜花豆腐汤
奶黄西兰花
257 海带煎蛋
银鱼煎蛋卷
山药煎饼
蛋皮如意卷

258 三丝干贝
紫菜卷
紫菜煎蛋
蛋清鲜奶干贝
259 蔬菜豆皮卷
腐皮包鲫鱼
香滑烧鲈鱼
腿丝蒸鲈鱼
260 双鲜排骨汤
虾皮丝瓜汤
金针黄花瘦肉汤
洋葱烧猪扒



261 孩子的补铁、补锌营养餐

263 孩子补铁补锌配餐食谱推荐

263 牛奶小米粥
莲藕蛋花粥
小米燕麦红薯粥
三豆枣泥粥
264 香蕉燕麦粥
冰糖银耳羹
糖水樱桃
南瓜通心粉
265 奶油苹果
鸭蓉米粉
油煎南瓜饼

毛豆仁鸡丁炒饭
266 糯米红枣
五彩黄鱼羹
海鲜炖饭
肉丝面
267 肝泥蛋羹
双耳蒸蛋皮
包馅白菜
西红柿煮猪肝
268 豆皮藕卷
紫菜丸子

红烧莲藕丸
紫菜鱼卷
269 香烩什锦素
银耳菠菜
海带玉米笋
四鲜蒸蛋
270 炒四宝
松仁鸽肉
莲藕炒牛肉
翠绿猪血

271 孩子的护肝明目营养餐

272 孩子护肝明目配餐食谱推荐

272 双色牛奶花生
大米芋头粥
南瓜绿豆粥
枸杞粥
273 红薯黑米粥
胡萝卜鸡肝粥
菠菜肝片汤
枸杞肝片粥
274 胡萝卜饼
煎苦瓜鸡粒饼

枸杞百合莲花汤
葱油胡萝卜莴笋饺
275 桂圆鸡蛋羹
红枣杞子蒸蛋
龙眼莲子鸡蛋羹
杏仁苹果豆腐羹
276 蛋香三丝
鸡蛋肉卷
鳕鱼鸡蛋卷
扒香菇鹌鹑蛋

277 枸杞烧丝瓜
红焖鸡翅
黄豆芽杂菜
米汤南瓜
278 黄花枸杞肉饼
莴笋拌猪肝
绿菠猪肝
糖醋鸡肝

279 防治孩子便秘营养餐

280 防治孩子便秘配餐食谱推荐

280 核桃粥
红豆软饭
红薯粥
核桃双米红枣粥
281 草莓绿豆粥
松子仁粥
两面粥
香甜红薯芋头泥
282 香蕉薄饼
红薯蛋饼
冰糖核桃糊

核桃牛奶花生糊
283 什锦果羹
美味香蕉
香蕉棒
豆沙香蕉酸奶
284 什锦西瓜
炒豆腐干五丁
胡萝卜豌豆烧玉米
红烧土豆丸子
285 土豆南瓜蒸皮蛋
韭黄火腿炒蛋

豌豆泥蛋卷
蛋香萝卜丝
286 鸡油荷兰豆
肉末炒菠菜
核桃仁拌芹菜
桃仁丝瓜
287 鲜香松仁玉米
拔丝红薯
玉米松子炒鸡丁
雪耳木瓜汤

本书计量单位补充说明

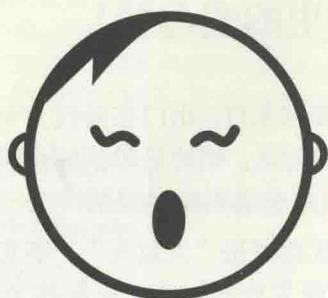
1小匙：5克或5毫升 1大匙：15克或15毫升 1杯：200~220毫升 1碗：250~300毫升

少许：略加或少加一点即可，多起点缀作用和淡淡的调味

适量：根据自己的口味，自主确定分量。比如放食盐、高汤、植物油等的量。

另外，给孩子烹调食物时用到的高汤，家长可依实际情况和个人口味，选用鸡汤、排骨汤、肉汤、鱼汤或是素高汤都可以。





孩子

营养靓餐 1001例

名师文化生活编委会 编著

前言 preface

碗里的爱与情！

“衣裳再添几件，饭菜多吃几口，出门在外没有妈熬的小米粥！”歌曲《儿行千里》简单朴素的几句话，唱的是母亲的牵肠挂肚，道的是家的无尽温馨。难怪人说：家的味道是妈妈做的饭菜！

民以食为天，而孩子的饮食更是“大过天”！事实早就证明：科学合理的饮食是保证孩子身心健康发育的根本。根据孩子的成长阶段和身体情况采取科学的喂养方式、选择适宜的营养配餐，才是孩子正常发育、健康聪明的保障。

怎么做饭宝宝才爱吃？什么味道和颜色的食物适合宝宝？怎么吃才能让宝宝聪明？宝宝不吃菜怎么办？……凡此种种，常常困扰着爱子心切却又不得其法的家长们。而《孩子营养靓餐1001例》的出现将使这些问题迎刃而解。

《孩子营养靓餐1001例》以合理安排0~6岁孩子的营养膳食为主题，全书分0~1岁宝宝断奶营养餐、1~3岁宝宝健康营养餐、3~6岁宝宝成长营养餐和宝宝补益调理营养餐四大部分，针对婴儿期、幼儿期、学龄前等三个特殊年龄段孩子的发育特点和膳食营养需求，介绍了给孩子安排营养膳食的方法、技巧及配餐食谱，并专门加入了如预防偏食、增强免疫力、补脑益智、补充矿物质、养肝明目、防治便秘等方面的饮食调理配餐。

《孩子营养靓餐1001例》编排简单易查，图片精美，实用易学，特别是精选的育儿食谱中的食材选择面广，相信您可以轻松地让宝宝吃得香甜，吃得健康！

关爱与亲情不变，变的是给予的方式——营养靓餐1001例，让爱不停歇！

编者

2012年1月于广州



Contents 目录

第一章 0~1岁宝宝的断奶营养餐

- 12 0~1岁宝宝的喂养指南
- 13 怎样为婴儿期的宝宝添加辅食
- 15 4~12个月宝宝的辅食添加和摄入量参考量
- 18 为宝宝准备营养辅食
- 20 0~1岁宝宝的断奶营养餐推荐

20 4~6个月的宝宝

- 西红柿水
- 油菜水
- 冬瓜汁
- 蔬菜汁
- 21 白萝卜汁
- 黄瓜汁
- 胡萝卜汁
- 小白菜汁
- 22 苋菜水
- 桃汁
- 胡萝卜南瓜蜜枣水
- 苹果水
- 23 西瓜汁
- 葡萄汁
- 甜瓜汁
- 梨汁
- 24 大米汤
- 胡萝卜米汤
- 小米汤
- 浓米油
- 土豆白萝卜米汤
- 25 奶香爽口米糊
- 西兰花米糊
- 米糊
- 葡萄米糊
- 26 胡萝卜泥
- 时蔬菜泥
- 米汤小白菜泥
- 米汤菠菜泥
- 27 蛋黄泥
- 红薯牛奶泥
- 菜泥蛋羹
- 薯泥蛋羹
- 28 蔬菜土豆泥

- 果味南瓜泥
- 奶香土豆泥
- 南瓜牛奶泥
- 29 苹果泥
- 红绿双蔬米汤
- 米汤苹果
- 木瓜泥
- 30 香蕉泥
- 牛奶粥
- 牛奶麦片
- 小米红枣汤
- 小米玉米楂汤
- 31 米汤豆腐泥
- 菜汤豆腐糊
- 鸡汁豆腐泥
- 32 米汤南瓜糊
- 苹果汁胡萝卜糊
- 苹果奶麦糊
- 胡萝卜奶麦糊
- 33 牛奶蛋黄粥
- 面包苹果糊
- 面包汤
- 蛋奶麦糊
- 34 白菜米粥
- 蛋黄粥
- 胡萝卜米粉
- 胡萝卜粥糊
- 35 鲜鱼汤
- 茄香猪骨汤粥
- 油菜豆腐粥糊
- 西式毛豆粥
- 36 三米汤
- 哈密瓜奶
- 香蕉苹果奶
- 奶香红薯酱

37 7~9个月的宝宝

- 鲜榨西红柿汁
- 鲜橘汁
- 吐司布丁
- 南瓜浓汤
- 38 玉米鸡汤
- 时蔬蛋花浓汤
- 胡萝卜西红柿汤
- 混合蔬菜米汤
- 39 胡萝卜苹果泥汤
- 香蕉乳酪糊
- 双鲜胡萝卜泥
- 胡萝卜蛋果糊
- 40 西红柿面包泥
- 水果面包粥
- 蔬菜面包羹
- 黄金粥
- 41 水豌豆糊
- 蛋黄鲜豆糊
- 蛋黄豌豆糊
- 双黄米糊
- 42 鲜果米糊
- 香蕉苹果牛奶糊
- 牛奶木瓜香蕉糊
- 红薯果糊
- 43 香蕉燕麦粥
- 红薯玉米糊
- 蔬果薯蓉
- 香蕉奶糊
- 44 火龙果葡萄泥
- 苹果红薯泥
- 红薯南瓜泥
- 胡萝卜麦片糊
- 45 蔬果羹
- 芋头小米粥

樱桃菠萝羹
水果藕粉
46 红枣泥
核桃豌豆泥
山药枣泥
奶酪蔬菜泥
47 火腿土豆泥
蛋黄土豆泥
什锦鸡肉粥
卷心菜鸡肉蓉
48 鳕鱼煮胡萝卜
鱼泥米糊
猪肝泥
芝麻芋泥
49 枣泥双米粥
鱼泥粥
土豆鸡肝米糊
菜泥
50 鳕鱼拌毛豆
土豆鱼肉泥
鱼泥
茄香鱼糊
51 鱼丁蒸蛋
双色蒸蛋黄
芦笋奶味蛋
肝泥银鱼蒸鸡蛋
52 梨香蛋黄布丁
珍珠汤
果味蛋羹
菜末蛋羹
53 绿色鸡汤豆腐
蔬菜豆腐糊
什锦豆腐糊
果蔬拌豆腐
54 鱼肉粥
猪肝粥
香菇鸡肉粥
胡萝卜鳕鱼粥
55 鱼肉松粥
三色粥
南瓜粥
芋头鸡蛋粥
56 菠菜牛肉面线

鲑鱼面
蛋黄银丝面
风味鲜蔬面
57 10~12个月的宝宝
蔬菜牛奶汤
双丝虾皮汤
苹果西红柿汁
南瓜奶香浓汤
58 胡萝卜土豆泥汤
什锦瘦肉菜末汤
什锦翡翠汤
鸡肉粉丝蔬菜汤
59 葡萄干土豆泥
三鲜豆腐泥
青豆土豆泥
鸡汁胡萝卜土豆泥
60 红小豆泥
米糊枣泥
香甜木瓜泥
香蕉布丁
61 鲜味营养虾泥
白菜鸡肉麦片糊
自制布丁
胡萝卜豌豆沙拉
62 黄鱼羹
菠菜洋葱牛奶羹
四鲜羹
山药米羹
63 珍珠羹
牛奶香蕉羹
金黄酸奶羹
萝卜鱼羹
64 香蕉蒸蛋
猕猴桃鸡蛋饼
什锦果香蛋奶羹
爱心三明治
65 瘦肉蛋羹
菜肉蒸蛋羹
浇汁蛋羹
肉末银鱼蒸蛋
66 蔬菜蛋饼
蛋皮鱼卷
蔬菜煎蛋卷

双色蛋片
67 三鲜鸡蛋炖豆腐
鸡肉什锦蒸豆腐
鸡蓉豆腐球
太阳豆腐
68 高汤炖鱼泥
鱼肉煮西兰花
肉末卷心菜
炒鱼肉松
69 肉末菜粥
菠菜肉蓉粥
瘦肉莲藕粥
山药粥
70 滑蛋牛肉粥
猪血粥
六宝鱼粥
什锦虾香粥
71 鸡肉粥
鸡蓉玉米粥
香菇鸡肉粥
玉米小米粥
72 鸡汤泡馒头
蛋黄乌冬面
水果粥
小米蛋奶核桃粥
73 什锦蔬菜煎饼
土豆鸡蛋糕
土豆儿乐饼
果酱薄饼
74 自制面片
酱汁面条
西红柿碎面
芋头米粉
75 葡萄干奶米
鱼肉水饺
胡萝卜皮菜饺
南瓜炒饭
76 宝宝盖浇饭
蔬菜饭卷
蛋卷蔬菜饭
豆腐软饭

第二章 1~3岁宝宝的健康营养餐

- 78 幼儿期宝宝的喂养和膳食指南
80 1~3岁宝宝的每日食物安排和摄入参考量
81 1~3岁宝宝的营养配餐推荐

81 1~1.5岁的宝宝

香蕉葡萄干牛奶
玉米牛奶麦片
乐乐水果汇
花生酱牛奶蛋挞

82 牛奶蛋

奶香蔬菜蛋盒
鲜蔬蛋卷

83 鱼豆腐蒸蛋

黄瓜蒸蛋
丝瓜蛋花汤
蟹肉蒸蛋
鸳鸯鹌鹑蛋

84 蔬菜煮肉丸

珍珠肉丸
荸荠小丸子汤
豆腐丸子烩青菜

85 玉米鸡蓉

骨汤火腿土豆泥
虾仁土豆
胡萝卜芋头土豆泥

86 冬瓜煮碎肉

胡萝卜蒸牛肉末
彩椒蔬菜
清蒸嫩鱼片

87 双鲜鱼肉末

宝宝鱼饼
鳕鱼鸡蛋糕
鱼菜米糊

88 虾仁玉米鸡蓉浓汤

豌豆牛奶煮鸡肉
蒸白菜鸡肉卷
红豆山药糊

89 什锦炒豆腐

蒸肉豆腐糕
炒虾粒豆腐
骨汤菜肉麦糊

90 苹果牛奶粥

蛋花粥
五彩蔬果粥
梨汁糯米粥

91 猪肝胡萝卜粥

苋菜小鱼粥
杂锦鱼粥
丝瓜鸡蛋面片汤

92 鸡汤小馄饨

鸡丝面片
蒸蛋香乌龙面
八鲜馄饨

93 1.5~2岁的宝宝

苹果薯泥沙拉

绿豆沙

水果豆腐沙拉
瓜果沙拉

94 草莓布丁

哈密瓜奶冻
杏仁奶酪
水果布丁

95 土豆鸡蛋卷

红肠煎蛋
金碧鱼卷
三鲜蒸肉饼

96 奶油焖虾仁

清蒸虾
虾蓉蛋卷
豆腐虾肉丸

97 浇汁豆腐饺

豆腐肉丸
虾丁豆腐
香椿芽拌豆腐

98 鸡肉拌南瓜

肉末拌丝瓜
金沙豆腐
脆皮胡萝卜

99 炸土豆鱼球

奶油鱼排
滑溜鱼丸
清蒸罗非鱼

100 营养蔬菜汤

鲜味西红柿蛋汤
香菇冬瓜腿丝汤
苋菜肉片汤

101 粉丝豆腐牛肉汤

蔬菜面疙瘩
豆腐口蘑蔬菜汤
虾仁生菜面团汤

102 蔬菜牛奶羹

杏仁山药羹
菠萝羹
蔬菜鸡蛋羹

103 鸡蛋豆腐牛肉羹

浓香芋泥羹
咖喱牛肉羹
鸡肉番茄羹

104 百合粥

黑米珍珠粥
什锦牛肉粥
鸡肉菇菜粥

105 山药鸡肉粥

鳝鱼面
干果麦片粥
瘦肉碎菜面条汤

106 水晶豆腐饺

蒸蛋乌龙面
鱼肉馄饨
鸡肉饺

107 煎萝卜丝饼

玉米煎饼
胡萝卜蒸糕
五彩饭团

108 葡萄干奶米糕

彩色饭团
什锦炒软饭
排骨白菜软饭

109 2~2.5岁的宝宝

玉米布丁
香枣糕

巧克力香蕉
香蕉蛋奶昔

110 山药樱桃糕

红薯蒸糕
红豆牛奶西米露
牛奶西红柿

111 苹果煎蛋饼

鲜味炒白雪
鸭蛋黄烩豌豆
豆腐鸡蛋饼

112 茄汁鱼蛋饼

香肠炒蛋
银鱼煎蛋
鱼肉煎蛋

113 鲜味蛋卷

茄汁蛋丝狮子头
蛋皮如意卷
菇菜瘦肉蒸蛋

114 绣球肉丸

珍珠丸子
丸子烧冬瓜
鲜香小鱼丸

115 豌豆生梨饼

素丸汤
四鲜豌豆泥
芋头豆花

116 五彩土豆泥

鲜菇油菜
火腿萝卜土豆饼
海苔拌土豆

117 海苔卷

冬瓜夹火腿
蒸镶馅冬瓜
奶油菠菜

118 五鲜鱼丸

西红柿鳕鱼泥