

之宝贝书系115



★权威专家帮助孩子每一天都健康成长

- ◆ 新生儿怎么护理
- ◆ 辅食该怎么添加
- ◆ 宝宝生病了怎么办
- ◆ 宝宝最爱吃的营养餐巧搭配
- ◆ 让宝宝更聪明有什么绝招
- ◆ 在家里怎么教育好孩子



育儿 同步指导 大百科

全书



金海豚婴幼儿早教课题组 | 主编



知名专家鼎力推荐

北京市海淀区妇幼保健院专家
徐文 | 审订

更科学 \ 更专注!



中国纺织出版社

之宝贝书系115

育儿 同步指导 大百科



金海鹰婴幼儿早教课题组/主编

北京市海淀妇幼保健院专家徐文|审订

 中国纺织出版社

内 容 提 要

0~3岁是宝宝成长发育的关键期。这本书针对此关键期的不同阶段,从宝宝身心发育特点、具备的本领、日常护理与保健、智能培育、益智游戏、科学喂养这六个方面,给予爸爸妈妈科学、翔实的育儿同步指导。此外,还针对如何在这一时期开发宝宝的智能、了解宝宝的心理、确保宝宝的健康做出了详细的阐述,是爸爸妈妈可信赖的育儿百科全书。

图书在版编目(CIP)数据

育儿同步指导大百科全书/金海豚婴幼儿早教课题组主编.

—北京:中国纺织出版社,2011.6

(之宝贝书系;115)

ISBN 978-7-5064-7624-9

I. ①育… II. ①金… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第122974号

策划编辑:尚 响 安茂华 责任编辑:安茂华
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

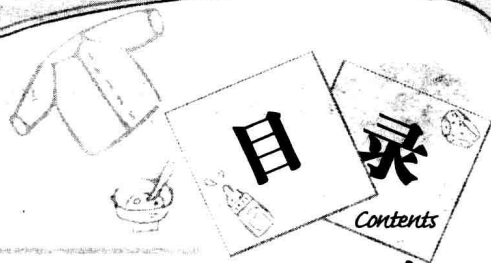
北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:34

字数:350千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



第一章 0~28天：妈妈，我来了

第一节 身心发育特点/18

生理发育·····	18
心理发育·····	18

第二节 具备的本领/19

在沉睡中成长·····	19
用反射动作应付外来刺激·····	19

第三节 日常护理与保健/20

目光的交流·····	20
轻柔的呼唤·····	20
爱的抚摸·····	20
防止意外事故·····	20

第四节 智能培育/22

欣赏音乐·····	22
-----------	----

第五节 益智游戏/23

锻炼身体·····	23
体育游戏·····	24
感官刺激游戏·····	24

第六节 科学喂养/25

新生儿需要哪些营养·····	25
母乳不同期的营养成分·····	26
新生儿开奶过晚有什么危害·····	26
初乳对宝宝有什么好处·····	26

母乳喂养最为理想的原因·····	27
母乳喂养的宝宝更聪明·····	27
吃母乳能防治哪些疾病·····	28
母乳喂养有哪些注意事项·····	28
乳汁不足怎么办·····	29
妈妈哺乳时是怎样和宝宝进行情感交流的·····	30
宝宝吐奶如何解决·····	30
能给宝宝喂米汤吗·····	31
宝宝有味觉吗·····	31
用微波炉热奶好不好·····	31
哪些母亲不宜亲自哺乳·····	32
怎样给宝宝选购奶粉·····	32
把奶粉冲得浓一点好吗·····	33
给宝宝喂奶可以不时·····	33
人工喂养宝宝需掌握的技巧·····	34
宝宝为什么容易漾奶·····	34
怎样帮助宝宝打嗝·····	35
为什么食物成分会影响婴儿行为·····	35
如何安排夜间授乳·····	36
早产儿易发生哪些营养缺乏症·····	36
为什么早产儿更宜喂母乳·····	37
早产儿没有母乳喂养怎么办·····	37

第二章 1~3个月：把世界指给我看

第一节 身心发育特点/39

生理发育	40
心理发育	41

第二节 具备的本领/41

身体方面的本领	41
视觉和听觉方面的本领	42
心智方面的本领	42
吸吮手指是心灵成长的象征	42

第三节 日常护理与保健/43

与宝宝亲密相处	43
让宝宝生活有规律	43
防止事故	44
春夏秋冬注意事项	44
宝宝外出	45

第四节 智能培育/46

天真快乐反应	46
与宝宝亲切交谈	47
观察大千世界	47
分辨声音	47

第五节 益智游戏/48

锻炼身体	48
体育游戏	53
感官刺激游戏	55

第六节 科学喂养/57

母乳和牛奶如何混合着喂	57
应该经常给宝宝换奶粉吗	58
人工喂养宝宝不要超量	58
宝宝睡觉时不可以喂奶	58
市场上销售的果汁不宜给宝宝喝	59
适合这个月龄宝宝的果汁及喂养	

方法	59
预防佝偻病只补钙行吗	60
哪些辅食含钙量较多	60
钙粉(片)为什么不宜与牛奶同服	61
如何让宝宝摄入足够的维生素	61
怎样给宝宝挑选及制作果汁	62
怎样给宝宝喂果汁	62
母乳仍然是宝宝的最佳食物	63
怎样给宝宝喂水	63
不要限定宝宝吃奶间隔的时间	63
调整好夜间给宝宝喂奶的时间	64
人工喂养的宝宝要添加哪些食品	64
不要过早地给宝宝添加辅食	64
妈妈上班后应怎样给宝宝哺乳	65
宝宝不喜欢喝奶怎么办	65
母乳与牛奶营养成分有什么异同	66
牛奶和羊奶有什么特点	66
豆浆有些什么特点	67
怎样喂养牛乳	67
婴儿喂牛奶放什么糖好	68
怎样掌握喂养婴儿奶液和水的温度	68
小儿喂牛奶就腹泻是怎么回事	69
怎样预防婴幼儿饮食过敏	69
人工喂养使用奶瓶、奶头要注意些	
什么	70
奶瓶喂养的姿势如何	70
能用口含空乳头的办法哄小儿安静或睡觉吗	71
为什么婴儿不宜喂过浓的奶粉	71
大人嘴里嚼过的东西再给新生儿吃	
好吗	71
能用葡萄糖代替奶粉吗	72
奶糕、乳儿糕等能作婴儿的主食吗	72

麦乳精能代替奶粉吗·····	72
为什么小儿发烧不爱吃奶·····	72

怎样安全使用奶嘴·····	73
母乳喂养的婴儿为什么容易便秘·····	73

第三章 4~6个月：世界好奇妙，处处是机关

第一节 身心发育特点/76

生理发育·····	76
心理发育·····	76

第二节 具备的本领/77

身体方面的本领·····	77
听声音的本领·····	77
心智方面的本领·····	78

第三节 日常护理与保健/78

春夏秋冬注意事项·····	78
防止事故·····	80
宝宝旅行·····	81
玩具·····	82
创造丰富多彩的空间·····	83

第四节 智能培育/84

培养良好性格·····	84
音乐记忆力训练·····	84
拆装玩具·····	85
给宝宝唱儿歌·····	85
教宝宝认识日常物品·····	86
语言训练·····	86

第五节 益智游戏/87

锻炼身体·····	87
体育游戏·····	89
感官刺激游戏·····	91

第六节 科学喂养/92

最好继续母乳喂养·····	92
这一时期宝宝所需的营养素·····	93
为宝宝添加辅助食品的重要性·····	93
添加辅食应遵循哪些原则·····	94
怎样让宝宝接受辅食·····	94
怎样让宝宝吃蛋黄·····	95
宝宝突然不喜欢喝牛奶是怎么回事·····	95
宝宝的辅食有哪些种类·····	96
怎样让宝宝练习自己吃饭·····	97
影响宝宝牙齿的因素有哪些·····	98
怎样保护宝宝的乳牙·····	99
舌苔的变化与宝宝的饮食有哪些关联·····	99
改变宝宝半夜索食的习惯·····	100
这一时期应适时适量给宝宝喂水·····	100
这一时期宝宝吃奶量为什么会减少·····	101
不要用水果代替蔬菜·····	101
给宝宝吃水果需注意什么·····	102

第四章 7~9个月：别拦我，我是个探险家

第一节 身心发育特点/104

生理发育·····	104
-----------	-----

心理发育·····	104
-----------	-----

第二节 具备的本领/105

身体方面的本领·····	105
积极地用手拿东西·····	105
心智方面的本领·····	106
感情发展, 开始怕生·····	106

第三节 日常护理与保健/106

饮食变化·····	106
预防传染疾病·····	107
春夏秋冬注意事项·····	107
防止事故·····	108
玩具·····	109
多给宝宝鼓励和表扬·····	110

第四节 智能培育/110

探索事物·····	110
怯生与现代素质培养·····	111
给宝宝开辟一个“运动场”·····	112
培养宝宝自理能力·····	112
培养良好的饮食习惯·····	113
语言训练·····	113

第五节 益智游戏/114

体育游戏·····	114
语言游戏·····	116

智力游戏·····	116
-----------	-----

第六节 科学喂养/118

培养宝宝良好的饮食习惯·····	118
这一时期应给宝宝吃肉·····	118
如何喂养挑食的宝宝·····	119
为宝宝准备食物时需注意的事项·····	119
让宝宝按照自己的方式进食·····	119
如何提高宝宝的抵抗力·····	120
宝宝便秘时的饮食调理·····	120
给宝宝制订均衡营养食谱·····	121
怎样使宝宝长得壮实·····	122
给宝宝多吃蔬菜·····	122
乳汁不再是宝宝的主食了·····	123
宝宝饮食需注意的事项·····	123
什么时间给婴儿断奶较合适·····	124
如何给宝宝断奶·····	124
宝宝断奶会出现哪些不适应症状·····	125
宝宝断奶不适应症状该如何解决·····	126
为宝宝添加断奶饮食的方法·····	127
断奶期哪些食品应该让宝宝少吃·····	127
断奶后期可以给宝宝增添哪些食品·····	128
早产儿如何断奶·····	128

第五章 10~12个月: 我会走喽, 热衷于探索

第一节 身心发育特点/132

生理发育·····	132
心理发育·····	133

第二节 具备的本领/134

身体方面的本领·····	134
指尖愈来愈灵活·····	134
心智方面的本领·····	135
好奇心旺盛, 热衷探索·····	135

1周岁宝宝的发展水平评估·····	136
-------------------	-----

第三节 日常护理与保健/137

生日万岁·····	137
禁止做不应该做的事·····	138
防止事故·····	138
春夏秋冬注意事项·····	139
玩具·····	140
走进大自然·····	141

第四节 智能培育/141

培养小艺术家	141
给宝宝一个“游戏乐园”	142
语言训练	142
教宝宝识字	143
认颜色	144
认识“1”	144

第五节 益智游戏/145

体育游戏	145
智力游戏	146
语言游戏	147
娱乐游戏	147

第六节 科学喂养/148

这一时期宝宝饮食的原则和要求	148
怎样给宝宝制定均衡的营养饮食	149
怎样让宝宝正确摄入脂肪	150
宝宝不喜欢吃鱼、肉、蛋怎么办	151
如何让食物色香味俱佳	151

怎样培养宝宝进餐的好习惯	152
哪些食物含钙高	152
宝宝发生齿斑该怎么办	153
让宝宝咀嚼固体食物有哪些好处	153
睡前可以给宝宝吃东西吗	154
如何给宝宝选择优质蛋白质	154
这个时期有哪些食物不宜给宝宝吃	154
宝宝断不了母乳怎么办	155
宝宝断奶时容易引起的疾病	155
怎样训练宝宝自己进餐	156
宝宝断奶后还得继续喝牛奶	156
断奶宝宝的饮食特点	157
怎样让宝宝正确摄入脂肪	157
宝宝过多吃糖果类食品的危害	158
让宝宝自己吃东西	158
宝宝的进餐时间不要拖得太长	158
这一时期给宝宝吃水果的合理方法	159
如何帮助婴儿断奶瓶	160
母乳充足还要增加辅助食品吗	160

第六章 1岁至1岁半：行走，世界原来很大

第一节 身心发育特点/162

生理发育	162
心理发育	162

第二节 具备的本领/163

身体方面的本领	163
个人发展情况会逐渐显出差异	163
手愈来愈灵巧，已经可以使用工具	164
心智方面的本领	164
开始学会说“不”	165
逐渐具备社交能力	165

宝宝1岁半和2岁平均发展水平	165
----------------	-----

第三节 日常护理与保健/166

给宝宝一个自由安全的空间	166
春夏秋冬注意事项	166
创造游玩场所	167
保护宝宝的眼睛	168
给宝宝一个好情绪	168
宝宝撒娇不听话怎么办	169
不要吓唬宝宝	170

第四节 智能培育/170

运动中发挥宝宝的创造性	170
-------------	-----

培养宝宝独立生活能力·····	171
让宝宝当助手·····	173
语言的重要性·····	173
识字·····	174
认识动物·····	175

第五节 益智游戏/175

锻炼身体·····	175
体育游戏·····	176
智力游戏·····	178
感官游戏·····	179
语言游戏·····	179

娱乐游戏·····	180
-----------	-----

第六节 科学喂养/181

这一时期宝宝的饮食特点·····	181
要正确看待宝宝挑食·····	181
适当给宝宝吃些较硬的食物·····	182
宝宝尽量少吃精细食物·····	182
给宝宝吃点心有讲究·····	183
不要随意给宝宝添加补品·····	183
满1周岁的宝宝还需要每天喝奶吗·····	184
为什么说蛋黄是婴儿的良好食物·····	184

第七章 1岁半至2岁：交流，原来如此神奇

第一节 身心发育特点/186

生理发育·····	186
心理发育·····	187

第二节 具备的本领/187

运动方面的本领·····	187
智慧方面的本领·····	188
语言方面的本领·····	188
社交方面的本领·····	189
2周岁宝宝的发展水平评估·····	189

第三节 日常护理与保健/190

了解宝宝的能力·····	190
玩具与宝宝·····	191
防止事故·····	192
春夏秋冬注意事项·····	192
鼓励宝宝模仿·····	193
培养爱劳动的好习惯·····	193
抓住宝宝的语言契机·····	194
宝宝应有小伙伴·····	194

让宝宝心情舒畅·····	195
--------------	-----

第四节 智能培育/196

培养良好的进餐习惯·····	196
看图书讲故事·····	197
问答·····	197
学数数·····	197
理解对应关系·····	197
复述句子·····	198
看图教育宝宝改掉坏习惯·····	198
让宝宝学会自理·····	198
发挥宝宝的创造性·····	199
语言的重要性·····	199

第五节 益智游戏/200

体育游戏·····	200
语言游戏·····	202
智力游戏·····	204
感官游戏·····	205
美术游戏·····	205

娱乐游戏·····	205
-----------	-----

第六节 科学喂养/206

怎样给宝宝进行合理的饮食搭配·····	206
怎样让宝宝养成良好的饮食习惯·····	206
咀嚼具有下列好处·····	208
不要让垃圾食品影响宝宝正确的饮食习惯·····	208

宝宝吃饭能追着喂吗·····	208
宝宝的进餐时间有限制吗·····	209
多吃鱼会变得聪明吗·····	209
能给宝宝吃芝麻酱吗·····	210
宝宝的饮食与身体发育有什么关系·····	210
宝宝的饮食与智力发育有什么关系·····	212
是否可以给宝宝吃较硬的食物·····	213

第八章 2~3岁：我爱运动

第一节 身心发育特点/216

生理发育·····	216
心理发育·····	216

第二节 具备的本领/217

运动方面的本领·····	217
智慧方面的本领·····	218
语言方面的本领·····	218
社交方面的本领·····	218
2岁半宝宝成长评估·····	219
3周岁宝宝的发展水平评估·····	220

第三节 日常护理与保健/222

正确对待宝宝的“反抗期”·····	222
防止事故·····	223
重视宝宝的个性发展·····	223
为宝宝提供游戏场地·····	224
给宝宝适合的画册·····	225
哄骗要不得·····	225

第四节 智能培育/226

让宝宝自理·····	226
培养宝宝的创造力·····	227
培养宝宝的语言能力·····	228
数学学习·····	229

学习反义词·····	230
认识日常用品的用途·····	231
认识大自然·····	231
安静训练·····	232
认字·····	232
培养良好的次序·····	233
培养初步的时间概念·····	233
补画面·····	234
自我介绍·····	234
学习礼貌语言·····	235
画方形、写汉字·····	235
学习等待·····	236
认识冬天和夏天·····	236
记住父母单位及家庭住址·····	236
知道不同职业的称呼·····	237
认地图·····	237
学当助手·····	237
学习分清属性·····	238

第五节 益智游戏/239

锻炼身体·····	239
体育游戏·····	241
智力游戏·····	242
娱乐游戏·····	243

数学游戏·····	244
美术游戏·····	244
语言游戏·····	245
认字游戏·····	247
角色游戏·····	250

第六节 科学喂养/250

这一时期宝宝的饮食特点·····	250
培养宝宝良好的饮食习惯·····	251
给宝宝吃零食要恰到好处·····	252
宝宝吃冷饮不宜过多·····	252
经常吃水(汤)泡饭对宝宝有哪些影响·····	253
多吃精细食物对宝宝有哪些不良影响·····	253
宝宝不好好吃饭怎么办·····	254

怎样给宝宝安排加餐·····	255
哪些食物可以让宝宝皮肤更白皙·····	256
给宝宝喝豆浆要注意什么·····	256
宝宝吃黑木耳有什么好处·····	257
宝宝常吃银耳有什么好处·····	257
给宝宝喝水时需注意什么·····	257
宝宝不宜喝哪几种开水·····	258
给宝宝吃瓜果为什么要洗净和削皮·····	258
脂肪类食品对宝宝有什么好处·····	259
哪些动物肉类能健脑益智·····	259
哪些食物能够锻炼宝宝胃肠的消化功能·····	260
宝宝对奶瓶过于依赖怎么办·····	260
宝宝不愿意自己动手吃饭怎么办·····	261
宝宝挑食就一定不好吗·····	261
如何给宝宝挑选生日蛋糕·····	262

第九章 爱我，请先了解我的身体

第一节 器官、系统和腺体/264

心血管系统·····	264
呼吸系统·····	264
淋巴系统·····	265
消化系统·····	265
骨骼系统·····	265
肌肉系统·····	265
内分泌系统·····	265
男孩的泌尿生殖系统·····	265
女孩的泌尿生殖系统·····	266
会肿胀的腺体·····	266

第二节 骨骼/266

人体骨骼的基本情况·····	266
骨骼的发育·····	267

第三节 肌肉/269

肌肉概况·····	269
肌肉的生长·····	269
肌肉的功能·····	270

第四节 脑/270

脑的概况·····	270
控制部位·····	271
脑的内部构造·····	271

第五节 五大感觉器官/271

眼的结构与视觉形成·····	272
耳的结构与听觉形成·····	272
鼻的结构与嗅觉形成·····	272
舌的结构与味觉的形成·····	272
皮肤的结构与触觉形成·····	272

第六节 新生儿和婴幼儿/273

新生儿的状况	273
宝宝特有的反射动作	275

新生儿的生理机能	277
宝宝的身高与体重	277

第十章 爱我, 请先懂我的心智

第一节 摸清儿童的智力发展特点/282

儿童培养的要点	283
智力结构及智力发展关键期	284
智力与创造力	285

第二节 家庭教育对儿童智力的

影响/287

知识与智力的关系	287
家教对儿童创造力的影响	288
天才儿童与家庭教育	289
放任式教育会导致孩子智力下降	294
使孩子成才的最佳教育方式	294

第十一章 启动孩子的智能宝藏

第一节 培养孩子的观察力/298

怎样发掘儿童的潜在智能	298
为什么应重视培养孩子的认识能力	298
怎样教导孩子认识事物	299
培养孩子的观察力	299
怎样教孩子辨认颜色	301
怎样培养孩子的方位意识	301

第二节 培养孩子的记忆力/301

第三节 开启孩子的想像力/303

爱护孩子的好奇心	304
积极开发孩子右脑	304
多做智力游戏	305
选择适合孩子玩的最佳玩具	306
开展家庭益智活动	308
培养孩子对科学的兴趣	309

第四节 阅读, 推开通向外界的窗子/310

创造良好的交谈环境	310
正确教育孩子识字	311
怎样教孩子阅读	312
培养孩子良好的阅读习惯	313

第五节 认知数学概念/317

认识大小等概念	317
认识形状的概念	318
认识空间的概念	318
认识时间的概念	318
认识数目及10以内的计算	318

第六节 培养孩子的注意力/318

养成专注的学习习惯	319
安排好学习、休息、活动的时间	319

保持学习环境的清静·····	319
游戏是培养注意力的好方式·····	319

第七节 走进生活 开发智力/320

认识钟表能促进智力发展·····	320
------------------	-----

认识钱币锻炼生活自理能力·····	321
认识日历培养自主能力·····	322

第八节 培养孩子学外语/323

第十二章 家教困惑

第一节 孩子的习惯怎样培养/326

电脑和电视·····	326
------------	-----

第二节 孩子的心我不懂/327

如何克服儿童性格软弱·····	327
如何消除儿童的害怕心理·····	329
孩子粘妈妈怎么办·····	329

第三节 孩子的言行让我莫名其妙/331

有小偷小摸行为怎么办·····	331
-----------------	-----

孩子说谎怎么办·····	331
--------------	-----

第四节 我怎么做才正确/331

把孩子“锁在家”并非良策·····	332
哪些孩子可独留家中·····	332
怎样帮助孩子确立自我·····	333
别以小利害孩子·····	333
如何培养孩子的耐心·····	333
父母如何与孩子交流·····	334
怎样布置儿童卧室·····	335
孩子提前上学好不好·····	335

第十三章 捍卫孩子健康，常见病诊疗与护理

第一节 孩子患病诊疗全攻略/338

如何选择家庭医生·····	338
完善的就医程序·····	338
诊察过程中需要注意的细节·····	339
儿童常见异常的应对法·····	341
根据症状诊断疾病·····	359
住院时需要注意的事项·····	374
各种症状的护理法·····	375

第二节 防治最常“袭击”孩子的疾病/378

夏季常见的疾病和防治·····	378
冬季常见的疾病和防治·····	380

过敏及其防治·····	382
常见皮肤的疾病及其防治·····	385

第三节 远离儿童常见病/389

先天性疾病·····	389
新生儿疾病·····	391
未成熟儿容易罹患的疾病·····	393
呼吸器官的疾病·····	394
口腔及消化器官的疾病·····	398
营养性疾病·····	403
血液系统疾病·····	406
泌尿系统疾病·····	408
传染性疾病·····	410

脑、神经系统的疾病·····	425	溺水·····	463
内分泌系统的疾病·····	429	一氧化碳中毒·····	464
过敏性、体质性的疾病·····	431	触电·····	464
循环系统的疾病·····	435	异物塞住喉咙·····	464
心理的疾病·····	437	手指被夹住·····	465
皮肤的疾病·····	441	骨折·····	465
眼睛的疾病·····	443	扭伤·····	466
耳、鼻的疾病·····	446	脱臼·····	466
运动器官的疾病·····	449	瘀伤·····	467
牙齿的疾病·····	451	外伤·····	467
其他疾病·····	452	被动物咬伤·····	468
第四节 远离意外,急救早知道/453		蚊虫咬伤·····	469
创造远离危险的环境·····	453	流鼻血·····	469
意外发生时的紧急措施·····	456	牙痛·····	469
烫伤·····	457	日射病、热射病·····	470
窒息·····	459	晕厥·····	470
撞伤头部·····	459	第五节 预防接种/471	
误食东西·····	460	疫苗的种类似·····	471
误食毒物·····	461	预防接种的种类·····	472
异物进入眼睛·····	462	接种时间·····	473
异物进入耳朵·····	463	预防接种的注意事项·····	474
异物进入鼻孔·····	463		

第十四章 食疗法——吃走常见病

第一节 营养性疾病的食疗/478	第二节 心理与行为障碍的食疗/482
缺钙.....478	多动症的食疗.....482
缺碘.....479	
缺锌.....479	
近视.....479	
儿童贫血.....480	
维生素B ₁ 缺乏症.....480	
蛋白缺乏综合征.....480	
维生素A缺乏症.....481	
	第三节 呼吸道常见疾病的食疗/483
	呼吸道感染的四季食疗.....483
	感冒饮食宜忌.....485
	慢性咽喉炎的食疗方法.....485

支气管炎的食疗	485
干咳	486
肺热痰多	487
哮喘的食疗	488

第四节 传染性疾病的食疗/489

肺结核的食疗	489
百日咳	490

第十五章 儿童健康食谱

第一节 儿童食物的烹饪常识/492

肉、脏类原料及选择	492
干货原料及泡发	493
原料的初步热处理	493
火候	494
烹调方法	494

第二节 4~8个月宝宝食谱/495

浓米汤	495
挂面汤	496
肉末菜粥	496
胡萝卜粥	496
水果麦片粥	497
大米蛋花粥	497
鸡蛋面片汤	498
菜汁	498
苹果泥	498
鸡肝泥	499
土豆泥	499
南瓜泥	499
牛奶香蕉糊	500
什锦猪肉菜末	500
双色蛋	500
豆豉牛肉	501
肉末卷心菜	501
青菜粥	501
水果藕粉	501
蕃茄肝末	502
鸡肝糊	502

碎菜	502
----	-----

第三节 8个月至1岁半宝宝食谱/503

红小豆米粥	503
蛋花豌豆粥	503
白芸豆粥	503
南瓜块粥	504
百果粥	504
杂粮米粥	504
蛋花米饭	505
玉米面豆粥	505
肉松饭	506
蜂蜜大米饭	506
三丁米饭	506
骨头汤焖饭	507
豆腐软饭	507
肉末软饭	507
鸳鸯面汤	508
冬瓜烫面饺	508
油菜海米豆腐	509
三色丸子	509
烧茄泥	509
煎西红柿	510
芝麻肝	510
鸡血豆腐汤	510
鸡汤青菜小馄饨	511
胡萝卜肉末面	511
地瓜甜饼	511

蛋黄豆腐·····	512
肉豆腐丸子·····	512

第四节 1岁半至3岁宝宝食谱/513

豆沙包·····	513
猪肉菜包·····	513
三鲜馅包子·····	514
什锦糖包·····	514
天津包·····	514
葱油虾仁面·····	515
荠菜馄饨·····	515
肉卷·····	516
碗蜂糕·····	516
千层糕·····	516
煎南瓜饼·····	517
土豆盒·····	517
什锦甜粥·····	517
蘑菇盒·····	518
松花肉·····	518
翡翠蛋饼·····	518
丸子烧白菜·····	519
水炒鸡蛋·····	519
韭菜炒蛋·····	520
肉末胡萝卜炖豆腐·····	520
肉末烧茄子·····	520
肉末烩小水萝卜·····	521
海米炒油菜平菇·····	521
绿豆芽炒肉丝·····	521
炸熘肝尖·····	522
熘鱼片·····	522
冬瓜蛋花汤·····	523
海米冬瓜汤·····	523
鱼茸丸子面·····	523
蕃茄炒蛋·····	524
太阳肉·····	524
肉末蛋羹·····	524

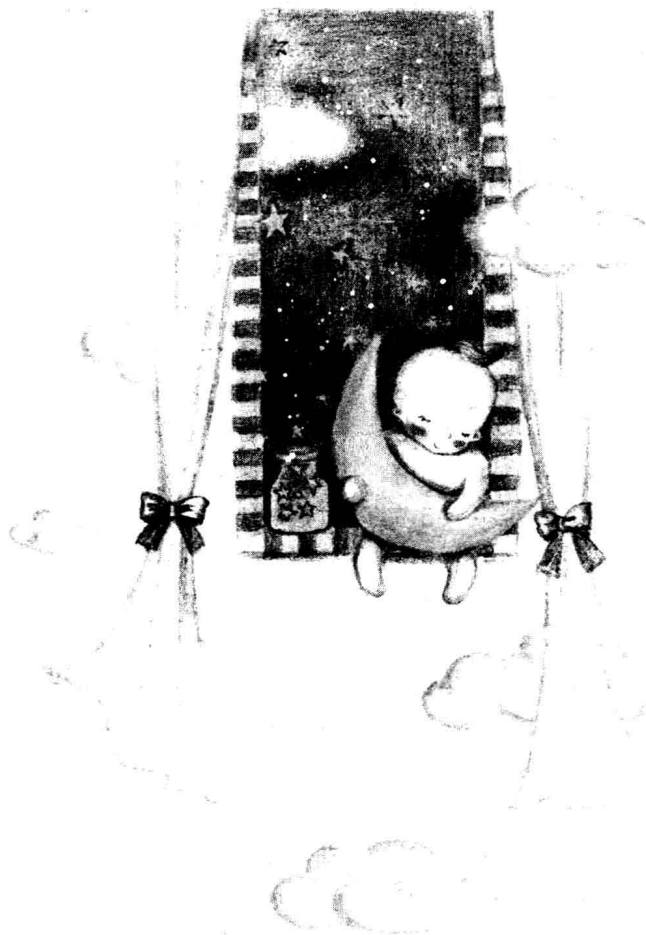
肉末卷心菜·····	525
肉末炒西兰花·····	525
黄瓜粉皮·····	525

第五节 3~6岁宝宝食谱/526

烙肉条·····	526
三鲜馅水饺·····	526
四喜蒸饺·····	527
干菜包·····	527
佛手包·····	528
炸酱面·····	528
馅饼·····	528
小米面蜂糕·····	529
玉米面丝糕·····	529
果丁小甜窝头·····	530
八宝饭·····	530
家常酥条·····	530
粉蒸鸡块·····	531
清蒸排骨·····	531
番茄鱼条·····	531
红烧鱼块·····	532
软熘肉片·····	532
肉末腐丝蒜苔·····	533
洋白菜炒香肠·····	533
海带丝炒肉丝·····	533
珊瑚豆腐·····	534
三色鸡片·····	534
腐乳排骨·····	535
茄汁鸡蛋·····	535
茭白炒鸡蛋·····	535
肉片烧西葫芦·····	536
拌双丝·····	536
酱味猪肝泥·····	536
肉片西红柿烧茄子·····	537
糖醋白菜·····	537
肉丝拌芹菜·····	538

拌素什锦·····	538
鸡蛋松·····	538
炒木耳肉片·····	539
樱桃肉·····	539
酱爆三丁·····	539
肉丝炒元葱·····	540
肉丝炒韭菜·····	540

炸春卷·····	540
炸罗汉钱·····	541
羊肉浓汤·····	541
珍珠银耳汤·····	542
蜜汁橘羹·····	542
猪油炒菠菜·····	543
奶油冬瓜条·····	543



鸣谢

特邀模特: 黄煜宸 Johnny 李佳颖 刘腾文 蒙乐山 赛吉雅 樱桃

摄影师: 郭泳君 李永雄