

之宝贝书系86

资深专家团队集20年经验为中国宝宝量身打造



宝宝全程

健康饮食方案

彩图版

金海豚婴幼儿早教课题组 主编



中国妇女出版社

宝宝全程 健康饮食方案

彩图版



金海豚婴幼儿早教课题组 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝全程健康饮食方案 / 金海豚婴幼儿早教课题组

主编. —北京: 中国妇女出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5127-0197-7

I. ①宝… II. ①金… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第036809号

宝宝全程健康饮食方案

作 者: 金海豚婴幼儿早教课题组 主编

责任编辑: 朱婷婷 张菁华

封面设计: 沈 琳

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京人教方成彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14

字 数: 150千字

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0197-7

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 Contents

第一章 父母的必修课

 宝宝吃好就是妈妈最大的心愿	2
--	---

 为宝宝制订膳食计划	3
--	---

 培养宝宝的良好饮食习惯和就餐礼仪	4
---	---

训练宝宝的餐桌秩序感	4
------------------	---

饭前先洗手	5
-------------	---

等家人和饭菜都齐备时再吃饭	5
---------------------	---

饭菜要清淡、丰富、有营养	5
--------------------	---

允许宝宝自己拿汤匙	5
-----------------	---



目录



用诱惑等办法让宝宝吃饭不可取·····	6
把吃饭当做愉快的游戏·····	6
餐桌上的话题应是宝宝感兴趣的话题·····	6

为宝宝打造健康饮食须知 ····· 7

健康食品和垃圾食品要分清 ····· 8

健康食品·····	8
垃圾食品·····	8

宝宝这样吃最健康 ····· 9

营养摄取要充分 ·····	9
营养不可摄取过多·····	9



第二章 健康美食天天有



营养早餐

14

米粥油 (4 个月以上)	15
燕麦南瓜糊 (6 个月以上)	16
青菜粥糊 (7 个月以上)	17
水果藕粉 (10 个月以上)	18
玉米薄饼 (1 岁半以上)	19
什锦甜粥 (2 岁以上)	19
豆沙包 (3 岁以上)	20
奶香鸡蛋饼 (3 岁以上)	21
烫面蒸饺 (3 岁以上)	22



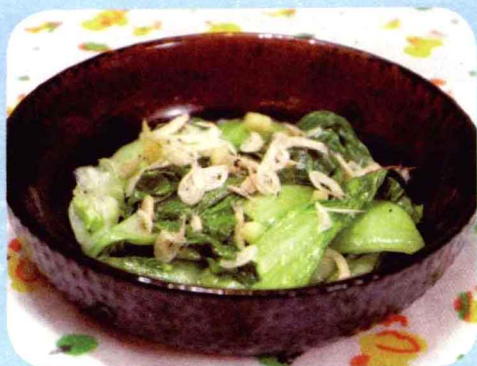
健康面食

24

番茄清汤面 (9 个月以上)	25
袖珍奶香馒头 (11 个月以上)	25



目录



鱼茸丸子面 (1 岁半以上)	26
家常打卤面 (1 岁半以上)	27
番茄牛肉面 (1 岁半以上)	27
酱香面 (1 岁半以上)	29
排骨面 (3 岁以上)	30
猪肉芹菜包子 (3 岁以上)	31
馅饼 (3 岁以上)	32
韭菜水饺 (3 岁以上)	33



美味汤粥 34

燕麦粥 (5 个月以上)	35
米粉粥 (6 个月以上)	36
南瓜粥 (6 个月以上)	37
小米红薯粥 (8 个月以上)	38
鱼泥粥 (8 个月以上)	39
豆腐蛋黄粥 (8 个月以上)	39



鸡肝粥（8个月以上）	40
绿豆粥（10个月以上）	41
青菜玉米粥（12个月以上）	41
皮蛋瘦肉粥（1岁半以上）	44
冬瓜丸子汤（2岁以上）	44
丝瓜蛋花汤（2岁以上）	45
虾皮紫菜汤（2岁以上）	46
鲜虾冬瓜汤（3岁以上）	47
肉丝榨菜鸡蛋汤（3岁以上）	47

第三章 可口蔬菜巧搭配



烹调蔬菜

52

蔬菜泥（4个月以上）	53
虾仁菜花（12个月以上）	53
萝卜鸡（12个月以上）	54



目录



蒜香茄泥 (12 个月以上)	55
炆拌卷心菜丝 (2 岁以上)	56
肉末炒双西 (2 岁以上)	58
茭白炆木耳 (2 岁以上)	59
奶香冬瓜 (2 岁以上)	59
肉酱菠菜 (2 岁以上)	60
香菇豆腐 (2 岁以上)	61
金钱藕片 (2 岁以上)	62
红绿白三圆片 (2 岁以上)	63
洋葱番茄炒木耳 (3 岁以上)	65
黄豆芽炒熏干 (3 岁以上)	66
双花炒土豆 (3 岁以上)	67



凉拌蔬菜 68

豆腐凉菜 (2 岁以上)	69
凉拌豆角 (2 岁以上)	69





热土豆沙拉 (2 岁以上)	70
莴笋拌银丝 (2 岁以上)	71
卷心菜沙拉 (2 岁以上)	71
黄瓜粉皮 (3 岁以上)	72
莲藕芝麻酱 (3 岁以上)	73
凉拌绿豆芽 (3 岁以上)	75
凉拌鲜蘑 (3 岁以上)	76
酸甜味菜心 (3 岁以上)	77
拌双花 (3 岁以上)	77
银耳拌三丝 (3 岁以上)	78
拌双耳 (3 岁以上)	80
拌三丝 (3 岁以上)	80
土豆松 (3 岁以上)	81

目录



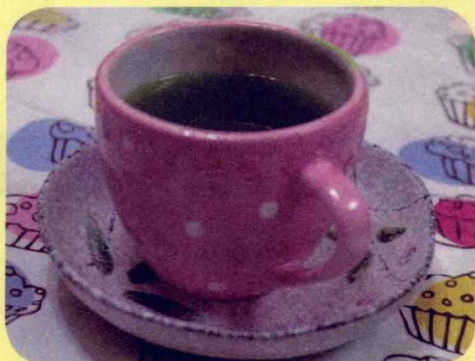
糖醋心里美 (3 岁以上)	82
果蔬沙拉 (3 岁以上)	83

第四章 美味水果对对碰

甜美果汁 86

生苹果汁 (4 个月以上)	87
枣汁 (4 个月以上)	87
鸭梨汁 (4 个月以上)	88
猕猴桃饮 (4 个月以上)	88
果蔬饮 (5 个月以上)	89
豆浆瓜汁 (2 岁以上)	91
椰汁银耳饮 (2 岁以上)	91
山楂汤 (2 岁以上)	92
柠檬汁 (2 岁以上)	93





缤纷水果 96

香蕉泥（4个月以上）	97
苹果泥（4个月以上）	98
香蕉南瓜泥（5个月以上）	99
雪梨藕粉糊（7个月以上）	99
苹果金团（7个月以上）	100
草莓橘子拌豆腐（7个月以上）	100
橙汁雪梨爽（2岁以上）	103
水果粳米露（2岁以上）	104
赛香瓜（2岁以上）	104
果仁蛋奶糕（2岁以上）	105
苹果沙拉（2岁以上）	106
苹果饼（3岁以上）	107
香瓜盅（3岁以上）	110
苹果葡萄沙拉（3岁以上）	111



美味水果香肠 (3 岁以上)	111
----------------	-----

第五章 蛋奶、肉类、水产不可少



营养蛋奶

114

琼浆玉液 (5 个月以上)	115
奶藕羹 (5 个月以上)	116
牛奶鸡蛋糊 (5 个月以上)	116
蛋黄粥 (6 个月以上)	117
牛奶香蕉糊 (7 个月以上)	118
鸡蛋羹 (8 个月以上)	119
牛奶花生糊 (8 个月以上)	121
水煎蛋 (10 个月以上)	121





酸奶 (10 个月以上)	122
蛋奶糕 (10 个月以上)	123
蛋奶蜂蜜饮 (2 岁以上)	124
鸡蛋饺 (2 岁以上)	126
奶香热可可饮料 (2 岁以上)	127
苦瓜煎鸡蛋 (3 岁以上)	127



滋补肉食

128

猪肝泥 (5 个月以上)	129
肉泥 (6 个月以上)	130
豆腐泥鸡茸小炒 (8 个月以上)	131
香肠豌豆粥 (10 个月以上)	134
肉松饭 (10 个月以上)	134
碎菜牛肉汤 (1 岁以上)	136
鸡汤青菜小馄饨 (1 岁以上)	137
肉丝炒绿豆芽 (1 岁半以上)	138
猪肝炒菠菜 (2 岁以上)	139
肉丝炒豇豆 (2 岁以上)	139
牛肉芹菜丝 (2 岁以上)	140
什锦猪肉菜末 (2 岁以上)	140
肉丝炒莴笋粉丝 (2 岁以上)	141
肉丝豆腐青红椒 (2 岁以上)	141



鸡肉沙拉 (2 岁以上)	143
金菇肉丝 (3 岁以上)	144
鲜香烤牛肉串 (3 岁以上)	147

特色水产 148

鱼肉羹 (6 个月以上)	149
平鱼肉羹 (8 个月以上)	150
海米番茄炒茭瓜 (10 个月以上)	152
海带肉末粥 (12 个月以上)	153
草鱼熘草菇 (2 岁以上)	154
翡翠虾仁 (3 岁以上)	155
银鱼蛋羹 (3 岁以上)	157
葱香黄花鱼 (3 岁以上)	158
糖醋带鱼 (3 岁以上)	158
荷包鲫鱼 (3 岁以上)	159
苹果金枪鱼沙拉 (3 岁以上)	160

第六章 四季健康不生病

春季饮食 164

胡萝卜泥 (5 个月以上)	165
虾泥 (5 个月以上)	165



鱼泥 (5 个月以上)	166
豆腐糊 (5 个月以上)	166
生菜肉汁麦片羹 (1 岁半以上)	167
芝麻酱拌豇豆 (2 岁以上)	168
金针酱香汤 (3 岁以上)	169
肉末炒黄豆芽 (3 岁以上)	171

夏季饮食 172

扁豆薏米粥 (12 个月以上)	173
鱼肉豆腐羹 (12 个月以上)	173
嫩藕生津 (12 个月以上)	174
绿豆小米粥 (1 岁半以上)	175
肉末茭白 (1 岁半以上)	176
虾仁奶味冬瓜 (1 岁半以上)	176
番茄豆腐 (2 岁以上)	177



素炒水萝卜头 (3 岁以上)	177
瘦肉炒豆腐干 (3 岁以上)	179
凉拌菠菜 (3 岁以上)	179
炆炒白萝卜茼蒿 (3 岁以上)	180
乳香白菜 (3 岁以上)	181

秋季饮食 182

鱼肉松粥 (8 个月以上)	183
番茄肝末 (8 个月以上)	184
鱼肉豆腐羹 (8 个月以上)	185
西蓝花土豆泥 (10 个月以上)	186
丝瓜肉片 (2 岁以上)	188
虾仁粉丝蛋饺 (2 岁以上)	189
酱香香菇油菜 (3 岁以上)	190
沙锅豆腐 (3 岁以上)	191
什锦水果羹 (3 岁以上)	193

