



搜狐母婴 力荐
baobao.sohu.com

直面宝宝营养难题，辅食添加有一套

面对营养餐，育儿专家教你育好儿

对抗疾病，食物是最好的斗士

左小霞 主编



0~3岁宝宝

辅食添加

与营养配餐

人民邮电出版社
POSTAL TELEGRAPH PRESS
www.ptel.com.cn

全国新华书店经销单位



0~3岁宝宝

辅食添加



与

左小霞 主编

营养配餐



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

0~3岁宝宝辅食添加与营养配餐 / 左小霞主编. —北京：电子工业出版社，2014.7

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-22999-2

I. ①0… II. ①左… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第079832号

责任编辑：王 维

特约编辑：梁卫红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：260千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



目录

CONTENTS

摄取均衡营养，聪明宝宝健康第一步	12		
选择最合适的喂养方式	13		
母乳喂养	13		
混合喂养	13		
人工喂养	14		
配方奶的正确冲泡	14		
人工喂养宝宝时如何掌握奶汁温度	14	少量多餐	15
1~3岁宝宝的饮食原则	15	食物口味清淡	15
牛奶每天不能少	15	食物要新鲜	15
食物品种的选择	15	烹调宜少油	15



第一章

0~3岁宝宝同步喂养按月查

0~28天——母乳是宝宝最好的食物	18	喂养达人分享	29
哺喂小讲堂	18	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	30
喂养达人分享	20	大米汤 / 小油菜汁 / 圆白菜米糊 / 蛋黄泥	
妈妈下厨房 DIY 妈妈餐	21	7~9个月——循序渐进添加辅食，尝试更多食物	32
奶汤鲫鱼 / 花生炖猪蹄 / 清炖乌鸡 / 油菜炒豆腐		哺喂小讲堂	33
2~3个月——快速生长期，营养要跟上	23	适合7~9个月宝宝的食物硬度	34
哺喂小讲堂	23	喂养达人分享	34
喂养达人分享	24	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	35
妈妈下厨房 DIY 妈妈餐	25	豆腐羹 / 菜花米糊 / 玉米豌豆粥	
桑寄生煲鸡蛋 / 月母鸡 / 猪骨炖莲藕 / 白萝卜蛭子汤		10~12个月——向成人饮食靠近，可断母乳了	37
4~6个月——味蕾萌发，辅食尝试期	27	哺喂小讲堂	38
哺喂小讲堂	28	适合10~12个月宝宝的食物硬度	39
适合4~6个月宝宝的食物硬度	29	喂养达人分享	39

妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	40	喂养达人分享	44	适合 2~3 岁宝宝的食物硬度	49
鲜虾蛋羹 / 番茄鱼糊 / 鸡蓉汤		妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	45	喂养达人分享	49
1~2 岁——对辅食兴趣增加， 培养良好饮食习惯	42	牛肉蔬菜粥 / 温拌双泥 / 虾皮黄瓜汤		妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	50
哺喂小讲堂	43	2~3 岁——接受丰富的食物， 可以自己进餐了	47	清蒸基围虾 / 双色饭团	
适合 1~2 岁宝宝的食物硬度	44	哺喂小讲堂	48	不同食材的计量法	52



0~3 岁宝宝最需要的营养素

蛋白质 宝宝生长发育的基本原料		缺乏症状自测	60	黄金搭档	64
	56	重点推荐食材	60	适宜摄入量	64
对宝宝的好处	56	其他推荐食材	60	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	65
缺乏症状自测	56	黄金搭档	60	清蒸肝泥 / 鸡肝芥菜汤 / 豆腐	
重点推荐食材	56	适宜摄入量	60	蛋黄汤 / 蛋皮鱼卷	
其他推荐食材	56	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	61	钙 宝宝骨骼、牙齿发育的 基石	67
黄金搭档	56	菠菜银耳汤 / 牛奶西兰花		对宝宝的好处	67
适宜摄入量	56	维生素 C 提高宝宝免疫力	62	缺乏症状自测	67
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	57	对宝宝的好处	62	重点推荐食材	67
鸡蛋玉米羹 / 牛奶枸杞银耳		缺乏症状自测	62	其他推荐食材	67
维生素 B₂ 缓解和消除宝宝 口腔炎症	58	重点推荐食材	62	黄金搭档	67
对宝宝的好处	58	其他推荐食材	62	适宜摄入量	67
缺乏症状自测	58	黄金搭档	62	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	68
重点推荐食材	58	适宜摄入量	62	清蒸鲫鱼 / 木瓜鲜奶 / 土豆泥	
其他推荐食材	58	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	63	鱼肉糕 / 奶汤蛋黄粥	
黄金搭档	58	猕猴桃橙汁 / 樱桃草莓汁		铁 参与造血、促进生长发育	70
适宜摄入量	58	维生素 A 增强宝宝身体 抵抗力	64	对宝宝的好处	70
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	59	对宝宝的好处	64	缺乏症状自测	70
鸡肝小米粥 / 香果燕麦牛奶饮		缺乏症状自测	64	重点推荐食材	70
叶酸 完善宝宝血液系统功能	60	重点推荐食材	64	其他推荐食材	70
对宝宝的好处	60	其他推荐食材	64	黄金搭档	70

适宜摄入量	70	牡蛎南瓜羹 / 花生大米粥 / 鸡肝	卵磷脂 让宝宝更聪明	78
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	71	土豆糊 / 粉丝扇贝南瓜汤	对宝宝的好处	78
白菜肉片汤 / 蛋黄酱 / 黄花瘦肉粥 / 牛肝拌番茄		DHA 提高宝宝智力的“脑黄金”	缺乏症状自测	78
锌 宝宝的“智慧元素”	73	对宝宝的好处	重点推荐食材	78
对宝宝的好处	73	缺乏症状自测	其他推荐食材	78
缺乏症状自测	73	重点推荐食材	黄金搭档	78
重点推荐食材	73	其他推荐食材	适宜摄入量	78
其他推荐食材	73	黄金搭档	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	79
黄金搭档	73	适宜摄入量	紫菜鸡蛋粥 / 香椿豆腐	
适宜摄入量	73	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	中国宝宝不易缺的营养素	80
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	74	海参蛋汤 / 清蒸带鱼		



0~3 岁宝宝成长最佳食材

猪肝 促进宝宝生长发育	84	食用宜忌	86	优势营养素含量	90
营养标签	84	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	87	多大的宝宝可以吃	90
优势营养素含量	84	西湖牛肉羹 / 滑蛋牛肉粥		这样吃营养好吸收	90
多大的宝宝可以吃	84	猪肉 消化功能不好宝宝的肉类选择	88	经典搭配	90
这样吃营养好吸收	84	营养标签	88	食用宜忌	90
经典搭配	84	优势营养素含量	88	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	91
食用宜忌	84	多大的宝宝可以吃	88	蛋黄汤	
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	85	这样吃营养好吸收	88	洋葱 防感冒、促生长	92
鲜茄肝扒 / 猪肝白菜汤		经典搭配	88	营养标签	92
牛肉 强壮宝宝身体的优良食材	86	食用宜忌	88	优势营养素含量	92
营养标签	86	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	89	多大的宝宝可以吃	92
优势营养素含量	86	菠菜瘦肉粥 / 莲藕猪肉粥		这样吃营养好吸收	92
多大的宝宝可以吃	86	鸡蛋 价格低廉的婴幼儿营养库	90	经典搭配	92
这样吃营养好吸收	86	营养标签	90	食用宜忌	92
经典搭配	86			妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	93
				茄葱胡萝卜汤 / 洋葱摊蛋	

菠菜 补铁的优质蔬菜	94	食用宜忌	100	黑木耳 宝宝胃肠的“清道夫”	106
营养标签	94	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	101	营养标签	106
优势营养素含量	94	蔬菜牛奶羹		优势营养素含量	106
多大的宝宝可以吃	94	番茄 宝宝的酸甜开胃果	102	多大的宝宝可以吃	106
这样吃营养好吸收	94	营养标签	102	这样吃营养好吸收	106
经典搭配	94	优势营养素含量	102	经典搭配	106
食用宜忌	94	多大的宝宝可以吃	102	食用宜忌	106
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	95	这样吃营养好吸收	102	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	107
乌龙面蒸鸡蛋 / 豆腐菠菜软饭		经典搭配	102	木耳蒸鸭蛋 / 姜枣木耳花生汤	
南瓜 断奶期的优质辅食	96	食用宜忌	102	香菇 提高宝宝免疫力	108
营养标签	96	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	103	营养标签	108
优势营养素含量	96	番茄鳕鱼泥 / 腊肠番茄		优势营养素含量	108
多大的宝宝可以吃	96	黄豆 健脑、保护宝宝心血管	104	多大的宝宝可以吃	108
这样吃营养好吸收	96	营养标签	104	这样吃营养好吸收	108
经典搭配	96	优势营养素含量	104	经典搭配	108
食用宜忌	96	多大的宝宝可以吃	104	食用宜忌	108
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	97	这样吃营养好吸收	104	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	109
荞麦南瓜粥 / 红枣银耳南瓜羹		经典搭配	104	香菇豆腐汤 / 香菇玉米浓汤	
胡萝卜 营养全面的“小人参”	98	食用宜忌	104		
营养标签	98	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	105		
优势营养素含量	98	南瓜黄豆粥			
多大的宝宝可以吃	98				
这样吃营养好吸收	98				
经典搭配	98				
食用宜忌	98				
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	99				
南瓜胡萝卜粥					
西兰花 叶酸可观的优质蔬菜	100				
营养标签	100				
优势营养素含量	100				
多大的宝宝可以吃	100				
这样吃营养好吸收	100				
经典搭配	100				



海带 补碘高手	110	多大的宝宝可以吃	116	食用宜忌	122
营养标签	110	这样吃营养好吸收	116	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	123
优势营养素含量	110	经典搭配	116	香滑玉米汁 / 鸡蓉玉米羹	
多大的宝宝可以吃	110	食用宜忌	116	核桃 宝宝的“智力果”	124
这样吃营养好吸收	110	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	117	营养标签	124
经典搭配	110	香蕉玉米汁		优势营养素含量	124
食用宜忌	110	红枣 宝宝补血良品	118	多大的宝宝可以吃	124
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	111	营养标签	118	这样吃营养好吸收	124
海带豆腐 / 海带木瓜百合汤		优势营养素含量	118	经典搭配	124
豆腐 营养丰富的“植物肉”	112	多大的宝宝可以吃	118	食用宜忌	124
营养标签	112	这样吃营养好吸收	118	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	125
优势营养素含量	112	经典搭配	118	核桃奶酪 / 草莓牛奶核桃露	
多大的宝宝可以吃	112	食用宜忌	118	黑芝麻 天然益智品	126
这样吃营养好吸收	112	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	119	营养标签	126
经典搭配	112	红枣黑米豆浆		优势营养素含量	126
食用宜忌	112	燕麦 提供多种必需氨基酸	120	多大的宝宝可以吃	126
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	113	营养标签	120	这样吃营养好吸收	126
木瓜牛奶豆腐汁 / 豆腐牡蛎汤		优势营养素含量	120	经典搭配	126
苹果 维持宝宝精力的弱碱性水果	114	多大的宝宝可以吃	120	食用宜忌	126
营养标签	114	这样吃营养好吸收	120	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	127
优势营养素含量	114	经典搭配	120	芝麻地瓜饮 / 黑芝麻核桃粥	
多大的宝宝可以吃	114	食用宜忌	120	牛奶 宝宝最好的钙质来源	128
这样吃营养好吸收	114	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	121	营养标签	128
经典搭配	114	核桃燕麦粥 / 苹果燕麦糊		优势营养素含量	128
食用宜忌	114	玉米 保护视力和脑功能的佳品	122	多大的宝宝可以吃	128
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	115	营养标签	122	这样吃营养好吸收	128
苹果沙拉		优势营养素含量	122	经典搭配	128
香蕉 宝宝的“开心果”	116	多大的宝宝可以吃	122	食用宜忌	128
营养标签	116	这样吃营养好吸收	122	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	129
优势营养素含量	116	经典搭配	122	牛奶南瓜羹	
				饮食可改善宝宝的行为瑕疵	130

健脑益智	134	增强免疫力	142		
饮食要点	134	饮食要点	142		
营养素搭配公式	134	营养素搭配公式	142		
健脑益智宜吃的明星食物	134	增强免疫力宜吃的明星食物	142		
健脑益智宜吃的其他食物	134	增强免疫力宜吃的其他食物	142		
健脑益智忌吃食物	134	增强免疫力忌吃食物	142		
喂养达人分享	134	喂养达人分享	142		
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	135	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	143		
黄鱼馅饼 / 蛋黄南瓜小米粥 /		香菇蒸蛋 / 西兰花香蛋豆腐 /			
双菇烩蛋黄 / 蓝莓酱核桃块		淮山百合鲈鱼汤 / 黑芝麻杏仁蜜			
健骨增高	137	排毒利便	145	乌发护发	150
饮食要点	137	饮食要点	145	饮食要点	150
营养素搭配公式	137	营养素搭配公式	145	营养素搭配公式	150
健骨增高宜吃的明星食物	137	排毒利便宜吃的明星食物	145	乌发护发宜吃的明星食物	150
健骨增高宜吃的其他食物	137	排毒利便宜吃的其他食物	145	乌发护发宜吃的其他食物	150
健骨增高忌吃食物	137	排毒利便忌吃食物	145	乌发护发忌吃食物	150
喂养达人分享	137	喂养达人分享	145	喂养达人分享	150
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	138	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	146	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	151
虾仁鱼片炖豆腐 / 胡萝卜泥 /		绿豆银耳羹 / 白菜冬瓜汤 /		黑芝麻小米粥 / 核桃豌豆羹	
火龙果牛奶 / 水果杏仁豆腐羹		木耳青菜鸡蛋汤 / 香蕉泥拌红薯			
健脾和胃	140	明目护眼	148	清热去火	152
饮食要点	140	饮食要点	148	饮食要点	152
营养素搭配公式	140	营养素搭配公式	148	营养素搭配公式	152
健脾和胃宜吃的明星食物	140	明目护眼宜吃的明星食物	148	清热去火宜吃的明星食物	152
健脾和胃宜吃的其他食物	140	明目护眼宜吃的其他食物	148	清热去火宜吃的其他食物	152
健脾和胃忌吃食物	140	明目护眼忌吃食物	148	清热去火忌吃食物	152
喂养达人分享	140	喂养达人分享	148	喂养达人分享	152
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	141	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	149	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	153
红枣炖兔肉 / 鲫鱼红豆汤		番茄蛋黄粥 / 糖醋肝条		银耳莲子绿豆羹 / 苦瓜蛋花汤	
				如何增强宝宝体质	154



第五章

0~3岁宝宝四季营养餐

春季	158	宜吃的明星食物	161	冬季	167
营养调理关键词	158	不宜吃的食物	161	营养调理关键词	167
必需营养素	158	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	162	必需营养素	167
春日健康味道	158	绿豆汤 / 西瓜莲藕汁 / 冬瓜球		冬日健康味道	167
饮食要点	158	肉丸 / 樱桃黄瓜汁		饮食要点	167
宜吃的明星食物	158	秋季	164	宜吃的明星食物	167
不宜吃的食物	158	营养调理关键词	164	不宜吃的食物	167
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	159	必需营养素	164	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	168
红豆花生大枣粥 / 蜂蜜金橘饮 /		秋日健康味道	164	胡萝卜炖羊肉 / 参枣莲子粥 /	
韭菜烩鸭血 / 蛋黄菠菜泥		饮食要点	164	香菇炖乌鸡 / 三黑粥	
夏季	161	宜吃的明星食物	164	宝宝四季护理要点	170
营养调理关键词	161	不宜吃的食物	164		
必需营养素	161	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	165		
夏日健康味道	161	莲藕胡萝卜汤 / 银耳紫薯粥 /			
饮食要点	161	雪梨百合莲子汤 / 梨藕百合饮			



第六章

0~3岁宝宝常见病调养食谱

感冒	174	贫血	177	扁桃体炎	180
必需营养素	174	必需营养素	177	必需营养素	180
应对感冒这样吃	174	应对贫血这样吃	177	应对扁桃体炎这样吃	180
预防感冒要点	174	预防贫血要点	177	预防扁桃体炎要点	180
宜吃的明星食物	174	宜吃的明星食物	177	宜吃的明星食物	180
忌吃的食物	174	忌吃的食物	177	忌吃的食物	180
喂养达人分享	174	喂养达人分享	177	喂养达人分享	180
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	175	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	178	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	181
白菜绿豆饮 / 猕猴桃黄瓜汁 /		木耳炒肉末 / 鸭血豆腐汤 /		百合银耳粥 / 金银花粥	
南瓜粥 / 胡萝卜汁		蛋皮如意肝卷			

鹅口疮	182	腹泻	187	流行性腮腺炎	192
必需营养素	182	必需营养素	187	必需营养素	192
应对鹅口疮这样吃	182	应对腹泻这样吃	187	应对流行性腮腺炎这样吃	192
预防鹅口疮要点	182	预防腹泻要点	187	预防流行性腮腺炎要点	192
宜吃的明星食物	182	宜吃的明星食物	187	宜吃的明星食物	192
忌吃的食物	182	忌吃的食物	187	忌吃的食物	192
喂养达人分享	182	喂养达人分享	187	喂养达人分享	192
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	183	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	188	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	193
荸荠汤 / 猕猴桃枸杞粥		炒米煮粥 / 红糖苹果泥 / 银耳 榴露 / 圆白菜葡萄汁		金银花甘蔗茶 / 鲜白萝卜汤	
便秘	184	湿疹	190	水痘	194
必需营养素	184	必需营养素	190	必需营养素	194
应对便秘这样吃	184	应对湿疹这样吃	190	应对水痘这样吃	194
预防便秘要点	184	预防湿疹要点	190	预防水痘要点	194
宜吃的明星食物	184	宜吃的明星食物	190	宜吃的明星食物	194
忌吃的食物	184	忌吃的食物	190	忌吃的食物	194
喂养达人分享	184	喂养达人分享	190	喂养达人分享	194
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	185	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	191	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	195
蜜奶芝麻羹 / 魔芋香果 / 苹果 桂花粥 / 芋头红薯粥		绿豆海带汤 / 花生红豆汤		薄荷豆饮 / 薏米橘羹	
附录 宝宝体质营养法则	198			应对宝宝常见病的妈妈护理经	196
0~3岁宝宝不同月份疫苗 接种完备手册	200				





0~3岁宝宝

辅食添加



左小霞 主编

营养配餐

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

0~3岁宝宝辅食添加与营养配餐 / 左小霞主编. —北京：电子工业出版社，2014.7

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-22999-2

I. ①0… II. ①左… III. ①婴幼儿—保健—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第079832号

责任编辑：王 维

特约编辑：梁卫红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：260千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

P R E F A C E

某年某月的某一天，你的宝宝呱呱落地了，在欣喜之余，你是否也有了一些担忧呢？——对，是宝宝以后的饮食。小宝宝的身体还如幼苗一样稚嫩，不同于大人，他们的饮食需要精心地选择和制作。而新晋升的爸爸妈妈，你们准备好了吗？

0~3岁是宝宝身体发育、智商与情商成长的关键时期，给宝宝提供科学健康以及营养充足的饮食，对宝宝大脑、智力的发育，及协调性、独立性的养成都有着至关重要的作用。在宝宝0~3岁这一特殊的成长阶段，营养健康是非常重要的第一课，于是我们来帮助你！

在本书的第一章，我们为你介绍了0~3岁期间，八个不同阶段宝宝同步喂养的知识要点。第二章列举了宝宝在此阶段中最需要的几种营养素，除了几大基本营养素外，还包括DHA、卵磷脂等益于大脑发育的物质。第三章则集中给妈妈们推荐了在宝宝成长过程中，最有利于宝宝发育的二十多种常见的食物以及营养可口的食谱，供你作参考。第四章为你准备了锦上添花的一些功能食谱，如健脑益智、健骨增高，让你的宝宝更加聪明有魅力。第五章是不同季节宝宝的营养餐推荐。第六章介绍了预防宝宝常见疾病的调养食谱，在预防的同时，它们还有一定的食疗效果。

当然，除了以上基本的内容之外，本书在每一章还配了相关的专题页，让妈妈们无论在饮食上、生活上还是行为上，对宝宝更了解，如如何通过饮食来改善宝宝某些行为小瑕疵，如何增强宝宝的体质，等等。

本书在编写方面，遵循科学严谨、条理清晰、文字流畅、贴近生活的原则，并配以色彩丰富的插图，为你的阅读带来直观且赏心悦目的感受。希望本书能为你提供最大的帮助，同时，愿你的宝宝能够健康快乐地成长！





目录

CONTENTS

摄取均衡营养，聪明宝宝健康第一步	12		
选择最合适的喂养方式	13		
母乳喂养	13		
混合喂养	13		
人工喂养	14		
配方奶的正确冲泡	14		
人工喂养宝宝时如何掌握奶汁温度	14	少量多餐	15
1~3岁宝宝的饮食原则	15	食物口味清淡	15
牛奶每天不能少	15	食物要新鲜	15
食物品种的选择	15	烹调宜少油	15



第一章

0~3岁宝宝同步喂养按月查

0~28天——母乳是宝宝最好的食物	18	喂养达人分享	29
哺喂小讲堂	18	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	30
喂养达人分享	20	大米汤 / 小油菜汁 / 圆白菜米糊 / 蛋黄泥	
妈妈下厨房 DIY 妈妈餐	21	7~9个月——循序渐近添加辅食，尝试更多食物	32
奶汤鲫鱼 / 花生炖猪蹄 / 清炖乌鸡 / 油菜炒豆腐		哺喂小讲堂	33
2~3个月——快速生长期，营养要跟上	23	适合7~9个月宝宝的食物硬度	34
哺喂小讲堂	23	喂养达人分享	34
喂养达人分享	24	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	35
妈妈下厨房 DIY 妈妈餐	25	豆腐羹 / 菜花米糊 / 玉米豌豆粥	
桑寄生煲鸡蛋 / 月母鸡 / 猪骨炖莲藕 / 白萝卜蛭子汤		10~12个月——向成人饮食靠近，可断母乳了	37
4~6个月——味蕾萌发，辅食尝试期	27	哺喂小讲堂	38
哺喂小讲堂	28	适合10~12个月宝宝的食物硬度	39
适合4~6个月宝宝的食物硬度	29	喂养达人分享	39

妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	40	喂养达人分享	44	适合 2~3 岁宝宝的食物硬度	49
鲜虾蛋羹 / 番茄鱼糊 / 鸡蓉汤		妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	45	喂养达人分享	49
1~2 岁——对辅食兴趣增加，		牛肉蔬菜粥 / 温拌双泥 / 虾皮黄瓜汤		妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	50
培养良好饮食习惯	42	2~3 岁——接受丰富的食物，		清蒸基围虾 / 双色饭团	
哺喂小讲堂	43	可以自己进餐了	47	不同食材的计量法	52
适合 1~2 岁宝宝的食物硬度	44	哺喂小讲堂	48		



0~3 岁宝宝最需要的营养素

蛋白质 宝宝生长发育的基本原料		缺乏症状自测	60	黄金搭档	64
	56	重点推荐食材	60	适宜摄入量	64
对宝宝的好处	56	其他推荐食材	60	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	65
缺乏症状自测	56	黄金搭档	60	清蒸肝泥 / 鸡肝芥菜汤 / 豆腐	
重点推荐食材	56	适宜摄入量	60	蛋黄汤 / 蛋皮鱼卷	
其他推荐食材	56	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	61	钙 宝宝骨骼、牙齿发育的	
黄金搭档	56	菠菜银耳汤 / 牛奶西兰花		基石	67
适宜摄入量	56	维生素 C 提高宝宝免疫力	62	对宝宝的好处	67
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	57	对宝宝的好处	62	缺乏症状自测	67
鸡蛋玉米羹 / 牛奶枸杞银耳		缺乏症状自测	62	重点推荐食材	67
维生素 B₂ 缓解和消除宝宝		重点推荐食材	62	其他推荐食材	67
口腔炎症	58	其他推荐食材	62	黄金搭档	67
对宝宝的好处	58	黄金搭档	62	适宜摄入量	67
缺乏症状自测	58	适宜摄入量	62	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	68
重点推荐食材	58	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	63	清蒸鲫鱼 / 木瓜鲜奶 / 土豆泥	
其他推荐食材	58	猕猴桃橙汁 / 樱桃草莓汁		鱼肉糕 / 奶汤蛋黄粥	
黄金搭档	58	维生素 A 增强宝宝身体		铁 参与造血、促进生长发育	70
适宜摄入量	58	抵抗力	64	对宝宝的好处	70
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	59	对宝宝的好处	64	缺乏症状自测	70
鸡肝小米粥 / 香果燕麦牛奶饮		缺乏症状自测	64	重点推荐食材	70
叶酸 完善宝宝血液系统功能	60	重点推荐食材	64	其他推荐食材	70
对宝宝的好处	60	其他推荐食材	64	黄金搭档	70

适宜摄入量	70	牡蛎南瓜羹 / 花生大米粥 / 鸡肝	卵磷脂 让宝宝更聪明	78
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	71	土豆糊 / 粉丝扇贝南瓜汤	对宝宝的好处	78
白菜肉片汤 / 蛋黄酱 / 黄花瘦肉粥 / 牛肝拌番茄		DHA 提高宝宝智力的“脑黄金”	缺乏症状自测	78
锌 宝宝的“智慧元素”	73	对宝宝的好处	重点推荐食材	78
对宝宝的好处	73	缺乏症状自测	其他推荐食材	78
缺乏症状自测	73	重点推荐食材	黄金搭档	78
重点推荐食材	73	其他推荐食材	适宜摄入量	78
其他推荐食材	73	黄金搭档	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	79
黄金搭档	73	适宜摄入量	紫菜鸡蛋粥 / 香椿豆腐	
适宜摄入量	73	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	中国宝宝不易缺的营养素	80
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	74	海参蛋汤 / 清蒸带鱼		



0~3 岁宝宝成长最佳食材

猪肝 促进宝宝生长发育	84	食用宜忌	86	优势营养素含量	90
营养标签	84	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	87	多大的宝宝可以吃	90
优势营养素含量	84	西湖牛肉羹 / 滑蛋牛肉粥		这样吃营养好吸收	90
多大的宝宝可以吃	84	猪肉 消化功能不好宝宝的肉类选择	88	经典搭配	90
这样吃营养好吸收	84	肉类选择	88	食用宜忌	90
经典搭配	84	营养标签	88	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	91
食用宜忌	84	优势营养素含量	88	蛋黄汤	
妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	85	多大的宝宝可以吃	88	洋葱 防感冒、促生长	92
鲜茄肝扒 / 猪肝白菜汤		这样吃营养好吸收	88	营养标签	92
牛肉 强壮宝宝身体的优良食材	86	经典搭配	88	优势营养素含量	92
食材	86	食用宜忌	88	多大的宝宝可以吃	92
营养标签	86	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	89	这样吃营养好吸收	92
优势营养素含量	86	菠菜瘦肉粥 / 莲藕猪肉粥		经典搭配	92
多大的宝宝可以吃	86	鸡蛋 价格低廉的婴幼儿营养库	90	食用宜忌	92
这样吃营养好吸收	86	营养库	90	妈妈下厨房 DIY 宝贝餐	93
经典搭配	86	营养标签	90	茄葱胡萝卜汤 / 洋葱摊蛋	