

0~3岁婴幼儿 饮食宝典

最适合新手爸妈的育儿视频宝典
一菜一码一视频，宝宝营养巧掌握

胡维勤 主编

- 0~3个月·母乳喂养贴心指导
- 4~12个月·不同月龄宝宝辅食添加全攻略
- 1~3岁·不同功效营养配餐精心定制

扫一扫，**奶酪蘑菇粥**
烹饪视频马上看



0~3岁婴幼儿 饮食宝典

胡维勤 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁婴幼儿饮食宝典/胡维勤主编. —重庆:
重庆出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-229-09694-6

I. ①0… II. ①胡… III. ①婴幼儿—营养卫生
IV. ①R153. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第076543号

0~3岁婴幼儿饮食宝典

0~3 SUI YINGYOU' ER YINSHI BAODIAN

胡维勤 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王 梅 陈 冲

特约编辑: 黄 佳

责任校对: 李小君

封面设计: 金版文化·伍 丽



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 288千

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09694-6

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



前言

PREFACE

孕育生命是人类永恒的主题，当父母完整地见证生命孕育、诞生、成长的全过程，一定会对生命本身拥有更加深刻的领悟，也因此圆满了自己的人生，其中收获的幸福和感动溢于言表。

转眼间，80后、90后这些在社会的关注与期待中长大的“孩子”已逐渐为人父母。这些新晋父母的育儿问题，也自然成了社会新的聚焦点。老一辈的育儿经验虽然有很多可借鉴之处，但其并未形成一套完整的科学指导，不少“经验之谈”要么存有不同的说法，要么仍有值得商榷之处。掌握一套简单而科学的、适应当今社会的育儿方式，相信是每一对年轻父母的渴望。这也是我们编写本书的目的。

宝宝从出生到3岁是生长发育的重要阶段，这个时期的婴幼儿每天都需要摄入大量的营养物质，但同时，宝宝的生理特征与成人有所不同，所以宝宝“吃什么？怎么吃？”是父母不得不考虑的问题。通过让宝宝“吃”得营养、合理，从而为宝宝的健康打下扎实的基础，是父母能做的最简单而高



效的努力。一旦错过这个重要的成长阶段，将来怎么弥补都很难达到最佳的效果。

“养儿方知父母恩”，孕育和分娩耗费了妈妈几乎所有的体力，在宝宝0~3岁这几年，新妈妈还需要发挥自己多年积累的智慧 and 投入源源不绝的耐心，为宝宝“争取”强健的体魄、聪明的大脑，这也许需要经年累月的辛苦付出，但这些都恰恰是平凡才能孕育伟大的体现！在这个过程中，新爸爸和全家人自然也要一起学习和努力。这将会是一个苦并快乐的过程，但对于从小就习惯为未来“打基础”的80后、90后爸妈们来说，也许并不一定是什么难事！

全书将0~3岁宝宝分为5个“成长阶段”，分别介绍了各阶段的哺育重点，并推荐了精选食谱，每道食谱都配有视频二维码，用手机扫一扫即可观看制作过程。最后，我们还针对20种宝宝常见的疾病和不适症状，为新手父母推荐了相应的调理食谱，希望能够帮助每一位宝宝健康成长。

愿每一个新生命都有爱的全程呵护！





目录

CONTENTS

Part 1 0~3个月——母乳

妈妈送给宝宝最好的礼物

母乳喂养益处多	002
新手妈妈首次喂奶的注意事项	007
哺乳中的常见问题	011
如何选择人工喂养	016
新妈妈催乳食谱	018

果仁豆浆	018	松子豌豆炒香干	020
黑米红豆粥	018	西芹腰果虾仁	020
花生红米粥	019	黄花菜鸡蛋汤	021
小米南瓜粥	019	牛奶鲫鱼汤	021

Part 2 4~6个月——辅食计划开始

辅食初添加

4~6个月宝宝的饮食须知	024
4个月宝宝的营养餐——菜水、果汁、米汤	030
菠菜水	030
西红柿米汤	034
黄瓜汁	031
蔬菜米汤	035
西红柿汁	032
三色米汤	036
苹果西红柿汁	033
雪梨稀粥	037

5个月宝宝的营养餐——米糊、蛋黄.....038

蛋黄糊	038	甜南瓜稀粥	042
胡萝卜汁米粉	039	甜南瓜胡萝卜稀粥	043
黄瓜米汤	040	雪梨菠菜稀粥	044
土豆稀粥	041	西红柿汤	045

6个月宝宝的营养餐——蔬菜、水果要适量.....046

草莓苹果汁	046	西蓝花糊	050
香蕉泥	047	青菜面糊	051
板栗糊	048	南瓜小米糊	052
核桃糊	049	肉蔬糊	053

Part ③ 7~9个月——细嚼型辅食

宝宝长牙期营养餐

7~9个月宝宝的饮食须知.....056**7个月宝宝的营养餐——荤食初添加.....062**

水果泥	062	炖鱼泥	064
豌豆糊	063	薯泥鱼肉	065
		鸡汁土豆泥	066
		鸡蓉玉米糊	067
		牛肉海带碎米糊	068
		蛋黄豆腐碎米粥	069



8个月宝宝的营养餐——烂面条070

美味雪梨柠檬汁	070	白菜焖面糊	075
西瓜西红柿汁	071	乌冬面糊	076
果汁白菜心	072	牛奶蛋黄粥	077
土豆青豆泥	073	菠菜肉末面	078
蛋黄菠菜汤	074	肉末碎面条	079

9个月宝宝的营养餐——半固体食物080

火龙果西瓜汁	080	茄子稀饭	085
蔬菜豆腐泥	081	苹果玉米粥	086
苹果胡萝卜泥	082	鲜鱼豆腐稀饭	087
肉酱花菜泥	083	虾仁西蓝花碎米糊	088
菌菇稀饭	084	鸡肝面条	089

Part 4 10~12个月——咀嚼型辅食 自主饮食训练开始

10~12个月宝宝的饮食须知092

10个月宝宝的营养餐——软米饭098

胡萝卜豆腐泥	098	清蒸鳕鱼	107
玉米面糊	099		
土豆稀饭	100		
嫩豆腐稀饭	101		
香菇大米粥	102		
鱼松粥	103		
芋香紫菜饭	104		
排骨汤面	105		
鲜虾汤饭	106		



11个月宝宝的营养餐——咀嚼食物.....108

西红柿西瓜汁	108	菠菜小银鱼面	113
芋头玉米泥	109	肉末面条	114
西蓝花土豆泥	110	炒蛋白	115
胡萝卜菠菜碎米粥	111	鸡肉拌南瓜	116
牛肉南瓜粥	112	奶酪蔬菜煨虾	117

12个月宝宝的营养餐——蒸全蛋.....118

奶酪蘑菇粥	118	肉末茄泥	123
紫菜馄饨	119	菠菜拌鱼肉	124
牛肉白菜汤饭	120	猕猴桃炒虾球	125
清蒸豆腐丸子	121	鲜菇西红柿汤	126
蔬菜蛋黄羹	122	玉米虾仁汤	127

Part 5 1~3岁——宝宝饮食向成人过渡

科学的饮食习惯开始培养

1~3岁宝宝的饮食须知.....130**宝宝补锌营养餐——促生长、防偏食.....138**

虾仁蔬菜稀饭	138	猪肝炒花菜	142
豆腐干肉丁软饭	139	清炒蚝肉	143
海鲜炖饭	140	莴笋炒蛤蜊	144
猪肝瘦肉泥	141	白玉金银汤	145

宝宝补钙营养餐——促进骨骼发育.....146

花生黑芝麻豆浆	146	炒三丁	150
牛奶薄饼	147	虾丁豆腐	151
虾皮肉末青菜粥	148	上海青炒牛肉	152
肉羹饭	149	三文鱼豆腐汤	153

宝宝补铁营养餐——预防贫血 154

猪肝瘦肉粥	154	菠菜肉丸汤	157
牛肉海带汤饭	155	裙带菜鸭血汤	158
炒虾肝	156	丝瓜虾皮猪肝汤	159

宝宝健脑益智营养餐——促进大脑发育 160

核桃豆浆	160	芝麻核桃面皮	164
花生卷	161	蒸肉豆腐	165
南瓜坚果饼	162	虾泥萝卜	166
鱼肉蒸糕	163	清炒时蔬鲜虾	167

宝宝健脾开胃营养餐——调理肠胃 168

小米山药粥	168	三丝面饼	172
玉米红薯粥	169	西红柿饭卷	173
栗香南瓜粥	170	鸡肉布丁饭	174
茯苓枸杞山药粥	171	山楂银芽	175

宝宝明目护眼营养餐——促进视力发育 176

橘子汁	176	海鲜面	179
鸡丝粥	177	三色肝末	180
鱼肉海苔粥	178	羊肉胡萝卜丸子汤	181

宝宝增高助长营养餐——促进生长发育 182

蛋花麦片粥	182	茄汁猪排	186
鲜虾翡翠炒饭	183	鳕鱼香菇青菜	187
蒸肉丸子	184	肉松鲜豆腐	188
软煎鸡肝	185	马蹄鸡肉丸	189

提高宝宝免疫力营养餐——增强抵抗力 190

鸡肉口蘑稀饭	190	火腿花菜	193
香菇肉糜饭	191	五彩鸡米花	194
西红柿炒秀珍菇	192	水果豆腐沙拉	195

宝宝安睡营养餐——促进睡眠 196

山药黑豆粥	196	土豆疙瘩汤	199
枣泥小米粥	197	豆腐牛肉羹	200
鸡肉南瓜泥	198	香菇鸡肉饭	201

Part 6 宝宝吃好不生 宝宝常见病饮食调养

小儿流涎..... 204

山药莲子米浆.....	204
彩椒炒绿豆芽.....	205
鸡丝凉瓜.....	205

小儿夏季热..... 206

蓝莓雪梨汁	206
包菜稀糊.....	207
丝瓜绿豆粥	207

小儿多汗..... 208

红枣糯米糊	208
芡实莲子粥	209
西红柿烧牛肉.....	209

小儿上火..... 210

美味香蕉密瓜汁	210
黄瓜粥	211
冬瓜绿豆粥	211

小儿湿疹..... 212

苹果稀粥.....	212
丝瓜马蹄炒木耳	213
白菜冬瓜汤	213

小儿荨麻疹..... 214

马蹄藕粉.....	214
土豆西蓝花泥.....	215
香蕉燕麦粥	215

小儿流感..... 216

鸡肉丝炒软饭.....	216
莲藕酥汁丸	217
蔬菜肉末饺子.....	217

小儿风热感冒..... 218

蒸苹果	218
绿豆糊	219
五宝菜	219

小儿咳嗽.....	220
盐蒸橙子.....	220
蜂蜜百合蒸雪梨.....	221
蜜蒸白萝卜.....	221
小儿扁桃体炎.....	222
马蹄甘蔗汁.....	222
胡萝卜瘦肉粥.....	223
冬瓜虾米汤.....	223
小儿腮腺炎.....	224
藕粉糊.....	224
绿豆沙.....	225
鸡肉包菜米粥.....	225
小儿过敏.....	226
苹果红薯泥.....	226
木耳丝瓜汤.....	227
黄瓜酿肉.....	227
小儿水痘.....	228
鱼丸挂面.....	228
薏米绿豆汤.....	229
苦瓜银耳汤.....	229
小儿遗尿.....	230
核桃黑芝麻酸奶.....	230
山药南瓜羹.....	231
芝麻带鱼.....	231
小儿夜啼.....	232
红枣枸杞米糊.....	232
山药鸡蛋糊.....	233
鲈鱼嫩豆腐粥.....	233

小儿便秘.....	234
菠菜粥.....	234
金针菇面.....	235
菜蔬蒸蛋.....	235
小儿腹泻.....	236
鸡蓉玉米面.....	236
奶味软饼.....	237
青菜蒸豆腐.....	237
小儿厌食.....	238
海藻绿豆粥.....	238
鲜蔬牛肉饭.....	239
南瓜虾仁炒饭.....	239
小儿肥胖.....	240
糙米绿豆红薯粥.....	240
豆腐豆角粥.....	241
清蒸红薯.....	241
小儿鹅口疮.....	242
雪梨枇杷汁.....	242
苹果黄瓜汁.....	243
鸡肝土豆粥.....	243
鱼蓉瘦肉粥.....	244
南瓜西红柿面疙瘩.....	244



Part 1

0~3个月——母乳 妈妈送给宝宝最好的礼物



对3个月内的宝宝来说，母乳是他们来到这个世界之后的第一种“美食”。看着“小天使”喝完奶吧嗒着小嘴、安心地睡去，是每一位妈妈最大的幸福。母乳的营养价值之高是任何其他食品都无法比拟的，其所含的营养物质也最能满足宝宝的身体健康需要。母乳喂养的宝宝脑神经发育较好，对外界环境的适应力较强，日后也会较少生病。可以说，母乳是妈妈送给宝宝的第一份“礼物”。

母乳喂养益处多

母乳是宝宝成长中最安全、营养成分最全面的天然食物，母乳含有婴儿所需的所有营养和抗体，能保证婴儿健康发育，可谓是益处多多。

◎ 母乳是宝宝最好的食物

母乳中含有婴儿生长发育所需要的各种营养物质，包括蛋白质、乳糖、脂肪、维生素、无机盐、微量元素、牛磺酸等。

【蛋白质】人乳中乳白蛋白占总蛋白的70%以上，乳白蛋白可促进糖的合成，在胃中遇酸后形成的凝块小，利于消化。

【乳糖】母乳中所含的乳糖比牛、羊奶含量高，对婴儿脑发育有促进作用。母乳中所含的乙型乳糖有间接抑制大肠杆菌生长的作用。

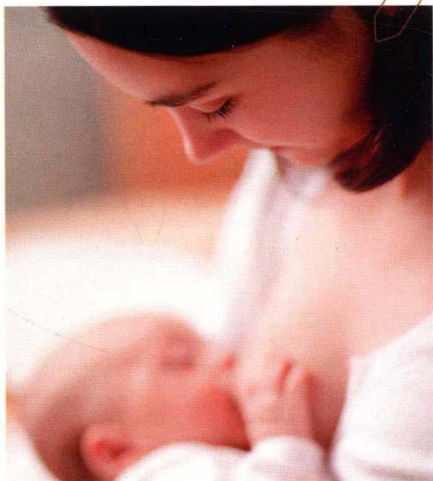
【脂肪】母乳中脂肪球少，且含多种消化酶，加上小儿吸吮乳汁时舌咽分泌的舌脂酶有助于脂肪的消化，故对缺乏胰脂酶的新生儿和早产儿更为有利。

【维生素】正常营养的乳母乳汁中维生素A、维生素E、维生素C含量较高，而B族维生素、维生素K、叶酸含量较少，但也能满足婴儿的生理需要。

【无机盐】母乳中钙磷的比例为2:1，易于婴儿吸收，对防治佝偻病有一定作用。而牛奶为1:2，不易为人体所吸收。

【微量元素】母乳中锌和铁的吸收率都比牛乳高。此外，母乳中还富含铜，有助于保护婴儿娇嫩的心血管。

【牛磺酸】人乳中含牛磺酸较牛乳为多。牛磺酸与胆汁酸结合，在消化过程中起重要作用，可维持细胞的稳定性。



◎母乳营养丰富，含有婴儿成长发育所需的各种营养物质，是妈妈给予宝宝最好的食物。

◎ 母乳喂养对宝宝的好处

了解了母乳的营养价值，下面让我们了解一下母乳喂养对宝宝到底有哪些好处。

【保证完全代谢】母乳蛋白质中，乳蛋白和酪蛋白的比例适当，最适合新生儿和早产儿的需要，能保证氨基酸完全代谢，不至于积累过多的苯丙氨酸和酪氨酸。

【促进智力发育】母乳中半胱氨酸和氨基牛磺酸的含量都较高，有利于新生儿脑的发育，能促进智力发育。

【有利于钙质吸收】母乳中不饱和脂肪酸含量较高，且易被人体吸收，钙磷比例适宜，糖类以乳糖为主，这些都有利于钙质吸收。

【增强抗病能力】初乳和过渡乳中富含分泌型IgA，能增强新生儿呼吸道抵抗力。母乳中溶菌素高、巨噬细胞多，可直接灭菌。母乳中的乳糖有助于乳酸杆菌、双歧杆菌生长，可增强胃肠道的抵抗力。

【减少细菌感染】母乳中几乎无菌，直接喂哺不易污染，且温度合适，吸吮速度及食量可随宝宝的需要增减，又可以随时喂哺，既方便又卫生。

【增强母婴感情】在喂养宝宝的过程中，母亲对宝宝的照顾、抚摸、拥抱、对视、逗引以及与母亲胸部、乳房、手臂等身体的接触，都是对宝宝的良好刺激，可促进母婴感情日益加深，有利于宝宝心理正常发展。

◎ 母乳喂养对妈妈的好处

母乳喂养不仅对宝宝好，对产后妈妈的身体恢复也有益处，让我们一起来看看吧。

【促进恢复】宝宝的吸吮过程反射性地促进母亲催产素的分泌，可促进母亲子宫的收缩，使产后子宫早日恢复。

【自然避孕】新妈妈在哺乳期间，排卵会暂停，所以也可以达到自然避孕的效果，有助于推迟再一次妊娠的时间。

【预防贫血】母乳喂养可以促进子宫收缩，帮助子宫收缩到以前的大小，减少阴道出血，预防贫血。

【避免肥胖】母乳喂养不会影响妈妈的身材，因为母乳喂养可有效地消耗怀孕时累积的脂肪，可促进身材的恢复，并避免产后的肥胖。

【增进亲子感情】以母乳喂养宝宝的母亲富有成就感，更自信，尤其对子女的教育等事务更有信心。母乳喂养有利于培养良好的亲子关系。

【经济方便】乳喂养省钱、方便、及时，而且吸吮速度及吸吮量又可随新生儿的需要增减。

◎ 母乳喂养时妈妈要补充这些营养素

母乳喂养宝宝是非常有必要的，此时，妈妈要注意补充如蛋白质、钙、铁、维生素D、维生素C、叶酸、DHA等营养素，这些营养素不仅能让新妈妈恢复身体，还能保证宝宝的营养和健康。

【蛋白质】蛋白质是哺乳期必不可少的营养物质，如果哺乳妈妈体内缺乏蛋白质将会减少乳汁的分泌，蛋白质对人体健康和构成有重要作用。足量优质的蛋白质摄入对哺乳期妈妈和婴儿都很重要。可多食用如鱼、蛋、牛奶、禽类、大豆等食物补充蛋白质。

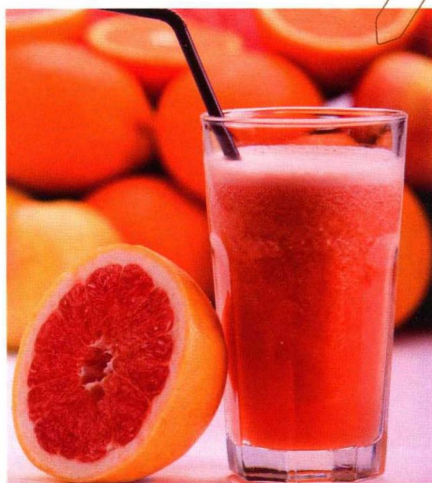
【DHA】DHA能优化婴儿大脑椎体细胞膜磷脂的构成，是人体大脑发育必需的不饱和脂肪酸之一。由于整个生命过程都需要维持正常的DHA水平，尤其是从胎儿期第10周开始至6岁，是大脑发育的黄金阶段，因此妈妈需要补充DHA满足婴儿的需要。

【钙】孕前和产后补钙对孕妇健康和宝宝发育都有很好的帮助，由于母乳中大部分的钙来源于身体储存的钙，因此，乳母在哺乳期要补充足够的钙质。有研究发现，在哺乳期，女性会失去身体3%到5%的骨质，每天补充必要的钙质是非常重要的。哺乳期妈妈每天要补充1300毫克的钙，可多食用如菠菜、豆腐、包菜、西蓝花、钙补充剂、酸奶等食物。

【叶酸】哺乳期孕妇每日应该摄取至少400微克的叶酸，这样通过母乳喂养才可以保证孩子的正常发育。一般叶酸从怀孕前3个月开始一直补到怀孕后3个月。叶酸除了对宝宝脑神经管发育有帮助外，还能预防贫血、提高宝宝免疫力、促进乳汁分泌等。可多食用绿色蔬菜、柑橘类水果、豆类、肉类、家禽肝脏、叶酸补充剂。

【铁】哺乳期营养补充千万不能忘记铁，铁有助于维持乳母体内的能量水平，由于在分娩的时候消耗量比较多，因此更需要补充铁。可食用如牛肉、瘦肉、深绿色蔬菜等食物。

【维生素D】在哺乳期很多乳母只记得给宝宝补充维生素D，却不知道自己也需要补充。维生素D可调节人体钙和磷的代谢，帮助肠道吸收钙，预防骨质疏松。可多晒晒太阳，适当吃些鱼，多喝橙汁、酸奶等。



◎ 柑橘类水果富含叶酸，多喝有助于新妈妈产后的身体恢复，还有助于宝宝的营养吸收。