

馋!

适合1~6岁宝宝

让宝宝流口水的 趣味营养餐

席正园 编著

◆ 近200种宝宝餐

◆ 童话式的餐点便当
勾起宝宝对食物的兴趣



最有爱的妈妈

靠最神奇的料理，
征服孩子的食欲！

吉林科学技术出版社

适合1~6岁宝宝

馋! 让宝宝流口水的 趣味营养餐

席正园 编著



★ 近200种宝宝餐

★ 童话式的餐点便当
勾起宝宝对食物的兴趣

最有爱的妈妈

靠最神奇的料理,
征服孩子的食欲!

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

馋! 让宝宝流口水的趣味营养餐 / 席正园编著. --
长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5384-9017-6

I. ① 馋… II. ① 席… III. ① 婴幼儿—保健—食谱
IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 063656 号

馋!

让宝宝流口水的趣味营养餐

编 著 席正园
编 委 席鸣康 梁政杰 蒋幼幼
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 赵 沫
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 180千字
印 张 10
印 数 1—7000册
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9017-6

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

目录

第1章

让宝宝不挑食的妙招

宝宝食物选择的基本原则 / 012

宝宝健康饮食的原则 / 013

宝宝不挑食要从辅食添加开始 / 014

适合宝宝吃的十佳营养食物 / 016

引起宝宝挑食的原因 / 020

8种方法让宝宝更爱吃饭 / 021

让宝宝爱上辅食 / 023

宝宝有不良饮食习惯怎么办 / 025

让宝宝爱上蔬菜的妙招 / 026

模具让美食大变身 / 028

儿歌、故事和谜语，边吃边学 / 029

趣味菜名，开心开胃 / 030



第2章

5~8个月 从米粉、菜水、果汁开始添加

番茄汁 / 032

胡萝卜泥 / 033

香蕉米羹 / 034

香浓玉米汁 / 035

香蕉奶昔 / 036

胡萝卜黄瓜汁 / 037

清甜南瓜糊 / 038

玉米汁 / 039

面包粥 / 040

土豆泥 / 041

苹果泥 / 042

大力水手塔 / 043

橙汁娃娃菜 / 044

双色米粥 / 045

豌豆番茄粥 / 046

开心南瓜羹 / 047

枸杞玉米羹 / 048

冬瓜蛋花汤 / 049

奶香胡萝卜糊 / 050



第3章

9个月~1岁 可以添加鱼、肉及更多食物了



法式薄饼 / 052

愤怒的小鸟 / 053

香橙蛋糕 / 054

银耳枸杞羹 / 055

梨汁玉米糊 / 056

黄桃牛奶热饮 / 057

彩色肝末 / 058

欢乐鱼丸 / 059

松仁玉米 / 060

西蓝花圣诞树 / 061

葱香藕片 / 062

凉拌双耳 / 063

番茄白菜炒豆腐 / 064

肉松娃娃饭团 / 065

蛋糕饭团 / 066

熊猫饭团 / 067

香菇鸡肉粥 / 068

香浓八宝粥 / 069

菠菜鸡蓉粥 / 070

番茄肉酱面 / 071

奶香番茄煎包 / 072

肉末豆腐羹 / 073

肉片豆腐汤 / 074

鲜虾蛋饺汤 / 075

缤纷绿豆沙 / 076



1~1.5岁 让宝宝试吃大人的饭

火腿蛋松 / 078

调皮鹌鹑蛋 / 079

太阳花蛋 / 080

可爱幸福兔 / 081

鲜肉小馄饨 / 082

鲜榨木瓜汁 / 083

猕猴桃汁 / 084

凤凰鲜奶糊 / 085

香滑核桃米浆 / 086

彩色小饭团 / 087

番茄鸡丸 / 088

翡翠蝴蝶面 / 089

趣味胡萝卜 / 090

小兔磨牙饼干 / 091

红烧狮子头 / 092

咖喱土豆胡萝卜 / 093

五彩小丸子 / 094

小兔面包 / 095

青蛙便当 / 096

海鲜寿司 / 097

滑溜鱼片 / 098

清蒸鲈鱼 / 099

玉米炒虾仁 / 100

鸡蛋虾仁 / 101

苦瓜酿虾球 / 102

芦笋虾球 / 103

翡翠虾仁 / 104

维尼桃虾 / 105

鸿运白灼虾 / 106

蛋小鼠 / 107

蘑菇宝贝 / 108

乐动小萝卜 / 109

聪明火腿卷 / 110

拌五彩菇 / 111

丝丝心动 / 112

水果咕嚕豆腐 / 113

可爱猪头便当 / 114

蔬菜炒面 / 115

咖喱炒面 / 116

肉丝菠菜炒粉 / 117

虾仁玉米凉面 / 118

清汤牛肉面 / 119

牛奶鱼蒿面 / 120

笑脸糯米团 / 121

甜甜蜜蜜 / 122

鲜菇红枣鸡汤 / 123

牛腩汤 / 124

润肺蛤蜊粥 / 125

鲫鱼豆腐汤 / 126



第5章

1.5~2岁 让宝宝充分练习咀嚼



金针菇牛卷 / 128

咖喱土豆鸡块 / 129

肉末西蓝花饭 / 130

虾仁螺旋面 / 131

板栗烧牛肉 / 132

糖醋排骨 / 133

咖喱土豆牛肉 / 134

莴笋牛肉 / 135

番茄烩牛肉 / 136

三色鸡丁 / 137

新奥尔良鸡翅 / 138

香菇蒸滑鸡 / 139

酸甜鱼片 / 140

香菇干贝酿丝瓜 / 141

西芹玉米枸杞沙拉 / 142

金针菇扒玉子豆腐 / 143

甜蜜红枣布丁 / 144

芝麻营养饭团 / 145

番茄饭卷 / 146



第6章

2~6岁 快乐进餐，满足宝宝的大胃口



胡萝卜玉米排骨汤 / 148

奇异虾球色拉 / 149

爱心海苔羹 / 150

肉末太阳蛋 / 151

缤纷双茄 / 152

奶黄包 / 153

南瓜煮汤圆 / 154

鲜奶水果盏 / 155

紫薯塔 / 156

西瓜冰霜 / 157

心爱的兔子 / 158

哥俩好 / 159

“樱桃”卷 / 160

黄瓜酿肉 / 161

水晶镶翡翠 / 162

蒜香蛤蜊 / 163

吐司花样煎蛋 / 164

橙意十足 / 165

黄瓜拍拍 / 166

彩色山药糊 / 167



豇豆棒棒糖 / 168
泡温泉的小狗 / 169
香肠焖米饭 / 170
海鲜烩饭 / 171
象形小南瓜 / 172
刺猬酥 / 173
雪梨仔仔 / 174
木桶鳕鱼酥 / 175
客家福满船 / 176
简易比萨 / 177
香甜糖不甩 / 178
泰式雪媚娘 / 179
珍珠香芋球 / 180
五色汤包 / 181
黄金南瓜露 / 182
酸辣牛肉羹 / 183

金沙南瓜 / 184
菠萝鸡肉饭盅 / 185
美味小汉堡 / 186
紫薯芝麻球 / 187
煮毛豆 / 188
多彩蔬菜包 / 189
五彩番茄盅 / 190
火腿饭团 / 191
红火龙年虾 / 192
椒盐玉米 / 193



附录

0~6岁宝宝身长、体重参照表 / 194
易导致宝宝过敏的食物一览表 / 195
各阶段宝宝适应食物的大小一览表 / 196
宝宝所需的营养素及来源 / 198

适合1~6岁宝宝

馋! 让宝宝流口水的 趣味营养餐

席正园 编著



★ 近200种宝宝餐

★ 童话式的餐点便当
勾起宝宝对食物的兴趣



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

馋! 让宝宝流口水的趣味营养餐 / 席正园编著. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5384-9017-6

I. ① 馋… II. ① 席… III. ① 婴幼儿—保健—食谱
IV. ① TS972. 162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 063656 号



让宝宝流口水的趣味营养餐

编 著 席正园
编 委 席鸣康 梁政杰 蒋幼幼
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 赵 沫
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 180千字
印 张 10
印 数 1—7000册
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9017-6

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

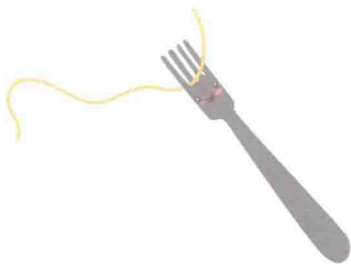
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

前言

来自妈妈的诱人料理
美味的食物+灵感和创意
从此，

吃饭将成为孩子与快乐约会的幸福时光

本书由席正园编著，是专为1~6岁宝宝的饮食设计、编写的一本读物，宝宝健康成长是每个家长的心愿，良好的营养状况是儿童正常生长发育的基本保证，合理搭配食物，经常变换食物的花色品种，注意色、香、味、形丰富多样，让宝宝的眼睛先爱上它。清晰明了的操作说明+精美的配图，让您10分钟做出一道趣味童餐！别具匠心的造型+丰富营养的搭配，让您的宝宝爱上吃饭！



目录

第1章

让宝宝不挑食的妙招

宝宝食物选择的基本原则 / 012

宝宝健康饮食的原则 / 013

宝宝不挑食要从辅食添加开始 / 014

适合宝宝吃的十佳营养食物 / 016

引起宝宝挑食的原因 / 020

8种方法让宝宝更爱吃饭 / 021

让宝宝爱上辅食 / 023

宝宝有不良饮食习惯怎么办 / 025

让宝宝爱上蔬菜的妙招 / 026

模具让美食大变身 / 028

儿歌、故事和谜语，边吃边学 / 029

趣味菜名，开心开胃 / 030



第2章

5~8个月 从米粉、菜水、果汁开始添加

番茄汁 / 032

胡萝卜泥 / 033

香蕉米羹 / 034

香浓玉米汁 / 035

香蕉奶昔 / 036

胡萝卜黄瓜汁 / 037

清甜南瓜糊 / 038

玉米汁 / 039

面包粥 / 040

土豆泥 / 041

苹果泥 / 042

大力水手塔 / 043

橙汁娃娃菜 / 044

双色米粥 / 045

豌豆番茄粥 / 046

开心南瓜羹 / 047

枸杞玉米羹 / 048

冬瓜蛋花汤 / 049

奶香胡萝卜糊 / 050



第3章

9个月~1岁 可以添加鱼、肉及更多食物了



法式薄饼 / 052

愤怒的小鸟 / 053

香橙蛋糕 / 054

银耳枸杞羹 / 055

梨汁玉米糊 / 056

黄桃牛奶热饮 / 057

彩色肝末 / 058

欢乐鱼丸 / 059

松仁玉米 / 060

西蓝花圣诞树 / 061

葱香藕片 / 062

凉拌双耳 / 063

番茄白菜炒豆腐 / 064

肉松娃娃饭团 / 065

蛋糕饭团 / 066

熊猫饭团 / 067

香菇鸡肉粥 / 068

香浓八宝粥 / 069

菠菜鸡蓉粥 / 070

番茄肉酱面 / 071

奶香番茄煎包 / 072

肉末豆腐羹 / 073

肉片豆腐汤 / 074

鲜虾蛋饺汤 / 075

缤纷绿豆沙 / 076



1~1.5岁 让宝宝试吃大人的饭

火腿蛋松 / 078

调皮鹌鹑蛋 / 079

太阳花蛋 / 080

可爱幸福兔 / 081

鲜肉小馄饨 / 082

鲜榨木瓜汁 / 083

猕猴桃汁 / 084

凤凰鲜奶糊 / 085

香滑核桃米浆 / 086

彩色小饭团 / 087

番茄鸡丸 / 088

翡翠蝴蝶面 / 089

趣味胡萝卜 / 090

小兔磨牙饼干 / 091

红烧狮子头 / 092

咖喱土豆胡萝卜 / 093

五彩小丸子 / 094

小兔面包 / 095

青蛙便当 / 096

海鲜寿司 / 097

滑溜鱼片 / 098

清蒸鲈鱼 / 099

玉米炒虾仁 / 100

鸡蛋虾仁 / 101

苦瓜酿虾球 / 102

芦笋虾球 / 103

翡翠虾仁 / 104

维尼桃虾 / 105

鸿运白灼虾 / 106

蛋小鼠 / 107

蘑菇宝贝 / 108

乐动小萝卜 / 109

聪明火腿卷 / 110

拌五彩菇 / 111

丝丝心动 / 112

水果咕嚕豆腐 / 113

可爱猪头便当 / 114

蔬菜炒面 / 115

咖喱炒面 / 116

肉丝菠菜炒粉 / 117

虾仁玉米凉面 / 118

清汤牛肉面 / 119

牛奶鱼蒿面 / 120

笑脸糯米团 / 121

甜甜蜜蜜 / 122

鲜菇红枣鸡汤 / 123

牛腩汤 / 124

润肺蛤蜊粥 / 125

鲫鱼豆腐汤 / 126

