

做得给力 吃得健康

1~3岁宝宝



168 : 可口菜肴
: 营养贴士
: 厨事窍门

范海/编著

健康吃



第2辑

02

中国人口出版社

超值价



健康就要这样吃

1~3岁宝宝健康吃

范海/编著

中国人口出版社



目录

MULU



1 ~ 3岁 宝宝饮食要点

- 06 宝宝营养要均衡
- 06 有没有最有营养的食品
- 07 怎样做到均衡膳食和食品多样化
- 07 培养宝宝良好饮食习惯的十条原则



1 ~ 3岁 宝宝健康美食

- 10 双皮奶
- 11 菠萝葡萄杏汁/肉豆腐蒸糕
- 12 水蜜桃布丁
- 13 脆梨布丁
- 14 荞麦面疙瘩汤/香芹腐竹

- 15 豆腐烧香菇/香菇油菜
- 16 栗子烧冬菇
- 17 鱼泥番茄豆腐/甜椒炒绿豆芽
- 18 炖五香鸽/菠萝鸡片
- 19 胡萝卜肉末豆腐
- 20 蒜泥茄块/鸡丁椰汁烩南蓉
- 21 橙汁鸡片/牡蛎粥
- 22 蛋黄南瓜/卷心菜拌饭
- 23 海鲜馄饨
- 24 肉末面条
- 25 虾仁鸡蛋面
- 26 炒乌龙面
- 27 鳕鱼面/豆腐青菜饭
- 28 番茄米饭卷



1~3岁 宝宝益智美食

- 30 洋葱菠菜粥/鲜虾蛋粥
- 31 桂花莲藕粥/豆芽燕麦粥
- 32 蒸豆腐/清蒸猪脑
- 33 薏仁布丁
- 34 燕麦牛奶布丁
- 35 鸡肉面疙瘩
- 36 菠菜汤/海带薏仁鸡蛋汤
- 37 卷心菜蛤蜊汤/芝麻拌菠菜
- 38 米粉蒸肉
- 39 荸荠鸡肝片
- 40 煎小银鱼饼/鲜奶麦片饭
- 41 龙眼沙拉
- 42 玉米面丝糕



1~3岁 宝宝壮骨美食

- 44 鳕鱼牛奶/鸡蛋酸奶
- 45 鲜虾泥/豆腐蛤蜊汤
- 46 紫菜墨鱼丸汤
- 47 金针番茄汤/虾皮豆腐汤
- 48 菠菜疙瘩汤
- 49 桂花鸡蛋
- 50 奶汁豆腐
- 51 填馅圣女果/鱼肉小饺子
- 52 胡萝卜饼

目录

MULU



1~3岁

宝宝提高免疫力美食

- 54 黄瓜番茄沙拉/荔浦芋头
- 55 酸甜萝卜/肉末炒南瓜
- 56 八宝番茄
- 57 番茄鸡蛋片
- 58 银耳扒菜心
- 59 菜心炒腐竹
- 60 木耳炒双菇/菜花烧香菇



1~3岁

宝宝健齿明目美食

- 62 猪肝木耳粥/草鱼粥
- 63 干贝蒸蛋/骨菇汤

- 64 鱼圆汤/鲜奶鱼丁
- 65 豆腐烧泥鳅
- 66 五彩肝末/紫菜包鱼
- 67 金针菇炒猪肝/糟香素三丝
- 68 肝泥蛋炒饭
- 69 四海紫菜卷/五仁包





健康就要这样吃

1~3岁宝宝健康吃

范海/编著

中国人口出版社



目录

MULU



1 ~ 3岁 宝宝饮食要点

- 06 宝宝营养要均衡
- 06 有没有最有营养的食品
- 07 怎样做到均衡膳食和食品多样化
- 07 培养宝宝良好饮食习惯的十条原则



1 ~ 3岁 宝宝健康美食

- 10 双皮奶
- 11 菠萝葡萄杏汁/肉豆腐蒸糕
- 12 水蜜桃布丁
- 13 脆梨布丁
- 14 荞麦面疙瘩汤/香芹腐竹

- 15 豆腐烧香菇/香菇油菜
- 16 栗子烧冬菇
- 17 鱼泥番茄豆腐/甜椒炒绿豆芽
- 18 炖五香鸽/菠萝鸡片
- 19 胡萝卜肉末豆腐
- 20 蒜泥茄块/鸡丁椰汁烩南蓉
- 21 橙汁鸡片/牡蛎粥
- 22 蛋黄南瓜/卷心菜拌饭
- 23 海鲜馄饨
- 24 肉末面条
- 25 虾仁鸡蛋面
- 26 炒乌龙面
- 27 鳕鱼面/豆腐青菜饭
- 28 番茄米饭卷



1~3岁 宝宝益智美食

- 30 洋葱菠菜粥/鲜虾蛋粥
- 31 桂花莲藕粥/豆芽燕麦粥
- 32 蒸豆腐/清蒸猪脑
- 33 薏仁布丁
- 34 燕麦牛奶布丁
- 35 鸡肉面疙瘩
- 36 菠菜汤/海带薏仁鸡蛋汤
- 37 卷心菜蛤蜊汤/芝麻拌菠菜
- 38 米粉蒸肉
- 39 荸荠鸡肝片
- 40 煎小银鱼饼/鲜奶麦片饭
- 41 龙眼沙拉
- 42 玉米面丝糕



1~3岁 宝宝壮骨美食

- 44 鳕鱼牛奶/鸡蛋酸奶
- 45 鲜虾泥/豆腐蛤蜊汤
- 46 紫菜墨鱼丸汤
- 47 金针番茄汤/虾皮豆腐汤
- 48 菠菜疙瘩汤
- 49 桂花鸡蛋
- 50 奶汁豆腐
- 51 填馅圣女果/鱼肉小饺子
- 52 胡萝卜饼

目录

MULU



1~3岁

宝宝提高免疫力美食

- 54 黄瓜番茄沙拉/荔浦芋头
- 55 酸甜萝卜/肉末炒南瓜
- 56 八宝番茄
- 57 番茄鸡蛋片
- 58 银耳扒菜心
- 59 菜心炒腐竹
- 60 木耳炒双菇/菜花烧香菇



1~3岁

宝宝健齿明目美食

- 62 猪肝木耳粥/草鱼粥
- 63 干贝蒸蛋/骨菇汤

- 64 鱼圆汤/鲜奶鱼丁
- 65 豆腐烧泥鳅
- 66 五彩肝末/紫菜包鱼
- 67 金针菇炒猪肝/糟香素三丝
- 68 肝泥蛋炒饭
- 69 四海紫菜卷/五仁包





1~3岁

宝宝饮食要点



● 宝宝营养要均衡 ●

宝宝的科学喂养，根本在于平衡膳食。在婴幼儿期，由于宝宝生长发育迅速，身高体重不断增长，家长可能会担心：宝宝是否获得了足够的营养？怎样才能为宝宝提供充足的营养？怎样在保持营养的基础上不增加宝宝的身体负担？只要了解平衡膳食的要求并应用到宝宝的日常膳食安排中，就很容易达到营养均衡的目的了。

平衡膳食是指摄入食物中的各种营养物质的含量与机体的需要量成比例。平衡膳食是宝宝健康成长的物质基础，只有这样，宝宝生长发育所需要的各种营养成分才能得到满足，从而帮助宝宝体力及智力全面发展。

平衡膳食是通过各种食物的合理搭配及正确的喂养方法来实现的。谷类、肉和蛋类、蔬菜和水果以及奶类是构成平衡膳食的主要食物。

● 有没有最有营养的食品 ●

不存在最有营养的食品，再好的东西吃多了也会对身体不好。无论大人还是宝宝，荤



菜蔬菜、粗粮细粮，什么都该吃一点，食品多样化，按比例摄入各种食品——这就是营养的、均衡的、理想的膳食。没有任何一种食物可以同时提供所有人体必需的营养素，所以在为宝宝制订食谱时，需要注意各类食物的合理搭配。同时，也要经常变换烹调方式，尽量使口味多样化，增加宝宝的进食兴趣。比如婴儿期食用的菜泥、肉泥，在进入幼儿期后，可以改为烹调各类蔬菜、小肉丸、蛋羹、饺子等，还要注意不要让宝宝随意吃零食，以免影响正常食物的摄取。

怎样做到均衡膳食和食品多样化

如果家长忙，那么一个月里有15天做到膳食均衡也是可以的，其余天数有时吃好一点，有时吃简单一些。

尽量做到让宝宝一天能吃到来自5个食品组(蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质)的15~20种食物，荤菜和蔬菜的量要合适，不多也不少，荤素搭配、粗细粮搭配。提倡适当给宝宝吃一点粗粮，1周1~2次，一次给的量可少一点；而比较肥胖、大便干结的宝宝可适当多一点。

经常给宝宝吃绿叶菜和水果，少吃油煎油炸和高糖分的食品。

培养宝宝良好饮食习惯的十条原则

- ① 饮食要定时，每次进食应在一定时间内完成。要防止边吃边玩或边听故事、边看电视。若宝宝吃饭过慢，不能迁就，要及时撤食。
- ② 进食要定点，最好在饭桌旁喂食，宝宝可与大人一起在桌上用餐。

③ 饮食要有一定的饱腹量，保证吃好正餐，不随意给零食、糖果。但在正餐间可提供1~2次点心，年龄小的宝宝给2次点心，2岁以上给1次。

④ 适时训练宝宝自己使用杯、勺、碗、筷。1岁左右可以训练宝宝自己拿杯子喝水。1岁半开始训练宝宝自己用勺吃饭。2岁可以独立进食，但父母应予以协助。3岁左右可学会用筷子吃饭。

⑤ 饭前应做好准备，如收玩具、如厕、洗手、休息片刻，以振奋食欲，可避免宝宝感到突然而拒食。

⑥ 进餐时保持精神愉快，不责骂宝宝。

⑦ 鼓励宝宝吃多样食物，不挑食、不偏食、不贪食，少吃零食，保持正餐有旺盛的食欲。

⑧ 家长用简单的语言介绍餐桌上食物的有关知识，既可增长知识又可促进宝宝食欲。

⑨ 要保证幼儿有旺盛食欲，必须让他们游戏好、休息好、睡眠好和定时吃饭。

⑩ 幼儿模仿性强，家长要以身作则，并以旺盛的食欲引导宝宝吃好正餐，吃饭时要避免大声说笑，以免宝宝呛食。总之，旺盛的食欲是促进消化吸收的重要因素，而良好的饮食习惯是保证合理营养的必要条件。



喂养小提示

宝宝长时间闷闷不乐，伴有反应迟钝，可能是体内蛋白质与铁质缺乏，应该多吃点儿肉类、蛋类及奶类食物。

宝宝不能踏实入睡，说明体内可能缺乏B族维生素，应该多吃核桃仁、杏仁、动物肝等来提高身体所需的B族维生素。

宝宝情绪变化无常，乱发脾气，可能是由于宝宝过多摄入含糖量较高的食物所致，应该减少饮食中的甜品。

宝宝性格孤僻，动作不灵活，可能由于体内维生素C缺乏，所以在日常生活中，要增加维生素C的摄入，白菜、番茄、苹果等都是很好的食品。

宝宝睡觉出现手脚抽筋、磨牙症状，这是缺乏钙质的信号，此时就要增加豆腐、奶制品的进食量。



1~3岁

宝宝健康美食

在给宝宝添加食物时，要按照由少到多的原则。准备的食材必须新鲜，越简单越好，最好避免加工食品，如香肠、火腿、肉松、肉品罐头。给宝宝添加新食品时，比如给宝宝添加蔬菜时，不要几种蔬菜混着吃，一次给予一种即可，让宝宝先吃过几次之后，了解宝宝对食物的喜好，并且观察宝宝是否对某些食物过敏，再慢慢添加其他的食物。



双皮奶

【原料】牛奶200毫升，鸡蛋2个。

【调料】蜂蜜适量。

做法

- ① 牛奶倒入锅中，煮沸后倒入小碗等到冷却，表面有一层奶皮。
- ② 鸡蛋去壳只取蛋清2个，加入适量蜂蜜，搅拌均匀。
- ③ 小心地把牛奶倒入搅拌后的蛋清液中继续搅拌均匀，注意将奶皮仍然留在牛奶碗的碗底。
- ④ 搅拌均匀后，再缓缓倒回原来的牛奶碗中，这样原先小碗底部的奶皮就会浮起，覆盖在最上层。
- ⑤ 用保鲜膜封口蒸15分钟后起锅，待冷却后生成新的奶皮，即成双皮奶。

小贴士

牛奶加蜂蜜是很好的搭配，有治疗贫血的作用，适合已开始添加辅食非过敏体质的宝宝。

菠萝葡萄杏汁

【原料】 菠萝1/2个，葡萄1串，杏3个。

【调料】 白糖或蜂蜜5克，精盐适量。

做法

- ① 将葡萄、杏、菠萝洗净，杏去核，菠萝去皮。
- ② 将所有水果都切成大小合适的小块，放入榨汁机榨汁，搅拌均匀，即可饮用。



肉豆腐蒸糕

【原料】 肥肉、瘦肉各50克，豆腐100克。

【调料】 水淀粉、酱油、姜末、精盐、香油、葱末各少许。

做法

- ① 肉剁馅，用酱油、姜末拌匀，腌拌10分钟。
- ② 豆腐搓碎，加入拌好的肉馅、水淀粉、精盐、香油、葱末和少量水，搅拌成泥。
- ③ 将肉豆腐泥摊入10个小盘内，上屉蒸15分钟即成。





水蜜桃布丁

【原料】 水蜜桃1个，鸡蛋3个，牛奶300毫升。

【调料】 白糖 60克。

做法

- ① 水蜜桃先用挤压器具压碎，再用过滤网过滤一次取固体。
- ② 鸡蛋打散，加入牛奶与白糖用小火加热，煮至白糖溶解即可熄火，随即过滤两次备用，制成布丁液。
- ③ 将过滤好的水蜜桃与布丁液搅匀，就可倒入模型中，烤盘加水隔水蒸烤，入烤箱中烤约40分钟。
- ④ 待烤好的布丁冷却后，表面装饰些水蜜桃并撒上适量糖即可。

小贴士

水蜜桃营养丰富，肉甜汁多，含丰富铁质，能增加人体血红蛋白数量。未成熟的桃子不要给宝宝吃，否则会使宝宝腹胀或生疳痢。