

宝宝的 *BAOBAOde*  
DIYIKOUCAIPU 于康 雷敏 主编



# 第一口菜谱



北京协和医院营养专家 于康执笔



宝宝的第一口饭菜

决定了宝宝一生的饮食结构与健康



**B** 从宝宝生活中来

吉林科学技术出版社

附赠“宝宝成长尺”



宝宝的 *BAOBAOde*



# 第一口菜谱

主 编 于 康 雷 敏



吉林科学技术出版社



# contents

# 目录

## 第1章 营养篇

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1~4个月饮食特点 .....    | 7  |
| 1~4个月辅食的添加原则 ..... | 8  |
| 新生儿的营养需求 .....     | 9  |
| 婴儿每日营养需要 .....     | 10 |
| 不同月龄食物的添加方法 .....  | 11 |
| 饮食禁忌 .....         | 12 |
| 1~2岁的饮食特点 .....    | 13 |
| 1~2岁的营养需求 .....    | 14 |
| 每日所需营养素 .....      | 15 |
| 1~2岁饮食选择 .....     | 16 |
| 各类水果的食用方法 .....    | 17 |
| 一日膳食内容举例 .....     | 18 |
| 饮食禁忌 .....         | 19 |

## 第2章 菜谱篇

### 1个月新生儿

|            |    |
|------------|----|
| 5%糖水 ..... | 22 |
|------------|----|

### 2~3个月婴儿

|           |    |
|-----------|----|
| 橘子汁 ..... | 24 |
| 苹果汁 ..... | 25 |

## 宝宝NO.1系列

|            |    |
|------------|----|
| 草莓汁 .....  | 26 |
| 西瓜汁 .....  | 27 |
| 山楂水 .....  | 28 |
| 梨 汁 .....  | 29 |
| 白菜水 .....  | 30 |
| 番茄汁 .....  | 31 |
| 胡萝卜水 ..... | 32 |
| 菠菜水 .....  | 33 |

### 4~6 个月婴儿

|              |    |
|--------------|----|
| 蛋黄粥 .....    | 35 |
| 豆腐小鱼干末 ..... | 36 |
| 两豆泥 .....    | 37 |
| 南瓜小米粥 .....  | 38 |
| 水果面包粥 .....  | 39 |
| 过滤菜花 .....   | 40 |
| 芒果麦片粥 .....  | 41 |
| 椒盐饼干糊 .....  | 43 |
| 香蕉藕粉 .....   | 44 |
| 磨牙饼 .....    | 45 |

### 7~8 月婴儿

|           |    |
|-----------|----|
| 煮面片 ..... | 47 |
| 咖喱鱼 ..... | 48 |

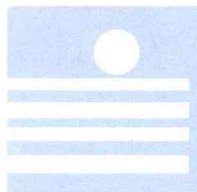
# contents 目录

|             |    |
|-------------|----|
| 红豆栗子 .....  | 49 |
| 芋头牛奶泥 ..... | 51 |
| 木瓜牛奶 .....  | 52 |
| 鸡肉馄饨汤 ..... | 53 |
| 鱼肉卷心菜 ..... | 54 |
| 蒸蛋黄瓜 .....  | 55 |
| 竹笋猪肝糕 ..... | 56 |
| 西红柿牡蛎 ..... | 57 |
| 茄子肉馅粥 ..... | 58 |
| 虾仁豆腐 .....  | 59 |

## 9~12月婴儿

|              |    |
|--------------|----|
| 蛋黄炒萝卜 .....  | 61 |
| 银鱼蛋黄菜粥 ..... | 62 |
| 猪肉末粉丝汤 ..... | 63 |
| 浮蟹羹 .....    | 64 |
| 黄瓜沙拉 .....   | 65 |
| 柠檬鲈鱼 .....   | 66 |
| 红薯丸 .....    | 68 |
| 西红柿饭卷 .....  | 69 |
| 芝麻豆浆羹 .....  | 70 |
| 牛肉核 .....    | 71 |

# 宝宝NO.1系列



|             |    |
|-------------|----|
| 砂锅豆腐 .....  | 72 |
| 牛肉河粉 .....  | 74 |
| 熘番茄虾丸 ..... | 75 |

## 1~2 岁幼儿

|                |    |
|----------------|----|
| 软煎鸡肝 .....     | 77 |
| 冬菇瘦肉汤 .....    | 78 |
| 果味豆腐羹 .....    | 79 |
| 虾皮紫菜蛋汤 .....   | 81 |
| 蒸绣球丸子 .....    | 82 |
| 瘦肉豆腐糕 .....    | 83 |
| 果脯开花馒头 .....   | 84 |
| 海米油菜菇 .....    | 85 |
| 家常芙蓉蛋 .....    | 86 |
| 温拌双泥 .....     | 87 |
| 丝瓜瘦肉汤 .....    | 88 |
| 熬鲤鱼 .....      | 89 |
| 炸香椿鱼和洋葱圈 ..... | 91 |
| 烩三球 .....      | 92 |
| 红烧肚块 .....     | 93 |
| 鸡片炒芥菜 .....    | 94 |
| 双片砂锅 .....     | 95 |

# 第1章 ...

## 营养篇



人一生的营养与健康始自“第一口”饭！

由于婴幼儿特殊的生理特点，使得这“第一口”变得不那么简单。面对琳琅满目的食品，年轻的爸爸妈妈们很多时候无所适从——如何为宝宝挑选和搭配这“第一口”饭，是初为人父人母们的第一门必修课。这门课学不好，近者会使宝宝出现偏食、厌食、营养不良或肥胖，远者影响孩子一生的健康成长。



## 1~4 个月饮食特点



1~4 个月婴儿的生长速度较快,所需营养素较多,但消化吸收功能未发育成熟,两者之间存在着矛盾。只有母乳适应性较好,可以满足其营养需要。也就是说母乳能够提供出生头 4 个月婴儿生长发育所需的全部营养素。而 4 个月以后单纯的乳类喂养已不能满足婴儿的营养需要。

随着婴儿的长大,体重增加,对能量及各种营养素的需求增加,但母乳分泌量和母乳中营养物质的含量不能随之增加,单靠母乳和其他乳类已不能完全满足婴儿的营养需要。4 个月后婴儿体内铁的储备也已大部分被利用,而乳类本身缺乏铁质,需要及时从食物中补充。否则,婴儿易发生营养不良性贫血。因此,在继续用母乳的同时,逐步添加辅助食品是十分必要的。

# 1~4 个月辅食的添加原则



辅食添加时间应符合婴儿生理特点,过早添加不适合消化的辅食,会造成婴儿的消化功能紊乱,辅食添加过晚,会使婴儿营养缺乏。同时不利于培养婴儿吃固体食物的能力。

添加辅食的品种由一种到多种。数量由少量到多量,待婴儿对一种食品耐受后逐渐加量,以免引起消化功能紊乱。如喂婴儿鸡蛋黄时可先从 1/8 开始,逐渐增加至全蛋黄。食物的制作应精细,从流质开始,逐步过渡到半流质,再逐步到固体食物,让婴儿有个适应过程。

此外应注意辅食添加的时间,天气过热和婴儿身体不适时,应暂缓添加新辅食,以免引起消化功能障碍。注意食品的卫生,以免发生腹泻、腹痛、恶心、呕吐等不适。





# 新生儿的营养需求

新生儿和婴儿每日营养素的需要量与成人不同,婴儿愈小需要量相对愈高。同时婴儿体内营养素的储备量相对小,适应能力也差。一旦某些营养素摄入量不足或消化功能紊乱,短时间内就可明显影响发育的进程。

**热量:**新生儿的生长发育非常迅速,其所需要的能量变化很快。

**水分:**水分对于新生儿非常重要,在母乳喂养的情况下,如果乳母能够摄入足够的水分,新生儿不必额外地再喂水。如果用配方奶或牛奶喂养时,应喂水。

**饮食:**由于消化道的结构及功能尚未发育成熟,新生儿只适于用乳类食物来进行喂养,最好是母乳。因为种种原因不能用母乳喂养的,最好选用母乳化配方奶粉来喂养新生儿。

新生儿的营养需要表

| 新生儿日龄   | 所需热量(千卡) | 所需水分(毫升) |
|---------|----------|----------|
| 第一天     | 30       |          |
| 第 2~3 天 | 60~120   | 60~120   |
| 第 4~7 天 | 180~240  | 180~300  |
| 第 2~4 周 | 300~360  | 60~450   |



# 婴儿每日营养需要

| 月龄      | 热量(千卡) | 蛋白质(克)<br>/千克体重 | 脂肪<br>(占热量%) | 碳水<br>化合物(%) | 矿物质(克) |
|---------|--------|-----------------|--------------|--------------|--------|
| 0~6 个月  | 95     | 2~4             | 45%~50%      | 50%~55%      |        |
| 7~12 个月 | 95     | 2~4             | 35%~40%      | 60%~70%      | 0.8(铁) |

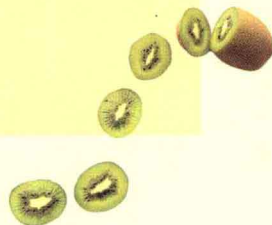
| 月龄      | 水                    | 维生素 A(微克) | 维生素 D(微克) | 维生素 C(微克) |
|---------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
| 0~6 个月  | 每日每千克体重<br>供水 150 毫升 | 400       | 10        | 40        |
| 7~12 个月 |                      | 400       | 10        | 50        |

| 月龄      | 铁(毫克) | 锌(毫克) | 碘(毫克) | 钙(毫克) | 糖类<br>(占热量%) |
|---------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| 0~6 个月  | —     | —     | 50    | 300   | 62.3~55.9    |
| 7~12 个月 | 0.8   | 8     | 50    | 400   | 62.3~55.9    |



# 不同月龄食物的添加方法

| 1 个月         | 2~3 个月                                     | 4~6 个月                                    | 7~8 个月                                    | 9~12 个月                     |
|--------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| 白开水或<br>5%糖水 | 维生素 A、<br>维生素 D( 鱼肝油 )<br>维生素 C<br>鲜果汁和蔬菜汁 | 淀粉食物<br>米汤、米粉<br>蛋黄 1/8<br>面片<br>菜泥<br>稀粥 | 烤馒头片<br>饼干<br>肉泥<br>肝泥<br>蛋羹<br>豆腐<br>碎菜等 | 肉末粥<br>面片<br>面包<br>面条<br>水果 |





# 饮食禁忌



1. 由于4个月以前婴儿体内的淀粉酶活性尚未完全发育成熟,所以不要过早添加淀粉类食物,否则会引起婴儿消化不良,而且会使孩子蛋白质摄入量相对减少,造成蛋白质缺乏,使孩子虚胖、体质下降。

2. 给婴儿添加海鲜(海鱼、海虾、蟹等)类及蛋清等高蛋白食品时要多加以注意,由于这类食物含有较多的异体蛋白,容易引起过敏。所以,此类食物不要过早、过多地添加。





## 1~2 岁的饮食特点

孩子长至幼儿阶段后,由于乳牙的生长,胃容量的加大,对食物的可接受性提高,从以奶类为主食逐渐地转向各种食物。与婴儿时期相比,幼儿活动强度增加,活动范围扩大,体力消耗加大,体重增加,对食物的需要量增加。这阶段的饮食逐步向成人化过渡。

但幼儿膳食还是不能完全与大人一样,要特殊安排。在食物选择上应多用软嫩、少油腻、少盐、易消化的食品,免刺激性调味品。幼儿的控制能力较差,不要给大块油炸及带骨、刺的食物,以防发生意外。幼儿消化能力弱,胃容量尚小,肝糖原储存较少,耐饿力差。因此,在饮食上应注意少量多餐,每日三餐外,应有 1~2 次加餐。幼儿膳食应保持平衡,注意保护性食品(蛋白质、维生素、无机盐)与产能食品(粮食、糖、油脂)之间的合理搭配。





# 1~2 岁的营养需求

| 年龄与性别 |   | 能量( 千卡<br>/千克体重 ) | 蛋白质( 克<br>/千克体重 ) | 脂肪( 占热量% ) | 糖类( 占热量% )  |
|-------|---|-------------------|-------------------|------------|-------------|
| 1 岁   | 男 | 91.4              | 35                | 25%~30%    | 62.3%~55.9% |
|       | 女 | 97.4              | 35                | 25%~30%    | 62.3%~55.9% |
| 2 岁   | 男 | 93.4              | 40                | 25%~30%    | 62.3%~55.9% |
|       | 女 | 99.2              | 40                | 25%~30%    | 62.3%~55.9% |





# 每日所需营养素

| 年龄 | 钙(毫克) | 铁(毫克) | 锌(毫克) | 碘(毫克) |
|----|-------|-------|-------|-------|
| 1岁 | 600   | 1     | 9     | 50    |
| 2岁 | 600   | 1     | 9     | 50    |

| 年龄 | 硒(克) | 硫胺素(毫克) | 核黄素(毫克) | 烟酸(毫克) |
|----|------|---------|---------|--------|
| 1岁 | 20   | 0.6     | 0.6     | 6      |
| 2岁 | 20   | 0.7     | 0.7     | 7      |

| 年龄 | 维生素 A(毫克) | 维生素 D(毫克) | 维生素 C(毫克) | 维生素 E(毫克) |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1岁 | 500       | 10        | 60        | 4         |
| 2岁 | 500       | 10        | 60        | 4         |



# 1~2 岁饮食选择

✱ 饮食应合理搭配,要多样化,谷物的品种较多,既满足了膳食多样化的要求,又使幼儿更容易接受。副食应做到荤素搭配。

✱ 断母乳后的幼儿,牛奶应是首选的食物,每日尽可能保证 250 毫升(1 袋)牛奶,保证一定量的鱼、瘦肉、蛋类及豆制品。

✱ 为保证维生素 C、维生素 D、钙、铁、锌等营养素摄入,应多食用黄绿色蔬菜、新鲜水果等。常吃些紫菜、虾皮、海带等富含铁、钙的海产品以及富含维生素 A 的肝脏,此外还应多吃些蘑菇、香菇等菌藻类食品。

✱ 产能食品包括蛋白质、脂肪和糖类。谷类食物除供给热能外,还含有蛋白质、一些 B 族维生素、膳食纤维及钙、铁等元素。而纯糖只是一种单一的能量食品,营养素贫乏,过多摄食不仅影响食欲,而且易发生龋齿。油脂供给热能、脂溶性维生素及必需脂肪酸,并有益于调味,也是每日膳食所必需,但不宜过量,油脂太多不易消化并影响其他营养素的摄入,而且容易使热量摄入过高导致发胖。

✱ 在餐次上除一日三餐外,可加餐 1~2 次。

✱ 注意烹调方法,既要保证营养,又要兼顾膳食的色、香、味。考虑到幼儿的牙齿及咀嚼功能尚未发育完善,肉、菜、谷类等食物均应切碎、制软。

✱ 从小培养良好的饮食习惯。定时定量,不乱吃零食、甜食、冷饮等。不挑食、偏食。