

私厨定制食谱



鹭屏文图书 编著

宝宝的

营养食谱

食

不同时期，
饮食也应区别对待
私厨定制，
因人而异守护健康

 中国农业出版社

私厨订制食谱

犀文图书 编著



营养食谱

宝宝宝

图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养食谱 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国农业出版社, 2015. 1

(私厨订制食谱)

ISBN 978-7-109-20086-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第001481号

本书编委会: 辛玉玺 张永荣 朱 琨 唐似葵 朱丽华
何 奕 唐 思 莫 赛 唐晓青 赵 毅
唐兆壁 曾娣娣 朱利亚 莫爱平 何先军
祝 燕 陆 云 徐逸儒 何林滨 韩艳来

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码: 100125)

总 策 划 刘博浩

责任编辑 吴丽婷

北京画中画印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2015年6月第1版

2015年6月北京第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8

字数: 150千字

定价: 29.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

PREFACE

俗语有言：人以群分。年龄层次、价值观、受教育程度、爱好、工种等都是用以区分人群的因素。如今的“70后”“80后”“90后”等正是按照不同的年龄层次来划分的。不同年龄层的人群有不同的共性和特征，在对社会的理解、共性、爱好、饮食的需求等方面都表现出各自群体的特点。因此，“区别对待”“具体情况具体分析”在不同年龄阶段的实际需求上有着重要意义。

饮食当然也是如此，不同年龄段、不同处境的人的营养需求必然不一样。婴幼儿脆弱、多变，需要灵活根据生长特点改动食谱；青少年处于生长发育的最佳时期，对营养有着极大的需求；孕、产妇也需要特殊照顾，在孕前准备、孕初期、孕中期、孕晚期、月子期，都有不同的补养重点；中老年机体功能下降，疾病侵身，在饮食方面也诸多禁忌。鉴于此，“私厨定制食谱”系列选取了以上四种特殊时期的人群，对其进行饮食建议，希望能够帮助处于特殊时期的人群得到更好、更健壮的身体。

《宝宝营养食谱》一书针对0~6岁宝宝生长发育过程中的饮食特征和营养需求，根据宝宝成长过程中4~12个月、1~2岁、2~3岁、3~6岁各年龄段，制订科学的膳食方案，并配以详细的菜例制作方法以及更多食用建议，让妈妈能更直观、有效地根据宝宝实际状况选择适宜的食谱。

目录

CONTENTS

《宝宝营养食谱》一书，针对0~6岁宝宝生长发育过程中的饮食特征和营养需求，让妈妈能更直观、有效地根据宝宝实际情况选择适宜的菜谱。

4~12个月宝宝营养辅食精选

2	饮食指导	12	蔬菜米汤	20	土豆浓汤
3	营养需求	12	肉汤胡萝卜糊	21	红豆奶糊
4	5%糖水	13	玉米芋头粥	22	土豆奶粥
5	鸡肝糊	13	牛奶麦片粥	23	骨汤蔬菜米粉糊
6	南瓜汁	14	白玉豆腐	24	银耳红枣米粉
6	鲜玉米糊	15	青菜瘦肉粥	24	鸡蓉玉米羹
7	苹果胡萝卜泥	16	火腿土豆泥	25	双色泥
7	土豆泥	16	瘦肉鸡蛋羹	25	汤粥
8	山药蛋粥	17	原味虾泥	26	青菜汁
8	芋头粥	17	美味蛋黄糊	27	鲜柠檬汁
9	苹果红薯糊	18	山药鸡丁粥	28	稀米粥
9	胡萝卜牛奶汤	18	板栗粥	29	牛奶香蕉糊
10	美味鱼糜粥	19	鸡肉粥	30	红枣苹果汁
11	蔬菜鱼肉粥	19	蒸肉豆腐		

1~2岁宝宝营养辅食精选

32	饮食指导	39	火腿胡萝卜土豆丸	45	芝麻花生糊
33	营养需求	40	苋菜小鱼粥	45	蟹柳豆腐粥
34	草莓牛奶燕麦粥	41	彩色豆腐	46	香蕉糯米粥
35	牛奶西兰花	42	菠菜瘦肉粥	47	肉末豆腐羹
36	小米山药粥	43	虾肉小馄饨	48	鱼松粥
37	莲藕酥汁丸	44	空心菜蛋汤	49	香蕉土豆泥
38	菠菜粥	44	芹菜粥	50	香浓红豆粥

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 51 小米豌豆粥 | 55 虾皮豆腐蛋羹 | 57 蛋皮如意卷 |
| 52 南瓜面线 | 56 燕麦蛋奶粥 | 58 牛奶花生糊 |
| 53 蔬菜蛋卷 | 56 香蔬海鲜粥 | 58 清香鲈鱼粥 |
| 54 香菇鸡粥 | 57 南瓜红薯玉米粥 | |

2~3岁宝宝食物多样化营养餐

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| 60 饮食指导 | 71 胡萝卜瘦肉粥 | 83 素炒彩丁 |
| 61 营养需求 | 72 豆腐猪红汤 | 84 猪肝瘦肉稀饭 |
| 62 番茄酱蛋饺 | 73 香葱油面 | 84 乳酪西兰花 |
| 62 香炸海带肉丸 | 74 红薯西米粥 | 85 鲜香蛋鱼卷 |
| 63 核桃炒鸡翅 | 75 甜椒香干炒四季豆 | 85 益智鱼头汤 |
| 63 蛋黄芦笋汤 | 76 绿豆薏仁粥 | 86 大虾萝卜汤 |
| 64 干贝香菇蒸豆腐 | 76 鸭肝豌豆苗汤 | 87 豉汁蒸鲳鱼 |
| 65 粉蒸苋菜 | 77 苋菜鱼肉饭 | 88 猕猴桃炒虾球 |
| 66 高汤水饺 | 77 椰子糯米粥 | 89 砂锅奶汤鱼头 |
| 67 芒果什锦 | 78 花生仁炒冬瓜 | 90 黄花菜炒木耳 |
| 68 清炒三瓜片 | 79 青豆猪肝饭 | 90 软炒蚝蛋 |
| 68 茄子蒸鱼片 | 80 橙汁鱼球 | 91 板栗烧鸡块 |
| 69 南瓜牛肉汤 | 81 番茄青椒炒蛋 | 91 板栗核桃粥 |
| 69 韭菜炒蛋 | 82 牛奶柠檬鱼 | 92 金针菇肉蛋蓉 |
| 70 红烧虾米豆腐 | | |

3~6岁宝宝均衡营养餐

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 94 饮食指导 | 103 香干烧芹菜 | 114 双色虾仁 |
| 95 营养需求 | 104 胡萝卜虾球 | 115 豉汁焖排骨 |
| 96 菠萝鸡片汤 | 105 肉片炒茼蒿 | 116 海带虾仁冬瓜汤 |
| 97 水果酸奶沙拉 | 106 百花酿冬菇 | 117 玉米鱼肉粥 |
| 98 西兰花炒猪肝 | 107 猪肉酿节瓜 | 118 咸蛋蒸肉饼 |
| 99 简易海鲜意粉 | 108 海带绿豆汤 | 119 青椒炒猪肝 |
| 100 板栗红枣排骨汤 | 109 芦笋煨冬瓜 | 120 酱烧茄子 |
| 101 荤素花菜 | 110 蘑菇鲫鱼 | 121 山楂玉米粒 |
| 102 骨头汤炖茼蒿 | 111 木耳炒白菜 | 122 黄豆焖鸡翅 |
| 102 腊肉鸳鸯花 | 112 五彩肉丁 | 123 双菇苦瓜丝 |
| 103 肉丁炒青豆 | 113 金钩黄瓜 | |



4~12 个月宝宝营养辅食精选

宝宝一天天长大，身体对各种营养素的需要也越来越大，母乳已不能满足宝宝生长发育的需要，慢慢开始添加辅食并逐渐断奶成为必然的事情。那么，什么时候开始给宝宝添加辅食最合适呢？什么时候给宝宝断奶最好……妈妈宝宝，你们准备好了吗？



饮食指导

宝宝在生长过程中，母乳或配方奶等乳制品所含的营养素渐渐不能满足其生长发育的需要了，在宝宝4个月左右的时候，妈妈可以开始为宝宝添加乳制品以外的其他食物，这些逐渐添加的食物就称为辅食。

4~12个月的宝宝，饮食上以奶为主，同时适当喂些各类食物，每天保证有水果、蔬菜、动物性食物。同时，每天的食物尽量不要重复，让宝宝保持旺盛的食欲。

给宝宝添加辅食要遵循如下六原则：

1

从少到多。让宝宝有一个适应过程，如添加蛋黄，宜从1/4个开始，5~7天后如无不良反应，可增加到1/3~1/2个，以后逐渐增加到1个。

2

由稀到稠。刚开始给宝宝添加辅食时，最好以流食开始，逐渐再添加半流质食品，最后发展到固体食物。如果一开始就添加半固体或固体的食物，宝宝肯定会难以消化，导致腹泻。

3

由细到粗。宝宝食物的颗粒要细小，口感要嫩滑，因此菜泥、果泥、蒸蛋羹、鸡肉泥、猪肝泥等“泥”状食品是最合适的。另外，在宝宝快要长牙或正在长牙时，父母可把食物的颗粒逐渐做得粗大，这样有利于促进宝宝牙齿的生长，并锻炼宝宝的咀嚼能力。

4

由一种到多种。刚开始时，只能给宝宝吃一种与月龄相宜的辅食，或只是给宝宝试吃与品尝，待尝试1周左右，如果宝宝的消化情况良好，排便正常，再让宝宝尝试另一种，千万不能在短时间内一下子增加好几种。

5

按谷物、蔬菜、水果、动物肉食的顺序来添加。首先应添加谷类食物并可以适当地加入含铁的营养素（如婴儿含铁营养素米粉），其次添加蔬菜汁（泥），然后就是水果汁（泥），最后开始添加动物性的食物，如蛋羹、鱼、禽、畜肉泥或肉松等。

6

在宝宝健康、消化功能正常时逐步添加。另外，喂食辅食不宜在两次哺乳之间，否则增加了饮食次数，易引起宝宝抗拒。由于宝宝在饥饿时较容易接受新食物，在刚开始加辅食时，可以先喂辅食后喂奶，待宝宝习惯了辅食之后，再先喂奶后加辅食，以保证其营养的需要。加喂辅食的同时，要观察宝宝大便，了解消化情况，若有腹泻等不良反应时可酌情减少或暂停辅食。

营养需求

随着宝宝的不断成长，他们所需要的营养成分和热量日渐增加，4个月大后必须添加辅食，让宝宝能摄取到均衡且充足的营养，这样有助于各方面的良好发育。这个时期宝宝的营养需求如下：

这个时期的宝宝体重如果大幅度增加，80%的原因是摄入了过多的热量，如果宝宝很瘦小或发育很慢，很可能是热量摄取不足导致。

宝宝所需的热量开始大半从母乳或奶粉中摄取，后来逐渐转变为从固体食物中摄取。

热量

肉、鸡、鱼以及豆腐里都含有优质蛋白质，可以把这些做成宝宝能吃的食物喂给宝宝，但一次不要太多，应给宝宝调剂着吃。

蛋白质

含脂肪丰富的食物主要是食用油、肉类、蛋黄和坚果。相比较而言，畜肉含的脂肪比较丰富，但多数是饱和脂肪酸；家禽、鱼类的肉含脂肪比较少，但所含的不饱和脂肪酸很多，比较适合宝宝的需要。

脂肪

每天给宝宝吃2~8匙谷类食物，就能满足宝宝基本的维生素、矿物质及蛋白质需求。谷类食物中适合宝宝吃的有全谷类麦片、米片、粥或面条等。

谷类和其他
碳水化合物

一般的宝宝每天每千克体重需要100~150毫升水。因为母乳中有比较充足的水分，母乳喂养的宝宝基本上不需要额外喂水；人工喂养的宝宝则需要在吃奶以外加喂养一定量的白开水，以防宝宝上火。

水分

鱼肝油中富含维生素A；而维生素D可从母乳、蛋黄中获得，经常带宝宝到户外晒太阳，也有助于促使宝宝自己合成维生素D；各类水果中，尤其是苹果、橙子等含有丰富的维生素C。

维生素

母乳、牛奶、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻、海鱼、蔬菜等食物里含有丰富的钙，特别是母乳和牛奶，含钙量比其他食物要高出很多。

钙

由于这个时期宝宝储存的铁质已快要耗尽，需及时补充含铁质的食物。各种动物血、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、黑木耳、海带、紫菜、香菇、黄豆及绿豆蔬菜等食物里都含有比较丰富的铁，妈妈们可以根据宝宝的情况进行添加。

铁

动物肝脏、贝壳、鱼类、生蚝、瘦肉、坚果、蛋和豆类等食物里都含有丰富的锌。

锌

其他微量元素由于各种食物中所含微量元素的种类和数量有很大的差别，妈妈们在给宝宝添加辅食的时候，一定要做到粗细粮结合，荤菜搭配，才能基本满足宝宝的需要。

5%糖水



保健解析

吃过多高蛋白、高热量、高糖分的食物，的确容易让孩子发胖，增加患儿童糖尿病的概率。但宝宝才1个多月，可以增加润肠的辅食来预防便秘，如加糖的菜水、橘子汁、红枣水、山楂水、番茄水等。

原料 纯净开水 100 毫升，白砂糖 5 克。

制作过程

1. 锅内水烧开，奶瓶、奶嘴、汤匙等分别用开水消毒。
2. 在奶瓶中加入白砂糖。
3. 缓缓倒入开水。
4. 拧紧瓶盖，注意手不要碰到奶嘴，然后轻轻摇匀，溶解后晾至微热。

更多食用建议

如果糖水浓度过高，容易造成宝宝腹泻、消化不良、食欲不振等现象，所以糖不能放多了。

鸡肝糊



保健解析

鸡肝含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素A、B族维生素，对促进宝宝正常生长发育、保护宝宝视力都具有重要意义。另外，鸡肝还含有丰富的维生素B₂和铁等物质，能增强宝宝的免疫功能。

原料 鸡肝 1/4 ~ 1/2 个，鸡骨汤（不加盐）3 ~ 5 勺。

制作过程

1. 将鸡肝去鸡胆，清洗干净，放入水中煮。
2. 除去血水后再换水蒸 10 分钟。
3. 蒸好后，取出沥水，并剥去鸡肝外皮及筋膜，将鸡肝研碎。
4. 盛出少量没加盐的鸡骨汤，放入锅内。
5. 加入研碎的鸡肝，煮成糊状，即可食用。

更多食用建议

鸡肝研碎后，再用滤网滤过一遍，可以将鸡肝末加工得更加细腻，有助于消化。



「南瓜汁」

保健解析

南瓜所含的 β -胡萝卜素，由人体吸收后可转化为维生素A。另外，南瓜含有丰富的维生素E，能帮助各种脑下垂体荷尔蒙的分泌正常，有利于宝宝的健康成长。

原料：南瓜 100 克。

制作过程

1. 南瓜去皮，切成小丁蒸熟，然后用勺压烂成泥。
2. 在南瓜泥中加适量开水稀释调匀后，放在干净的细漏勺上过滤一下，取汁食用。

更多食用建议

宝宝的咀嚼和消化能力还比较弱，所以南瓜一定要蒸烂。妈妈也可以在南瓜汁中加入婴儿奶粉喂宝宝。



「鲜玉米糊」

保健解析

玉米富含钙、镁、硒、维生素E、维生素A、卵磷脂和18种氨基酸等营养物质，能提高人体免疫力，增强脑细胞活力，健康益智。

原料：新鲜玉米半根。

制作过程

1. 洗净，将玉米粒拨下来，加入少量清水，用榨汁机搅拌成浆。
2. 用干净纱布将玉米汁过滤出来，煮沸，成黏稠状即可。

更多食用建议

可以在玉米糊中加入适量的果汁或果泥，使营养更丰富全面。



「苹果胡萝卜泥」

保健解析

胡萝卜中富含 β -胡萝卜素，可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，是宝宝生长发育必不可少的营养素。

原料：胡萝卜1根，苹果1~2个。

制作过程

1. 将胡萝卜、苹果削皮洗净后切成丁，放入锅内加适量清水煮约10分钟至煮烂。
2. 用小勺将胡萝卜、苹果压烂，搅拌成泥即可。

更多食用建议

经常喝胡萝卜汁或吃胡萝卜泥，脸色会变黄，停一段时间后即可恢复正常。

「土豆泥」

保健解析

土豆含有多种维生素和微量元素，属于低能量食物，是宝宝理想的辅食。

原料：土豆1个。

制作过程

1. 将土豆去皮，洗净，切成2~4块，入笼蒸熟。也可放在电饭锅中 and 米饭一起煮熟。
2. 将煮熟的土豆放入宝宝碗中，用勺背压烂成泥。
3. 加少量水或母乳调匀即可食用。

更多食用建议

要挑选新鲜的、没有发芽的土豆给宝宝吃。把生土豆切成2~4份之后，要过水再洗一下，以免渗出的淀粉氧化，让土豆变色。





「山药蛋粥」

保健解析

山药含有黏液质、胆碱、淀粉、糖、蛋白质、多种氨基酸、维生素C、多巴胺、钙、磷、铁等营养成分，能提高宝宝的免疫力。

原料：山药 60 克，鸡蛋 1 个，米粥 1 碗。

制作过程

1. 山药去皮，洗净，切成小块，煮熟；鸡蛋煮熟。
2. 山药研碎；鸡蛋剥壳，掏出蛋黄，与研碎的山药混合，一起放入粥中拌匀即可。

更多食用建议

由于山药有收涩的作用，因此大便燥结的宝宝不宜食用。



「芋头粥」

保健解析

芋头粥能帮助宝宝润肠通便，还能提高宝宝的抗病毒能力。

原料：大米 1 小碗，芋头 100 克，牛奶 50 毫升。

制作过程

1. 将芋头去皮后洗干净，切成小块。
2. 将芋头块煮烂或蒸熟，用汤匙把芋头压成泥状。
3. 等锅内白粥煮沸后，倒入芋头泥，轻轻搅匀，再次煮开，慢慢倒入牛奶，拌匀煮开即可。

更多食用建议

芋头一定要煮熟，否则它的黏液会刺激宝宝的喉咙。

「苹果红薯糊」

保健解析

这道辅食内含有碳水化合物、蛋白质、钙、磷以及多种维生素等营养物质，对宝宝的成长发育有利。

原料：红薯 50 克，苹果 50 克。

制作过程

1. 将红薯洗干净，去皮，切碎。
2. 将苹果洗净，去皮去核，切碎备用。
3. 将红薯块与苹果块一起放在锅内煮熟至软，用勺子背面压成糊，即可。

更多食用建议

由于宝宝的消化系统还未发育完善，因此妈妈在给宝宝做这道辅食的时候，一定要选熟透的苹果。



「胡萝卜牛奶汤」

保健解析

胡萝卜营养丰富，牛奶富含钙质，这道辅食对宝宝的骨骼发育有利。

原料：胡萝卜 1 块，冲泡好的配方奶 1 杯。

制作过程

1. 胡萝卜洗净，去皮，放入开水中，煮至烂熟后研成泥。
2. 碗中放入胡萝卜泥，加入冲泡好的配方奶，搅拌均匀即可。

更多食用建议

这道辅食不宜高温蒸煮，因为牛奶中的蛋白质受高温作用，会由溶胶状态转变成凝胶状态，导致沉淀物出现，营养价值降低。



美味鱼糜粥

保健解析

青鱼富含谷氨酸、天冬氨酸、赖氨酸及多种不饱和脂肪酸。此外，青鱼含锌、硒比较丰富，能够维护细胞的稳定，增强宝宝的免疫功能。

主料 大米 150 克，鲜青鱼中段一截。
辅料 食用油、青菜各适量。

制作过程

1. 将大米淘洗干净，放入锅内，倒入清水用大火煮开，转小火熬至黏稠待用。
2. 选鱼肚上无小刺的肉，洗净，将大刺除去，剁成鱼末待用；青菜洗净，剁碎。
3. 将油倒入锅内，下入鱼肉末炒散，倒入米粥锅内，加入青菜碎末用小火再煮几分钟即可。

更多食用建议

粥一定要熬烂、发黏，鱼肉末煸炒入味后再与粥同熬，否则会有腥味。





蔬菜鱼肉粥

保健解析

鱼肉嫩嫩滑滑，既容易消化，又含有蛋白质等多种营养成分。每周吃上2~3次，对宝宝的大脑发育很有益处。

主料 净鱼肉 100 克，胡萝卜 1/5 根，米饭 1/4 碗。

辅料 食用油适量。

制作过程

1. 把净鱼肉加适量清水熬至汤汁成乳白色。
2. 胡萝卜用擦丝器擦成细丝。
3. 将米饭、胡萝卜一起倒入鱼汤锅中同煮，至米饭、胡萝卜烂熟，汤汁快干时放入少量油调味即可。

更多食用建议

鱼刺一定要剔干净；宝宝吃的粥一定要煮烂。