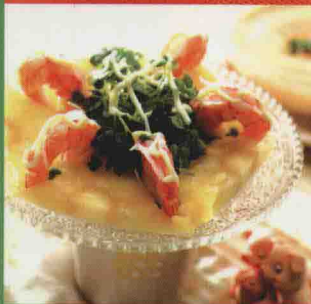


宝宝美食园

# 宝宝营养辅食

魏永建 双福 主编

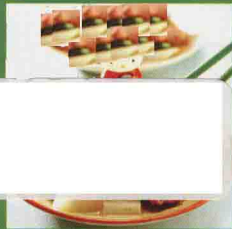
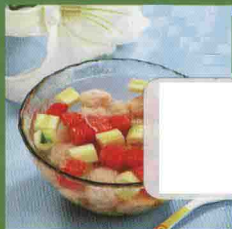


农村读物出版社

宝宝美食园

# 宝宝营养辅食

魏永建 双福 主编



农村读物出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养辅食 / 魏永建, 双福主编. — 北京: 农村读物出版社, 2012. 5

(宝宝美食园)

ISBN 978-7-5048-5576-3

I. ①宝… II. ①魏… ②双… III. ①儿童—食谱  
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第047923号

责任编辑 育向荣

主 编 魏永建 双 福

主 审 元 红

编 著 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜

孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 闫士稳 李华华 种雅春 安伯旻

张鹏程 张红胜 王 敏 王 芸 刘少博

美食制作 魏永建 福苑美厨

工作人员 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹

摄 影

装帧设计

**双福** SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn

出 版 农村读物出版社

(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 2.5

字 数 50 千

版 次 2012年6月第1版 2012年6月北京第1次印刷

本册定价 10.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换



# 目 录

## contents

### part1 流质型辅食·蔬果汁、菜泥



【育儿讲堂】辅食添加的基本原则 .....	6
苹果汁 .....	7
猕猴桃鲜杏汁 .....	8
白萝卜雪梨汁 .....	9
番茄汁 .....	10
胡萝卜汁 .....	11
西瓜汁 .....	12
生菜苹果汁 .....	13
苹果葡萄汁 .....	14
黄瓜胡萝卜汁 .....	15
葡萄干土豆泥 .....	16
南瓜小米泥 .....	17
小白菜泥 .....	18
木瓜牛奶泥 .....	19
芹菜米粉泥 .....	20
牛奶香蕉泥 .....	21
蔬菜牛奶泥 .....	22
豆腐蛋黄泥 .....	23

### part2 软烂型辅食·热菜



【育儿讲堂】各类食物的营养 .....	24
香菇炒豆腐 .....	25
奶油冬瓜球 .....	26
奶油香菇烩青菜 .....	27
鸡丝炒藕丁 .....	28
番茄炒鸡蛋 .....	29
青椒炒鸡丝 .....	30
香肠炒鸡蛋 .....	31
肉丝炒茄子 .....	32
肉末芹菜 .....	33
糖醋肝条 .....	34
芹菜炒猪肝 .....	35
爆炒腰花 .....	36
蛋奶鱼丁 .....	37
草鱼烧豆腐 .....	38
山药鲈鱼片 .....	39
奶油焖虾仁 .....	40
虾仁豆腐 .....	41

腰果炒虾仁	42
腐竹烧肉	43
土豆烧牛肉	44
蒸鸡腿	45
清蒸带鱼	46
虾肉西兰花	47
奶汁煨豆腐	48

### part3 咀嚼型辅食·凉菜



<b>【育儿讲堂】微量元素缺乏的危害及调理方案</b>	49
海米油菜	50
姜末拌黄瓜	51
蜜汁胡萝卜	52
凉拌菠菜	53
凉拌空心菜	54
牛奶红薯	55
鸡蓉西兰花	56
鸡肉拌南瓜	57
火腿玉米色拉	58
苹果香蕉色拉	59
黄瓜色拉	60
拌芹菜	61

### part4 吞咽型辅食·汤、羹



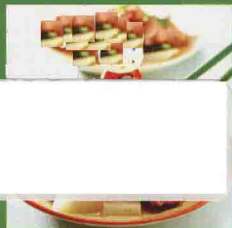
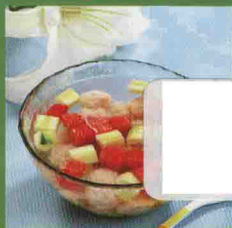
<b>【育儿讲堂】宝宝益智游戏</b>	62
时蔬浓汤	63
黄瓜火腿汤	64
虾仁丸子汤	65
海带排骨汤	66
小白菜冬瓜汤	67
菊花鱼片汤	68
蛤蜊蛋汤	69
紫菜蛋花汤	70
丝瓜蘑菇汤	71
菠菜粉丝汤	72
山药胡萝卜排骨汤	73
番茄鱼汤	74
莲藕薏米排骨汤	75
茄汁虾球汤	76
鸡蓉玉米羹	77
什锦肉末菜羹	78
蛋黄菠菜羹	79
<b>【育儿讲堂】学龄前儿童膳食指南</b>	80

说明：本书中的蔬果汁、菜泥同样适于2岁以内的宝宝食用。

宝宝美食园

# 宝宝营养辅食

魏永建 双福 主编



农村读物出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养辅食 / 魏永建, 双福主编. — 北京: 农村读物出版社, 2012. 5

(宝宝美食园)

ISBN 978-7-5048-5576-3

I. ①宝… II. ①魏… ②双… III. ①儿童—食谱  
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第047923号

责任编辑 育向荣

主 编 魏永建 双 福

主 审 元 红

编 著 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜

孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 闫士稳 李华华 种雅春 安伯旻

张鹏程 张红胜 王 敏 王 芸 刘少博

美食制作 魏永建 福苑美厨

工作人员 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹

摄 影

装帧设计

**双福** SF 文化·出品  
www.shuangfu.cn

出 版 农村读物出版社

(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 2.5

字 数 50 千

版 次 2012年6月第1版 2012年6月北京第1次印刷

本册定价 10.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换



# 总序

宝宝的降生给家庭增添了无限的欢乐与温馨，宝宝能健康快乐成长，是所有父母的心愿。宝宝的饮食，除了母乳喂养外，应该适当添加辅食。合理正确添加辅食，对宝宝以后的智力发育、身体发育非常关键。

看着宝宝一天天长大，从开始进食辅食到能独立就餐，进食主食、甜品，父母最开心的莫过于宝宝能将碗里的饭吃得干干净净。但是，如何让宝宝爱吃饭也是很多父母头疼的事情。既要美味，又要营养全面，每天都要有新创意并不是一件简单的事情，需要科学、专业的书籍来指导。

《宝宝美食园》为2~7岁的宝宝精心编撰，立足宝宝健康成长，全面细致地讲解了如何制作宝宝营养辅食、宝宝健康主食以及宝宝快乐甜品，食品造型趣味性强，制作简单，图解精美，充满童趣，能够诱发宝宝食欲。书中穿插育儿讲堂，为父母提供科学的育儿方法，帮助宝宝快乐、健康成长。

希望所有父母能从中受益，也祝愿天下的宝宝茁壮成长！





# 目录

## contents

### part1 流质型辅食·蔬果汁、菜泥



【育儿讲堂】辅食添加的基本原则	6
苹果汁	7
猕猴桃鲜杏汁	8
白萝卜雪梨汁	9
番茄汁	10
胡萝卜汁	11
西瓜汁	12
生菜苹果汁	13
苹果葡萄汁	14
黄瓜胡萝卜汁	15
葡萄干土豆泥	16
南瓜小米泥	17
小白菜泥	18
木瓜牛奶泥	19
芹菜米粉泥	20
牛奶香蕉泥	21
蔬菜牛奶泥	22
豆腐蛋黄泥	23

### part2 软烂型辅食·热菜



【育儿讲堂】各类食物的营养	24
香菇炒豆腐	25
奶油冬瓜球	26
奶油香菇烩青菜	27
鸡丝炒藕丁	28
番茄炒鸡蛋	29
青椒炒鸡丝	30
香肠炒鸡蛋	31
肉丝炒茄子	32
肉末芹菜	33
糖醋肝条	34
芹菜炒猪肝	35
爆炒腰花	36
蛋奶鱼丁	37
草鱼烧豆腐	38
山药鲈鱼片	39
奶油焖虾仁	40
虾仁豆腐	41

腰果炒虾仁 .....	42
腐竹烧肉 .....	43
土豆烧牛肉 .....	44
蒸鸡腿 .....	45
清蒸带鱼 .....	46
虾肉西兰花 .....	47
奶汁煨豆腐 .....	48

### part3 咀嚼型辅食·凉菜



<b>【育儿讲堂】微量元素缺乏的危害及调理方案</b> .....	49
海米油菜 .....	50
姜末拌黄瓜 .....	51
蜜汁胡萝卜 .....	52
凉拌菠菜 .....	53
凉拌空心菜 .....	54
牛奶红薯 .....	55
鸡蓉西兰花 .....	56
鸡肉拌南瓜 .....	57
火腿玉米色拉 .....	58
苹果香蕉色拉 .....	59
黄瓜色拉 .....	60
拌芹菜 .....	61

### part4 吞咽型辅食·汤、羹



<b>【育儿讲堂】宝宝益智游戏</b> .....	62
时蔬浓汤 .....	63
黄瓜火腿汤 .....	64
虾仁丸子汤 .....	65
海带排骨汤 .....	66
小白菜冬瓜汤 .....	67
菊花鱼片汤 .....	68
蛤蜊蛋汤 .....	69
紫菜蛋花汤 .....	70
丝瓜蘑菇汤 .....	71
菠菜粉丝汤 .....	72
山药胡萝卜排骨汤 .....	73
番茄鱼汤 .....	74
莲藕慧米排骨汤 .....	75
茄汁虾球汤 .....	76
鸡蓉玉米羹 .....	77
什锦肉末菜羹 .....	78
蛋黄菠菜羹 .....	79
<b>【育儿讲堂】学龄前儿童膳食指南</b> .....	80

说明：本书中的蔬果汁、菜泥同样适于2岁以内的宝宝食用。

# part 1 流质型辅食·蔬果汁·菜泥

## 【育儿讲堂】辅食添加的基本原则



给宝宝添加辅食，对宝宝的生长发育具有极为重要的作用，有的宝宝喜欢甜的，有的喜欢咸的，尊重他们的个性口味很重要。但是给宝宝添加辅食时必须遵循以下原则：

### ◎与宝宝的月龄相适应

要按照宝宝的月龄添加辅食。过早添加辅食，宝宝会因消化功能尚欠成熟而出现呕吐和腹泻，消化功能发生紊乱；过晚添加会造成营养不良。现在提倡宝宝6个月后再添加辅食。

### ◎由单一到多样

按照宝宝的营养需求和消化能力逐渐增加食物的种类。开始只能给宝宝吃一种与月龄相宜的辅食，尝试3~4天或1周后，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，再尝试另一种，不要在短时间内一下子增加几种。

### ◎从稀到稠，从少量到多量

添加辅食的顺序是流质食物（如蔬果汁等），半流质食物（如米糊、蛋泥、肉泥、鱼泥等）。从小颗粒到大颗粒，口感要嫩滑，锻炼宝宝的吞咽功能以及咀嚼能力。

每次给宝宝添加新的辅食时，量不要大，同时要观察宝宝的接受程度，适应以后再逐渐增加。

### ◎遇到不适要立刻停止

给宝宝吃了新添的辅食后，要密切观察宝宝的消化情况，如出现腹泻或便里有较多黏液的情况，要立即暂停添加该辅食，等宝宝恢复正常后再重新少量添加。只要有1天的时间将饮食控制在平日的80%，腹泻就能得到控制。

### ◎辅食要鲜嫩、卫生、口味好

给宝宝制作食物时，一定要注意所选食材的新鲜、卫生，要准备一套宝宝专用的器具，并定时高温杀毒。同时，制作的辅食不能添加太多的调料，以免影响宝宝的味觉发育，为日后挑食埋下隐患。

### ◎进食时的心情要愉快

给宝宝喂辅食时，首先要营造一个快乐和谐的进食环境，最好选在宝宝心情愉快和清醒的时候喂食。宝宝表示不愿吃时，千万不可强迫宝宝进食。否则会导致亲子关系紧张，形成负面条件反射，人为地引起宝宝厌食。

### ◎要逐渐增加食物的硬度，吃流质或泥状食品不宜过长

不能长时间给宝宝吃流质或泥状的食品，这样会使宝宝错过发展咀嚼能力的关键期，可能导致宝宝在咀嚼食物方面产生障碍。



# 苹果汁

## 原料

苹果1个，凉开水适量。

## 制作

1. 将苹果清洗干净，去皮、核后切成均匀的小块。
2. 将苹果块放入榨汁机中，加入适量凉开水后榨汁。
3. 过滤，装杯，搅拌均匀即成。

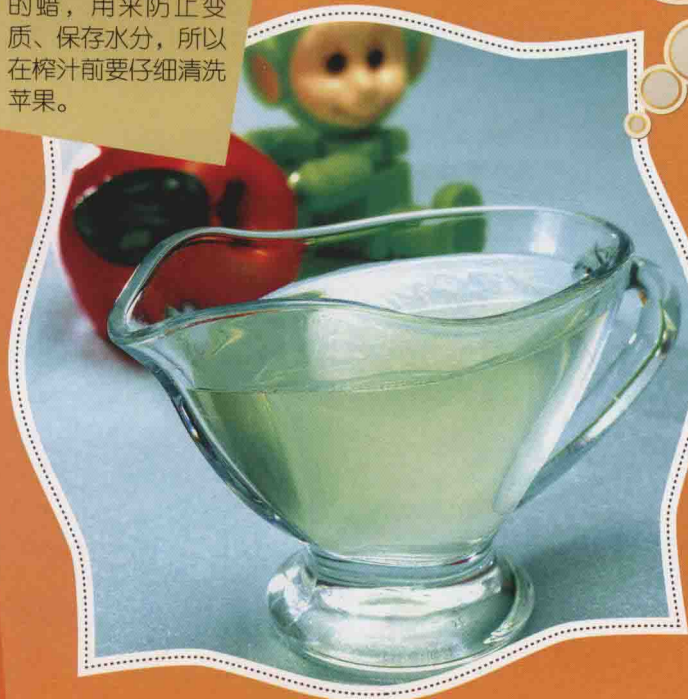
## 营养师点评

苹果汁易于消化吸收，能增进食欲，还能辅助治疗宝宝的轻度腹泻。苹果汁还可以预防婴幼儿佝偻病的发生；含有的苹果酸、果胶等，能整肠健肠。一次饮用量不宜超过100毫升。



## 大厨指导

苹果表面有一层薄薄的蜡，用来防止变质、保存水分，所以在榨汁前要认真清洗苹果。



## 猕猴桃鲜杏汁

### 原料

杏4个，猕猴桃1个，凉开水适量。

### 制作

1. 将猕猴桃洗净，去皮切块；杏洗净，去核切块。
2. 将猕猴桃、杏一同放入榨汁机，加入适量凉开水榨汁。
3. 过滤，装杯，搅拌均匀即成。

### 营养师点评

猕猴桃鲜杏汁是很好的免疫系统增强剂，能加速体内的排毒，对消化系统也很有益，同时还有缓泻的效果，可以给腹泻的宝宝适量饮用。



### 大厨指导

由于杏所含的汁很少，所以最好与其他的水果共同榨汁。



**大厨指导**

如果怕果汁有辣味，  
可以将白萝卜去皮后  
再切丝。1岁以上宝  
宝可添加少许蜂蜜。

**白萝卜雪梨汁****原料**

白萝卜、雪梨各1/2个。

**制作**

1. 将白萝卜洗净，切丝；梨洗净，去核切薄片。
2. 将白萝卜倒入锅内，添清水烧开，用微火炖10分钟，加入梨片再煮5分钟。
3. 将煮好的白萝卜雪梨汤倒入榨汁机中搅拌均匀，过滤，装杯即成。

**营养师点评**

白萝卜富含维生素C、核黄素、钙、磷、铁、蛋白质等营养成分，具有止咳润肺、帮助消化等作用，因其不含草酸，它含的钙吸收率高；雪梨能润肺止咳。白萝卜雪梨汁适宜受凉后咳嗽的宝宝饮用。



# 番茄汁

## 原料

番茄1个，蜂蜜、凉开水各适量。

## 制作

1. 将番茄清洗干净，用热水烫一下，去皮后切成块。
2. 将番茄块放入榨汁机中，加入适量凉开水榨汁。
3. 过滤装杯，加入蜂蜜搅拌均匀即成。

## 营养师点评

番茄汁适宜胃胀气的宝宝饮用。番茄含有多种有机酸，能保护维生素C不被破坏，同时能促进钙、铁元素的吸收，帮助胃液消化脂肪和蛋白质。



## 大厨指导

将番茄洗净，用刀在顶部划十字后用热水烫，能很容易去皮。



**大厨指导**

可以用刷子轻轻刷洗胡萝卜表面，这样会清洗得更加干净。一定要加少许黄油，因为维生素A属于脂溶性维生素。

**胡萝卜汁****原料**

胡萝卜1根，冰糖、黄油各适量。

**制作**

1. 将胡萝卜洗净，去皮切块，放入锅中，加入少许黄油，添水煮熟。
2. 将熟胡萝卜放入榨汁机中，加入冰糖和适量凉开水后榨汁。
3. 装杯，搅拌均匀即成。

**营养师点评**

胡萝卜中富含胡萝卜素，在人体中可变成维生素A，黄油中富含维生素A，能促进宝宝牙齿和骨骼的发育，同时能预防夜盲症、提高宝宝的食欲和抗病毒感染能力。





# 西瓜汁

## 原料

西瓜50克。

## 制作

1. 将西瓜去皮、子，切块。
2. 将西瓜块放入榨汁机中榨汁。
3. 装杯，加入等量温开水稀释即成。

## 营养师点评

西瓜汁富含维生素C、果糖、葡萄糖、维生素B<sub>1</sub>、各种氨基酸、磷、苹果酸等，非常可口，能促进宝宝的消化与吸收。



## 大厨指导

也可以将西瓜瓤放入干净的纱布中挤出西瓜汁。

