

经典

厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

美食生活
博尔乐
BOLER

宝宝营养餐

范海/编著



看着不累一学就会

- ★让老爸老妈远离老花镜、放大镜，做菜更轻松
- ★让疲劳的你阅读更容易，更简单，轻松享生活



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



经典

厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

宝宝营养餐

范海/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

经典宝宝营养餐 / 范海编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5101-3155-4

I. ①经… II. ①范… 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311959号



经典宝宝营养餐

范海 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	10
字 数	150千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3155-4
定 价	19.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

4~6个月宝宝营养辅食

大米汤·····002	番茄水·····007
小米汤·····002	奇异果汁·····008
青菜汤·····003	水果藕粉·····008
胡萝卜汤·····003	蔬果汁·····009
山楂水·····004	胡萝卜泥·····009
橘子汁·····004	青菜泥·····010
苹果汁·····005	香蕉泥·····010
梨汁·····005	红薯泥·····011
番茄胡萝卜汁·····006	鸡肝糊·····011
番茄苹果汁·····006	红薯羹·····012
核桃汁·····007	蛋黄泥·····012



Part 2

7~9个月宝宝营养辅食

土豆苹果糊·····014	肝末土豆羹·····017
营养蔬果糊·····014	樱桃水·····018
番茄糊·····015	奶香绿豆沙·····018
蔬菜泥·····015	大米土豆糊·····019
茄子泥·····016	菠菜奶香羹·····019
鸡汤南瓜泥·····016	鱼肉羹·····020
蛋黄土豆泥·····017	蔬菜鸡蛋羹·····020

目 录

奶味香蕉蛋羹·····	021	豆腐粥·····	025
胡萝卜羹·····	021	白萝卜浓汤·····	025
芝麻粥·····	022	蒸猕猴桃·····	026
豌豆粥·····	022	鲑鱼豆腐羹·····	026
南瓜红薯粥·····	023	南瓜洋葱羹·····	027
苹果蛋黄粥·····	023	鸡汤菠菜粥·····	027
红薯鸡蛋粥·····	024	胡萝卜粥·····	028
奶香蛋黄粥·····	024	番茄鳕鱼泥·····	028



Part 3

10~12个月宝宝营养辅食

浆果·····	030	小米蛋花粥·····	038
水果拌豆腐·····	030	南瓜点心·····	038
白萝卜水·····	031	海苔鸡蛋羹·····	039
花生红枣泥·····	031	鲜蘑鸡蛋羹·····	039
空心粉沙拉·····	032	芋头南瓜粥·····	040
金枪鱼沙拉·····	032	茯苓桂花心粥·····	040
木耳黑米糊·····	033	鸡肉香菇粥·····	041
山楂枸杞水·····	033	猪肝粥·····	041
猕猴桃奶糊·····	034	蔬菜鱼肉粥·····	042
姜韭奶香羹·····	034	鳕鱼香菇菜粥·····	042
蔬菜奶香羹·····	035	青菜肉末粥·····	043
玉米片奶香粥·····	035	炒面糊·····	043
绿豆薏仁粥·····	036	橙汁土司·····	044
山药胡萝卜粥·····	036	蒸布丁·····	044
苹果麦片粥·····	037	面包布丁·····	045
南瓜薏仁粥·····	037	金枪鱼薯饼·····	045

香煎土豆饼·····	046	鸡肉香菇蛋卷·····	051
煎饼·····	046	肉末豆花·····	052
胡萝卜菜花·····	047	苋菜银鱼羹·····	052
鱼肉果汁羹·····	047	茄子汤·····	053
玉米滑蛋·····	048	缤纷蔬菜汤·····	053
萝卜糕炒蛋·····	048	填馅圣女果·····	054
鸡蛋玉米羹·····	049	鳄梨奶糊·····	054
鲜虾肉泥·····	049	核桃花生奶·····	055
奶香红薯泥·····	050	栗桂粳米粥·····	055
熟肉末·····	050	芝麻糊·····	056
蘑菇丸·····	051	奶香花生糊·····	056



Part 4

1~3岁宝宝健康成长餐

营养均衡餐

冰糖莲子·····	058	羊肉粉皮汤·····	064
油渍鲜蘑·····	058	胡萝卜兔丁·····	064
蔬菜小杂炒·····	059	茄汁鸡块·····	065
茭白金针菇·····	059	凤脯炒山药·····	065
清炒甜豆·····	060	三杯仔鸡·····	066
芦笋扒冬瓜·····	060	养身童子鸡·····	066
春日合菜·····	061	馄饨鸭·····	067
鱼味蛋饼·····	061	卤鸭心·····	067
肉末蛋羹·····	062	炒黑鱼片·····	068
烂糊肉丝·····	062	银鱼炒蛋·····	068
香菠咕咾肉·····	063	黄鱼小馅饼·····	069
苦瓜排骨汤·····	063	赛螃蟹·····	069
		凉瓜鳕鱼丁·····	070

目录

奶油烤鳕鱼·····	070	八宝豆腐·····	084
蟹黄熘豆腐·····	071	肉豆腐蒸糕·····	084
番茄羊肉炖饭·····	071	火腿豆腐煲·····	085
玉米烤饭·····	072	日式煎蛋卷·····	085
叉烧炒蛋饭·····	072	黄金肉末·····	086
宝宝小饭团·····	073	肉末鹌鹑蛋·····	086
粳米大枣粥·····	073	粉皮炖肉·····	087
清凉苦瓜粥·····	074	茶树菇炖肉·····	087
蔬菜牛肉粥·····	074	秘制红烧肉·····	088
鹌鹑汤粥·····	075	黄豆炖排骨·····	088
薏仁鱼片粥·····	075	小香排·····	089
银鱼蛋花粥·····	076	肉肠油菜·····	089
三色元宝水饺·····	076	牛肉沙拉·····	090
鱼肉水饺·····	077	松仁牛柳·····	090
绿豆糕·····	077	果汁牛柳·····	091
麻香紫薯球·····	078	山药砂锅牛肉·····	091
米香黑糖饼干·····	078	土豆炖牛肉·····	092
燕麦饼干·····	079	菠萝牛肉·····	092
奶油小饼干·····	079	鸡肉沙拉·····	093
补钙壮骨餐		芝麻鱼条·····	093
鲜奶豆花·····	080	黄颡鱼豆腐汤·····	094
杏仁奶茶·····	080	生菜鱼丸汤·····	094
雪耳珍珠奶·····	081	虾仁镶豆腐·····	095
胡萝卜沙拉·····	081	虾皮紫菜汤·····	095
藕粉圆子·····	082	胡萝卜饭·····	096
西芹百合·····	082	海陆蛋卷饭·····	096
金银豆腐·····	083	肉末豆腐粥·····	097
蒸豆腐丸子·····	083	双肉海参饺·····	097

牛骨汤挂面·····098	菠萝炒虾仁·····111
宝宝磨牙棒·····098	草菇虾仁·····112
益智健脑餐	翡翠虾仁·····112
核桃酪·····099	龙眼苦瓜·····113
藕粉鸽蛋羹·····099	松仁虾球·····113
水果布丁·····100	炒鲜鱿鱼卷·····114
酸奶布丁·····100	煎蛤蜊肉蛋饼·····114
水晶猕猴桃冻·····101	虾米花蛤蒸蛋·····115
银百炖香蕉·····101	豆腐蛤蜊汤·····115
鸡蛋沙拉·····102	清水蛭子汤·····116
蔬菜烘蛋·····102	香葱乌鱼蛋汤·····116
蔬菜鸡蛋羹·····103	鲑鱼海苔盖饭·····117
五仁蒸南瓜·····103	金枪鱼蛋卷饭·····117
核桃仁炒丝瓜·····104	鳕鱼红薯饭·····118
莲子银耳汤·····104	鲑鱼面·····118
金针菇海带卷·····105	虾仁菜汤面·····119
肝羹鸡泥·····105	虾仁鸡蛋面·····119
鱼肉酸奶沙拉·····106	补血补铁餐
鲫鱼豆腐蒸蛋·····106	红豆奶·····120
鱼肉秋葵汤·····107	红豆薏仁米冻·····120
醋椒鲈鱼·····107	红枣山药南瓜·····121
蛋松鲈鱼块·····108	红枣木耳汤·····121
鱼头汤·····108	干炸里脊·····122
福州鱼丸·····109	燕麦猪肉饼·····122
香菇蒸鳕鱼·····109	莲藕猪骨汤·····123
清蒸三文鱼·····110	猪皮红枣羹·····123
鲑鱼豆腐汤·····110	芝麻肝片·····124
芥菜滚鱼汤·····111	滋补猪肝汤·····124

目录

猪肝黄豆煲·····	125	土豆鲜蘑沙拉·····	139
枸杞猪肝汤·····	125	蘑菇沙拉·····	139
牛骨营养汤·····	126	酥枣盒·····	140
牛髓真菌汤·····	126	金菠香芋·····	140
清炖羊肉·····	127	红豆山药盒·····	141
红焖羊排·····	127	甜煮薯瓜·····	141
羊肝蛋羹·····	128	红薯薏仁汤·····	142
香煎鸡肉饼·····	128	酸甜彩椒·····	142
贵妃鸡翅·····	129	润肠蔬菜汤·····	143
美味鸡肝蓉·····	129	水煮鲜笋·····	143
胡萝卜炒鸡肝·····	130	水煮干笋·····	144
煎鸡肝·····	130	松仁小肚·····	144
生炒鱼片·····	131	砂锅白肉汤·····	145
鱼羊鲜·····	131	软炸山药兔·····	145
什锦煨饭·····	132	香蕉鸡肉·····	146
翡翠炒饭·····	132	雪梨鸡丝·····	146
红豆稀饭·····	133	香滑鲈鱼块·····	147
猪肝绿豆粥·····	133	双味麻花鱼·····	147
健胃润肠餐		家常烧鲤鱼·····	148
蜂蜜橙子水·····	134	萝卜蛭子汤·····	148
菊花山楂露·····	134	山楂粥·····	149
冰糖杏仁木瓜·····	135	南瓜菠菜粥·····	149
酸奶·····	135	南瓜糯米饼·····	150
酸奶蛋·····	136	饴糖糯米粥·····	150
奶酪·····	136	芝麻消食脆饼·····	151
山楂橘子羹·····	137	菠菜疙瘩汤·····	151
玫瑰香蕉·····	137	肉末番茄面·····	152
西柠香蕉·····	138	南瓜面条·····	152
素卤香菇茭白·····	138		



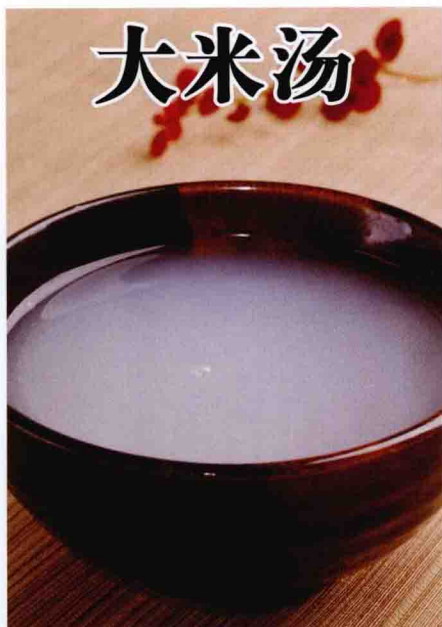
Part 1

4~6 个月

宝宝营养辅食



大米汤



主料 大米 50 克。

做法

1. 将大米洗净，用清水浸泡3个小时。
2. 将大米放入锅中，加入3~4杯水（约1000毫升），小火煮至水减半时关火。
3. 将煮好的米粥过滤，只留米汤，微温时即可给宝宝喂食。

**做法
支招**

米粒煮至开花最合适，熬出来的米汤最有营养。

小米汤



主料 小米 50 克。

做法

1. 小米洗净后浸泡，再入锅加水，小火煲粥至水量减半时关火。
2. 将煮好的米粥过滤留米汤。

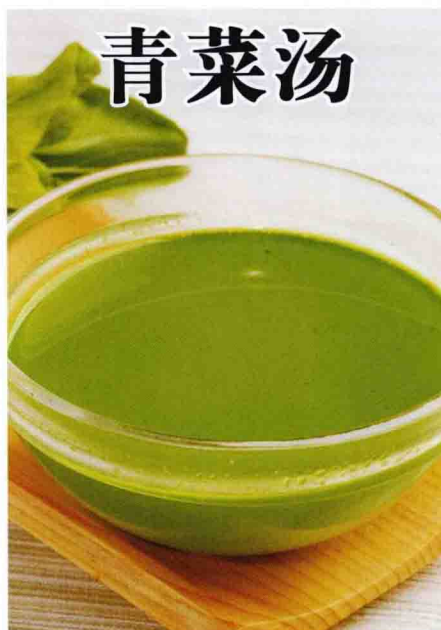
**营养
小典**

因宝宝脾胃弱，各种功能还不健全，因此容易脾胃失调，消化吸收不好，喝米汤有利于宝宝的消化吸收。

主料  青菜 50 克。

做法 

1. 将青菜洗净后浸泡 1 小时，然后捞出切碎。
2. 锅内加一小碗清水，煮沸后将菜放入，盖紧锅盖再煮 5 分钟，待温度适宜时去菜渣即可。



妈妈在调制青菜水时应注意，菜汤应随煮随用，以免久放使维生素C失效。

做法
支招

主料  胡萝卜 50 克。

做法 

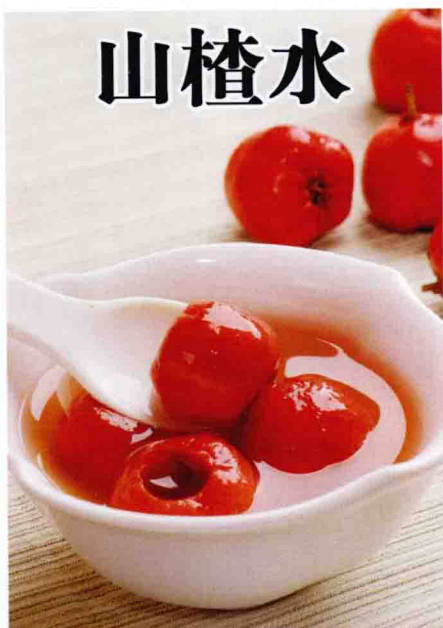
1. 将胡萝卜洗净，切成丁。
2. 锅置火上，放入胡萝卜丁，加适量水，中火煮至胡萝卜熟烂，稍凉，用清洁的纱布过滤去渣，留汤喂食宝宝即可。



适合 4 个月大的宝宝食用，每次饮用 1~2 勺。也可榨汁，但要兑水后给宝宝喂食。

饮食
宜忌

山楂水



主料  山楂 50 克。

做法 

1. 将新鲜山楂用清水洗净后放入锅内，加水煮沸，再用小火煮 15 分钟，然后将山楂去皮、去核。
2. 将山楂水倒入杯中，温后即可饮用。

**营养
小典**

这款料理酸甜可口，有健胃消食、生津止渴的功效，对增进宝宝食欲大有益处。

橘子汁



主料  橘子 50 克。

做法 

1. 橘子去皮洗净，切成两半。
2. 将每半个橘子置于挤汁器盘上旋转几次，果汁即可流入槽内，过滤后可给宝宝喂食。

**做法
支招**

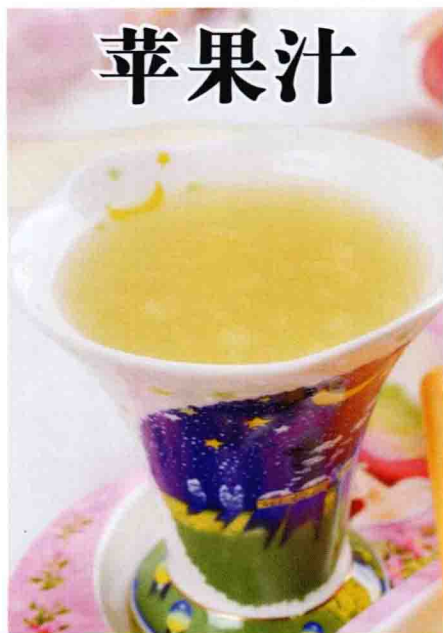
每个橘子约得果汁 40 毫升，饮用时可加 1 倍温开水。



主料 苹果 30 克。

做法

1. 苹果削皮去核，用擦菜板擦成丝。
2. 用干净纱布包住苹果丝，挤出汁即可。



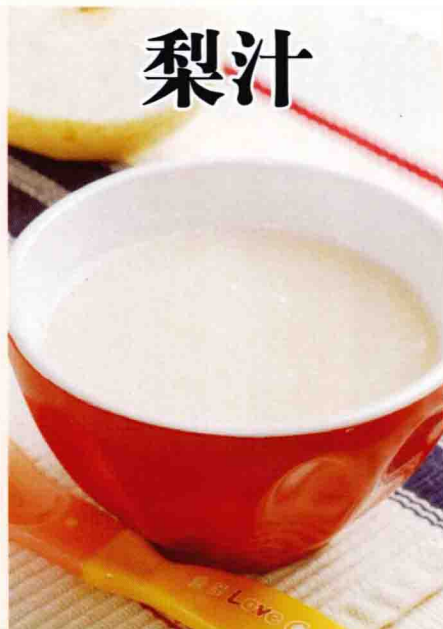
熟苹果汁适合于胃肠功能弱、消化不良的小儿，生苹果汁适合消化功能好、大便正常的婴儿。

营养
小典

主料 雪梨 50 克。

做法

1. 雪梨洗净，去皮、去核，切成小块。
2. 将雪梨放入榨汁机中，榨成汁，加入适量水调匀即可。



雪梨含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸、烟酸及多种维生素，对宝宝补充维生素和营养有很大的益处。

营养
小典

番茄胡萝卜汁



主料 番茄、胡萝卜各50克。

做法

- 1.将番茄、胡萝卜均去皮洗净，切成丁。
- 2.放入榨汁机中，加入适量水榨成汁即可。

营养小典

胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可补充维生素A。

番茄苹果汁



主料 番茄、苹果各50克。

做法

- 1.将番茄洗净，用开水烫一下后剥皮，用榨汁机或消毒纱布把汁挤出。
- 2.苹果洗净，削皮去核，放入榨汁机中搅打成汁。
- 3.苹果汁兑入番茄汁中，兑入温开水调匀即可。

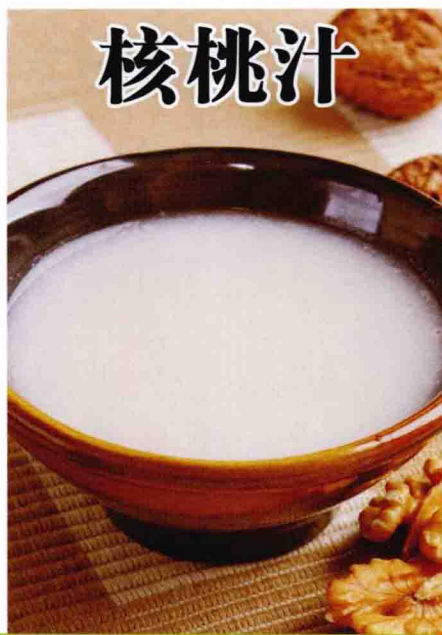
做法支招

番茄一定要选择熟透的，青番茄食用后会导致腹痛。

主料 核桃仁100克, 配方奶适量。

做法

1. 将核桃仁放入温水中浸泡5分钟, 去皮。
2. 将核桃仁用豆浆机磨成汁, 用丝网过滤, 使核桃汁流入小盆内。
3. 把核桃汁倒入锅中, 加入配方奶烧沸, 待温后即可饮用。



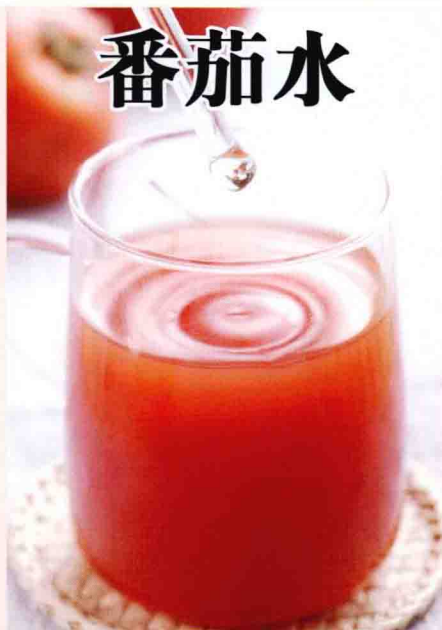
核桃汁可促进淀粉酶的分泌, 润肠通便, 增加食欲, 提高其营养素的吸收, 有助于宝宝的生长和脑的发育。

营养
小典

主料 熟透番茄100克。

做法

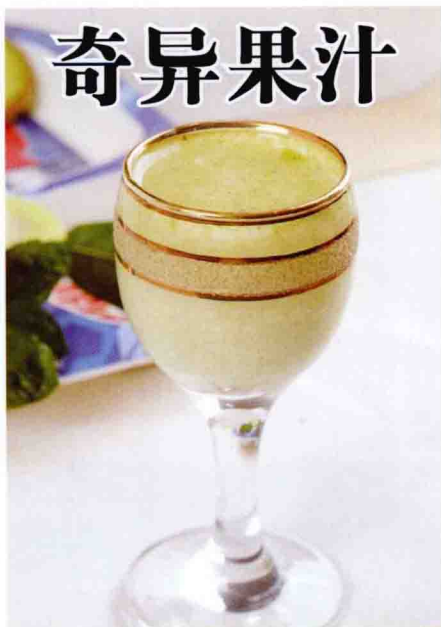
1. 番茄洗净, 用开水焯烫3分钟, 捞出去皮切碎。
2. 将切碎的番茄用清洁的双层纱布包好, 把番茄汁挤入小盆内, 用适量温开水冲调即可。



番茄含有糖类、矿物质及维生素等多种营养素, 适用于4个月以上人工喂养或混合喂养的宝宝。

营养
小典

奇异果汁



主料 奇异果 25 克。

做法

1. 奇异果洗净去皮，切成小块。
2. 将奇异果放入榨汁机里打成汁，或放入干净的碗中，用勺子背挤压成泥，再用消毒干净的纱布过滤成果汁即可。

**饮食
宜忌**

儿童对猕猴桃易过敏，因此在喂食猕猴桃汁时，家长要小心谨慎。

水果藕粉



主料 藕粉 20 克，苹果、梨各 15 克。

做法

1. 藕粉和清水调匀。
2. 苹果、梨均切成细小的颗粒，加水煮熟备用。
3. 将藕粉倒入锅内，用微火慢慢熬煮，边熬边搅拌，直至透明，将煮好的水果粒倒入拌匀即可。

**营养
小典**

苹果等水果含有丰富的蛋白质、糖类、维生素C、钙、磷，藕粉中维生素、烟酸、铁等的含量也较高。