

Tasty Food
食在好吃

聪明孩子 最爱吃的营养餐

甘智荣 主编

精选 319 道宝宝必吃的营养菜品，
让你的孩子吃得更好，长得更快，变得更聪明。



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

Tasty Food
食在好吃

聪明孩子 最爱吃的营养餐

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明孩子最爱吃的营养餐 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4534-3

I . ①聪… II . ①甘… III . ①婴幼儿-保健-食谱
IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 100956 号

聪明孩子最爱吃的营养餐

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-4534-3
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

补铁补锌食谱

0~1岁婴儿

- 012 稀释草莓汁
- 012 稀释苹果汁
- 013 稀释葡萄汁
- 013 苹果汁
- 014 小白菜汁
- 014 菠菜米汤
- 015 猕猴桃柳橙酸奶
- 015 香蕉柑橘奶昔
- 015 稀释柳橙汁
- 016 白梨糊
- 016 姜汁南瓜糊
- 016 红薯米糊
- 017 花生米糊
- 017 山药米糊
- 017 玉米米糊
- 018 莲子奶糊

- 018 核桃藕粉糊
- 018 百合西芹蛋花汤
- 019 高汤玉米萝卜煲
- 019 枸杞蛋包汤

2~3岁幼儿

- 020 包菜葡萄汁
- 020 糯米红枣
- 021 胡萝卜石榴包菜汁
- 021 山药蜜汁
- 021 蜜汁糖藕
- 022 杨桃酸奶汁
- 022 牛奶胡萝卜汁
- 022 南瓜米糊
- 023 高钙豆浆
- 023 花生芝麻糊
- 023 腰果花生米糊
- 024 胡萝卜米糊

- 024 牛奶芝麻豆浆
- 024 红薯豆浆
- 025 绿豆红枣豆浆
- 025 山药豆腐汤
- 025 丝瓜木耳汤
- 026 红毛丹银耳汤
- 026 胡萝卜芥菜汤
- 026 莲藕碎肉粥

4~7岁学龄前儿童

- 027 参鸡汤
- 028 板栗土鸡瓦罐汤
- 028 鸽肉红枣汤
- 029 菠菜鸡胗汤
- 029 红枣当归蛋汤
- 029 老鸭煲猪蹄
- 030 草菇煲猪蹄
- 030 香菇冬笋排骨汤
- 031 白果玉竹猪肝汤
- 031 枸杞牛肉汤
- 031 海带鸡爪煲骨头
- 032 青苹果炖生鱼
- 032 红豆炖鲫鱼
- 032 小鲍鱼汤
- 033 山药枸杞炖水鱼
- 033 五色大米粥
- 034 枸杞牛蛙汤
- 034 红枣带鱼糯米粥
- 035 萝卜橄榄粥
- 035 双枣莲藕炖排骨



补钙增高食谱

0~1岁婴儿

- 038 大米黄豆汁
- 038 白梨苹果香蕉汁
- 039 银耳红枣汁
- 039 薏米黑豆浆
- 040 红薯大米浆
- 040 红豆燕麦粥
- 040 水果粥
- 041 蔬菜乳酪粥
- 042 小麦芝麻浆
- 042 鱼蓉瘦肉粥
- 043 香菇鸡腿汤
- 043 桂圆莲子羹
- 044 葱花蒸蛋羹
- 044 山药莲子羹
- 045 蟹脚肉蒸蛋
- 045 醋香鳊鱼

046 花生米浆

- 046 海带大骨汤
- 046 卤海带
- 047 莲藕排骨汤
- 047 排骨煲奶白菜

2~3岁幼儿

- 048 西红柿豆乳汁
- 048 苹果青提汁
- 049 猕猴桃牛奶汁
- 049 黄瓜苹果菠萝汁
- 049 木瓜牛奶
- 050 肉末紫菜豌豆粥
- 050 健康黑宝奶
- 051 甘麦红枣茶
- 051 杏仁大米豆浆
- 051 板栗小米豆浆
- 052 橙子节瓜薏米汤

052 莲子菠萝羹

052 西湖牛肉羹

4~7岁学龄前儿童

- 053 樱桃西红柿柳橙汁
- 053 银耳马蹄汤
- 054 苹果西红柿双菜优酪乳
- 054 枸杞南瓜粥
- 054 黄瓜胡萝卜粥
- 055 冬瓜豆腐汤
- 055 鸡肉杏仁粥
- 055 豆芽草莓汁
- 056 金针菇煎蛋汤
- 056 三色圆红豆汤
- 057 桃仁猪蹄汤
- 057 沙葛薏米猪骨汤
- 057 翡翠玻璃冻

健脑益智食谱

0~1岁婴儿

- 060 米汤
- 061 金银米汤
- 061 枸杞核桃米浆
- 061 青豆泥南瓜汤
- 062 芹菜胡萝卜汁
- 062 包菜紫葡萄汁
- 062 柳橙梨乳酪汁
- 063 青豆玉米粉羹
- 063 米糊
- 063 水梨米汤

2~3岁幼儿

- 064 葡萄柚汁

064 水梨汁

- 065 蜜枣汁
- 065 胡萝卜山药鲫鱼汤
- 065 西红柿汁
- 066 胡萝卜鱿鱼煲
- 066 胡萝卜豆浆
- 066 豆腐菠菜玉米粥
- 067 山药芝麻小米粥
- 067 香蕉玉米粥
- 067 银耳山药羹
- 068 虾皮粥
- 068 蟹肉煲豆腐
- 069 雪菜豆腐汤

069 双丸青菜汤

4~7岁学龄前儿童

- 070 南瓜香椰奶
- 070 绿豆沙五谷奶
- 071 牛肉披萨
- 071 年糕披萨
- 072 炒鲑鱼番茄酱
- 072 鸽子汤
- 073 酸辣黄瓜
- 073 炸乳酪茄子
- 074 芥蓝豆腐
- 074 虾仁荷兰豆
- 075 虾米节瓜羹

075 益智仁鸡汤
076 南北杏苹果生鱼汤
076 香芹油豆丝

077 芝麻莴笋丝
077 脆皮黄瓜卷
078 香糟毛豆

078 豉香青豆
079 排骨丝瓜汤
079 三丝汤

增强免疫力食谱

0~1岁婴儿

082 哈密瓜汁
082 水果配方奶
083 糯米莲子山药汁
083 大骨汤
083 蔬菜高汤
084 鸡骨高汤
084 鲜鱼高汤
084 核桃花生麦片米糊
085 桑葚黑芝麻糊

085 红豆山楂米糊
085 蔬菜鸡肉麦片糊

2~3岁幼儿

086 葡萄菠萝优酪乳
086 杨梅汁
087 花生豆浆
087 红枣花生豆浆
087 山药莲子米浆
088 糙米花生浆
088 银耳木瓜羹

088 莲子银耳桂蜜汤
089 爽口狮子头
089 金针菇瘦肉汤
089 猪肝土豆泥
090 苦瓜黄豆排骨汤
090 银鱼土豆泥
091 综合果汁
091 玉米核桃泥
092 三鲜烩鸡片
092 红枣蒸南瓜
093 洛神甘蔗茶
093 山楂茶
093 猕猴桃茶

4~7岁学龄前儿童

094 腰豆鹌鹑煲
094 芹菜拌花生米
095 蘑菇肉片汤
095 栗子桂圆炖猪蹄
096 凉拌贡菜
096 双萝拌刺老芽
097 凉拌芦笋
097 黄焖朝珠鸭
098 芝麻酱青葱
098 圣女果围芦笋
099 糖醋包菜
099 冬笋烩豌豆
100 茄子炒土豆
100 豆角炒肉末
101 旭日映西施
101 纸包豆腐





开胃消食食谱

0~1岁婴儿

- 104 银耳橘子汤
- 104 桃汁
- 105 草莓汁
- 105 草莓芒果香瓜汁
- 105 柳橙汁
- 106 清爽蜜橙汁
- 106 小鱼丝瓜面线
- 106 芋头米粉汤
- 107 蛤蜊清汤
- 108 山楂猪骨汤
- 108 清蒸鲈鱼汤
- 109 玉米碎肉粥
- 109 白粥
- 110 滑蛋牛肉粥
- 110 四季豆粥

2~3岁幼儿

- 111 菠菜牛肉面线
- 111 猕猴桃汁
- 112 酱烧鱼排
- 112 水梨川贝汁
- 112 蔬菜混合汁
- 113 甘蔗冬瓜汁
- 113 苹果橘子汁
- 113 薏米花枝鲜汤
- 114 小鱼空心菜汤
- 114 山药牛腩汤
- 114 蔬菜烘蛋
- 115 洋菇西红柿汤
- 115 西红柿干酪豆腐
- 4~7岁学龄前儿童
- 116 西瓜黑枣汁
- 116 红糖红枣姜汁

- 117 菠萝胡萝卜汁
- 117 木瓜香蕉酸奶
- 117 松子杏仁奶
- 118 胡萝卜南瓜牛奶
- 118 棉花糖可可奶
- 118 万年青虾米汤
- 119 芥菜四宝鲜
- 119 西红柿排骨汤
- 119 藕片炒莲子
- 120 西芹炒胡萝卜
- 120 时蔬大拼盘
- 121 开胃猪排
- 121 西湖莼菜汤

保护视力食谱

0~1岁婴儿

- 124 蛋黄羹
- 124 文丝豆腐羹
- 125 黑豆芝麻米糊
- 125 红豆莲子糊
- 125 蛋黄米糊
- 126 山药芝麻糊
- 126 南瓜鱼松羹
- 127 玉米莲子山药粥
- 127 玉米南瓜包菜粥
- 128 木瓜大米粥
- 128 香蕉菠萝薏米粥

2~3岁幼儿

- 129 西红柿豆腐汤
- 129 鱼子炖豆腐

- 130 海鲜豆腐煲
- 130 清炖鸡汤
- 131 蛋黄肉
- 131 沾水豆苗
- 132 鱼头豆腐菜心煲
- 132 鸡蛋黄花菜粥
- 133 鲤鱼冬瓜粥
- 133 生鱼胡萝卜粥
- 134 猪血黄鱼粥
- 134 青椒蒸香芋

4~7岁学龄前儿童

- 135 黄瓜松仁枸杞粥
- 135 豆芽玉米粥
- 136 三宝蛋黄糯米粥
- 136 胡萝卜蛋黄粥

- 137 三蔬海带粥
- 137 特色海鲜粥
- 138 排骨粥
- 138 步步高升汤
- 139 味噌豆腐汤
- 139 西红柿蛋花汤
- 140 香附子豆腐汤
- 140 胡萝卜红枣汤
- 140 柴胡猪肝汤
- 141 羊肉萝卜煲
- 141 柠檬红枣炖鲈鱼
- 142 白果煲猪肚
- 142 黄绿汤
- 143 胡萝卜猪大骨
- 143 西红柿炖牛肉





安神助眠食谱

0~1岁婴儿

- 146 川贝杏仁奶
- 146 甜麦芽羊奶
- 147 薏米小麦胚芽奶
- 147 南瓜香蕉牛奶
- 147 花生豆奶
- 148 芒果葡萄柚酸奶
- 148 樱桃牛奶
- 148 紫包菜南瓜汁
- 149 柳橙水蜜桃汁
- 149 菠萝苹果汁
- 149 白萝卜姜汁

2~3岁幼儿

- 150 奇异芦笋汁
- 150 胡萝卜苹果汁
- 151 冰糖参枣汁
- 151 酪梨牛奶
- 151 桂圆甜枣汁
- 152 苹果芹菜汁
- 152 莴笋百香果汁
- 153 银杞雪梨汤
- 153 菊花桔梗雪梨汤
- 4~7岁学龄前儿童
- 154 虾米节瓜米羹
- 154 菠萝莲子羹

- 155 薏米猪肠汤
- 155 灵芝鸡腿养心汤
- 155 上汤鲜黄花菜
- 156 远志菖蒲鸡心汤
- 156 莲子干贝烩冬瓜
- 157 白扁豆鸡汤
- 157 鸡腿菇鸡心汤
- 158 土豆苦瓜汤
- 158 咸蛋黄扒笋片
- 159 百合绿豆沙葛汤
- 159 豆浆炖羊肉
- 160 香菇白菜魔芋汤
- 160 火腿苦瓜汤

Tasty Food
食在好吃

聪明孩子 最爱吃的营养餐

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明孩子最爱吃的营养餐 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4534-3

I . ①聪… II . ①甘… III . ①婴幼儿 - 保健 - 食谱
IV . ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 100956 号

聪明孩子最爱吃的营养餐

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4534-3
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

PREFACE

0~7岁是孩子发育的关键时期，如何让孩子健康成长，是每个爸爸妈妈最关心的问题。其实，除了日常的生活护理，最重要的就是培养孩子健康的饮食习惯。良好的饮食习惯不仅关系着孩子的发育情况，还会影响孩子一生的健康，因此父母一定要扮演好“营养师”的角色。在孩子的饮食调配上，不仅要做到品种多样化，还要注意色、香、味、形的丰富多样，以便给孩子最均衡的营养补充，避免孩子因饮食单调而偏食。

0~1岁的宝宝，如果是人工喂养，那么3个月后可以添加果汁和菜汁，母乳喂养则要在4个月以后才能添加，且应先添加菜汁后添加果汁，每种吃3天后再换另一种。果汁较浓可以加等量水稀释或加小半勺婴儿蜂蜜。需要注意的是，6个月内的宝宝辅食不能加盐和糖。一般宝宝进食次数可随年龄的增长而逐渐减少，也就是说，年龄越小，进餐次数应越多，2~3岁宝宝，每天应吃4~5顿饭。同时，这一时期的宝宝体格和大脑的生长发育仍然非常迅速，所以一天中各顿饮食要有合理的比例安排。然而，很多爸爸妈妈只注重让宝宝怎样吃得好、吃得多，常常忽视怎样吃得合理，吃得符合生长发育的需求。这样宝宝就容易在这一时期出现各种营养问题，如缺铁、缺钙、缺锌、缺乏多种维生素、肥胖症等。4~7岁孩子已是进幼儿园的年龄，这时的孩子已具备了较好的吃饭能力，需要的营养已和成人类似，但必须避免刺激性食物，有条件的还应补充水果、豆浆、牛奶等。

本书精选几百道称职父母一定要学会做的儿童营养美食，根据孩子各阶段的发育特点与营养需求科学设计，注重荤素搭配，做到品种多样化，让孩子每餐都吃得开心、吃得营养。本书将这些美食按营养功效分为健脑益智、开胃消食、补钙增高、增强免疫力、保护视力等类别，方便爸爸妈妈们快速检索。此外，本书还奉送大量科学育儿知识，给爸爸妈妈们最贴心的指导，让孩子吃得更好、长得更棒。



目录

CONTENTS

补铁补锌食谱

0~1岁婴儿

- 012 稀释草莓汁
- 012 稀释苹果汁
- 013 稀释葡萄汁
- 013 苹果汁
- 014 小白菜汁
- 014 菠菜米汤
- 015 猕猴桃柳橙酸奶
- 015 香蕉柑橘奶昔
- 015 稀释柳橙汁
- 016 白梨糊
- 016 姜汁南瓜糊
- 016 红薯米糊
- 017 花生米糊
- 017 山药米糊
- 017 玉米米糊
- 018 莲子奶糊

- 018 核桃藕粉糊
- 018 百合西芹蛋花汤
- 019 高汤玉米萝卜煲
- 019 枸杞蛋包汤

2~3岁幼儿

- 020 包菜葡萄汁
- 020 糯米红枣
- 021 胡萝卜石榴包菜汁
- 021 山药蜜汁
- 021 蜜汁糖藕
- 022 杨桃酸奶汁
- 022 牛奶胡萝卜汁
- 022 南瓜米糊
- 023 高钙豆浆
- 023 花生芝麻糊
- 023 腰果花生米糊
- 024 胡萝卜米糊

- 024 牛奶芝麻豆浆
- 024 红薯豆浆
- 025 绿豆红枣豆浆
- 025 山药豆腐汤
- 025 丝瓜木耳汤
- 026 红毛丹银耳汤
- 026 胡萝卜芥菜汤
- 026 莲藕碎肉粥

4~7岁学龄前儿童

- 027 参鸡汤
- 028 板栗土鸡瓦罐汤
- 028 鸽肉红枣汤
- 029 菠菜鸡胗汤
- 029 红枣当归蛋汤
- 029 老鸭红枣猪蹄煲
- 030 草菇煲猪蹄
- 030 香菇冬笋排骨汤
- 031 白果玉竹猪肝汤
- 031 枸杞牛肉汤
- 031 海带鸡爪煲骨头
- 032 青苹果炖生鱼
- 032 红豆炖鲫鱼
- 032 小鲍鱼汤
- 033 山药枸杞炖水鱼
- 033 五色大米粥
- 034 枸杞牛蛙汤
- 034 红枣带鱼糯米粥
- 035 萝卜橄榄粥
- 035 双枣莲藕炖排骨



补钙增高食谱

0~1岁婴儿

- 038 大米黄豆汁
- 038 白梨苹果香蕉汁
- 039 银耳红枣汁
- 039 薏米黑豆浆
- 040 红薯大米浆
- 040 红豆燕麦粥
- 040 水果粥
- 041 蔬菜乳酪粥
- 042 小麦芝麻浆
- 042 鱼蓉瘦肉粥
- 043 香菇鸡腿汤
- 043 桂圆莲子羹
- 044 葱花蒸蛋羹
- 044 山药莲子羹
- 045 蟹脚肉蒸蛋
- 045 醋香鳊鱼

046 花生米浆

- 046 海带大骨汤
- 046 卤海带
- 047 莲藕排骨汤
- 047 排骨煲奶白菜

2~3岁幼儿

- 048 西红柿豆乳汁
- 048 苹果青提汁
- 049 猕猴桃牛奶汁
- 049 黄瓜苹果菠萝汁
- 049 木瓜牛奶
- 050 肉末紫菜豌豆粥
- 050 健康黑宝奶
- 051 甘麦红枣茶
- 051 杏仁大米豆浆
- 051 板栗小米豆浆
- 052 橙子节瓜薏米汤

052 莲子菠萝羹

- 052 西湖牛肉羹
- 4~7岁学龄前儿童
- 053 樱桃西红柿柳橙汁
- 053 银耳马蹄汤
- 054 苹果西红柿双菜优酪乳
- 054 枸杞南瓜粥
- 054 黄瓜胡萝卜粥
- 055 冬瓜豆腐汤
- 055 鸡肉杏仁粥
- 055 豆芽草莓汁
- 056 金针菇煎蛋汤
- 056 三色圆红豆汤
- 057 桃仁猪蹄汤
- 057 沙葛薏米猪骨汤
- 057 翡翠玻璃冻

健脑益智食谱

0~1岁婴儿

- 060 米汤
- 061 金银米汤
- 061 枸杞核桃米浆
- 061 青豆泥南瓜汤
- 062 芹菜胡萝卜汁
- 062 包菜紫葡萄汁
- 062 柳橙梨乳酪汁
- 063 青豆玉米粉羹
- 063 米糊
- 063 水梨米汤

2~3岁幼儿

- 064 葡萄柚汁

064 水梨汁

- 065 蜜枣汁
- 065 胡萝卜山药鲫鱼汤
- 065 西红柿汁
- 066 胡萝卜鲑鱼煲
- 066 胡萝卜豆浆
- 066 豆腐菠菜玉米粥
- 067 山药芝麻小米粥
- 067 香蕉玉米粥
- 067 银耳山药羹
- 068 虾皮粥
- 068 蟹肉煲豆腐
- 069 雪菜豆腐汤

069 双丸青菜汤

- 4~7岁学龄前儿童
- 070 南瓜香椰奶
- 070 绿豆沙五谷奶
- 071 牛肉披萨
- 071 年糕披萨
- 072 炒鲑鱼番茄酱
- 072 鸽子汤
- 073 酸辣黄瓜
- 073 炸乳酪茄子
- 074 芥蓝豆腐
- 074 虾仁荷兰豆
- 075 虾米节瓜羹

075 益智仁鸡汤
076 南北杏苹果生鱼汤
076 香芹油豆丝

077 芝麻莴笋丝
077 脆皮黄瓜卷
078 香糟毛豆

078 豉香青豆
079 排骨丝瓜汤
079 三丝汤

增强免疫力食谱

0~1岁婴儿

082 哈密瓜汁
082 水果配方奶
083 糯米莲子山药汁
083 大骨汤
083 蔬菜高汤
084 鸡骨高汤
084 鲜鱼高汤
084 核桃花生麦片米糊
085 桑葚黑芝麻糊

085 红豆山楂米糊
085 蔬菜鸡肉麦片糊

2~3岁幼儿

086 葡萄菠萝优酪乳
086 杨梅汁
087 花生豆浆
087 红枣花生豆浆
087 山药莲子米浆
088 糙米花生浆
088 银耳木瓜羹

088 莲子银耳桂蜜汤
089 爽口狮子头
089 金针菇瘦肉汤
089 猪肝土豆泥
090 苦瓜黄豆排骨汤
090 银鱼土豆泥
091 综合果汁
091 玉米核桃泥
092 三鲜烩鸡片
092 红枣蒸南瓜
093 洛神甘蔗茶
093 山楂茶
093 猕猴桃茶

4~7岁学龄前儿童

094 腰豆鹌鹑煲
094 芹菜拌花生米
095 蘑菇肉片汤
095 栗子桂圆炖猪蹄
096 凉拌贡菜
096 双萝拌刺老芽
097 凉拌芦笋
097 黄焖朝珠鸭
098 芝麻酱青葱
098 圣女果围芦笋
099 糖醋包菜
099 冬笋烩豌豆
100 茄子炒土豆
100 豆角炒肉末
101 旭日映西施
101 纸包豆腐





开胃消食食谱

0~1岁婴儿

- 104 银耳橘子汤
- 104 桃汁
- 105 草莓汁
- 105 草莓芒果香瓜汁
- 105 柳橙汁
- 106 清爽蜜橙汁
- 106 小鱼丝瓜面线
- 106 芋头米粉汤
- 107 蛤蜊清汤
- 108 山楂猪骨汤
- 108 清蒸鲈鱼汤
- 109 玉米碎肉粥
- 109 白粥
- 110 滑蛋牛肉粥
- 110 四季豆粥

2~3岁幼儿

- 111 菠菜牛肉面线
- 111 猕猴桃汁
- 112 酱烧鱼排
- 112 水梨川贝汁
- 112 蔬菜混合汁
- 113 甘蔗冬瓜汁
- 113 苹果橘子汁
- 113 薏米花枝鲜汤
- 114 小鱼空心菜汤
- 114 山药牛腩汤
- 114 蔬菜烘蛋
- 115 洋菇西红柿汤
- 115 西红柿干酪豆腐

4~7岁学龄前儿童

- 116 西瓜黑枣汁
- 116 红糖红枣姜汁

- 117 菠萝胡萝卜汁
- 117 木瓜香蕉酸奶
- 117 松子杏仁奶
- 118 胡萝卜南瓜牛奶
- 118 棉花糖可可奶
- 118 万年青虾米汤
- 119 芥菜四宝鲜
- 119 西红柿排骨汤
- 119 藕片炒莲子
- 120 西芹炒胡萝卜
- 120 时蔬大拼盘
- 121 开胃猪排
- 121 西湖莼菜汤

保护视力食谱

0~1岁婴儿

- 124 蛋黄羹
- 124 文丝豆腐羹
- 125 黑豆芝麻米糊
- 125 红豆莲子糊
- 125 蛋黄米糊
- 126 山药芝麻糊
- 126 南瓜鱼松羹
- 127 玉米莲子山药粥
- 127 玉米南瓜包菜粥
- 128 木瓜大米粥
- 128 香蕉菠萝薏米粥

2~3岁幼儿

- 129 西红柿豆腐汤
- 129 鱼子炖豆腐

- 130 海鲜豆腐煲
- 130 清炖鸡汤
- 131 蛋黄肉
- 131 沾水豆苗
- 132 鱼头豆腐菜心煲
- 132 鸡蛋黄花菜粥
- 133 鲤鱼冬瓜粥
- 133 生鱼胡萝卜粥
- 134 猪血黄鱼粥
- 134 青椒蒸香芋

4~7岁学龄前儿童

- 135 黄瓜松仁枸杞粥
- 135 豆芽玉米粥
- 136 三宝蛋黄糯米粥
- 136 胡萝卜蛋黄粥

- 137 三蔬海带粥
- 137 特色海鲜粥
- 138 排骨粥
- 138 步步高升汤
- 139 味噌豆腐汤
- 139 西红柿蛋花汤
- 140 香附子豆腐汤
- 140 胡萝卜红枣汤
- 140 柴胡猪肝汤
- 141 羊肉萝卜煲
- 141 柠檬红枣炖鲈鱼
- 142 白果煲猪肚
- 142 黄绿汤
- 143 胡萝卜猪大骨
- 143 西红柿炖牛肉

