

之宝贝书系88

资深儿科医师集25年经验特为中国宝宝量身打造



# 婴幼儿

## 全程营养饮食方案

彩图版

卫生部中日友好医院儿科主任

周忠蜀 编著



中国人口出版社

之宝贝书系88

# 婴幼儿 全程营养饮食方案

彩图版



卫生部中日友好医院儿科主任 **周忠蜀** 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿全程营养饮食方案 / 周忠蜀编著. —北京: 中国

人口出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5101-0624-8

I. ①婴… II. ①周… III. ①婴幼儿—营养卫生 ②婴幼儿—食谱  
IV. ① R153.2 ② TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 239456 号

## 婴幼儿全程营养饮食方案

周忠蜀 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京人教方成彩色印刷有限公司         |
| 开 本  | 787×1092 1/16          |
| 印 张  | 14                     |
| 字 数  | 150 千字                 |
| 版 次  | 2011 年 3 月第 1 版        |
| 印 次  | 2011 年 3 月第 1 次印刷      |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-0624-8 |
| 定 价  | 29.80 元                |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 网 址  | www.rkcbs.net        |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com        |
| 电 话  | (010) 83519390       |
| 传 真  | (010) 83519401       |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 目录



## 第一章 均衡营养，宝宝健康

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、宝宝需要的营养素及摄入量····· | 2  |
| 二、为宝宝制订膳食计划·····    | 5  |
| 三、帮宝宝养成良好的饮食习惯····· | 6  |
| 养成定时、定量的饮食习惯·····   | 6  |
| 让宝宝爱上吃饭·····        | 7  |
| 宝宝吃饭不宜过快·····       | 8  |
| 合理安排宝宝的零食和加餐·····   | 9  |
| 让宝宝爱上蔬菜·····        | 10 |
| 给宝宝吃油炸食品要慎重·····    | 11 |
| 适合宝宝吃的鱼·····        | 11 |
| 宝宝不宜多吃的肉食·····      | 12 |
| 宝宝吃面食注意事项·····      | 12 |



# 目录

## c o n t e n t s

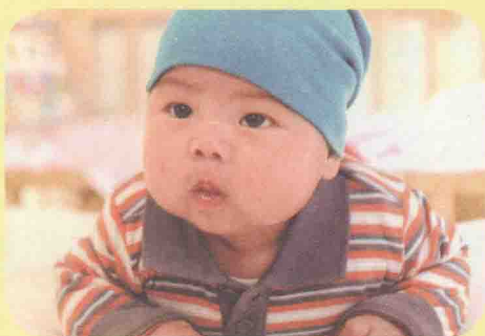
|                   |    |
|-------------------|----|
| 四、宝宝食物的烹调方法.....  | 13 |
| 如何选择原料.....       | 13 |
| 如何泡发干货原料.....     | 14 |
| 怎样对原料进行初步热处理..... | 15 |
| 常用的几种火候.....      | 16 |
| 常用的烹调方法.....      | 16 |
| 怎样储存食物.....       | 17 |

## 第二章 宝宝厨房

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  光喝奶已经不够了——4~8个月宝宝食谱 ..... | 20 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 主 食 ..... | 20 |
| 浓米汤.....  | 20 |
| 面糊糊汤..... | 21 |
| 烂米粥.....  | 21 |
| 米粉粥.....  | 22 |
| 烂面条糊..... | 22 |
| 胡萝卜粥..... | 23 |
| 青菜粥.....  | 24 |
| 水果藕粉..... | 24 |





|                  |           |
|------------------|-----------|
| 牛奶玉米粥·····       | 25        |
| 小米蛋花粥·····       | 25        |
| 鸡蛋面片汤·····       | 26        |
| <b>菜 谱 ·····</b> | <b>27</b> |
| 鲜橘汁·····         | 27        |
| 山楂水·····         | 27        |
| 胡萝卜汤·····        | 28        |
| 香蕉泥·····         | 28        |
| 苹果泥·····         | 29        |
| 豆腐泥·····         | 29        |
| 鸡肝泥·····         | 30        |
| 大枣泥·····         | 30        |
| 蛋黄泥·····         | 31        |
| 鱼肉泥·····         | 31        |
| 菜泥·····          | 32        |
| 苹果金团·····        | 32        |
| 土豆泥·····         | 33        |
| 南瓜泥·····         | 33        |
| 胡萝卜泥·····        | 34        |
| 虾肉泥·····         | 34        |
| 鲜红薯泥·····        | 35        |
| 香蕉牛奶·····        | 35        |



# 目录

## c o n t e n t s



|             |    |
|-------------|----|
| 牛奶香蕉糊.....  | 36 |
| 蛋黄羹.....    | 36 |
| 鸡蛋羹.....    | 37 |
| 碎菜.....     | 37 |
| 花豆腐.....    | 38 |
| 肉末.....     | 38 |
| 什锦猪肉菜末..... | 39 |
| 双色蛋.....    | 39 |
| 番茄鱼.....    | 40 |
| 牛奶蛋.....    | 40 |
| 鸡肝米糊.....   | 41 |
| 番茄肝末.....   | 41 |



### 尝试更多的口味——9个月~1岁半宝宝食谱 ..... 42

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>主 食</b> ..... | <b>42</b> |
| 大米绿豆粥.....       | 42        |
| 冰糖紫米粥.....       | 43        |
| 红小豆米粥.....       | 43        |
| 蛋花豌豆粥.....       | 44        |
| 香肠豌豆粥.....       | 44        |
| 白芸豆粥.....        | 45        |

# c o n t e n t s

|               |    |
|---------------|----|
| 大枣米粥·····     | 45 |
| 地瓜（白薯）粥·····  | 46 |
| 肉末菜粥·····     | 46 |
| 胡萝卜甜粥·····    | 47 |
| 南瓜（窝瓜）块粥····· | 47 |
| 大麦甜粥·····     | 48 |
| 百果粥·····      | 48 |
| 杂粮米粥·····     | 49 |
| 蛋花米饭·····     | 49 |
| 栗子粥·····      | 50 |
| 玉米面豆粥·····    | 50 |
| 肉松饭·····      | 51 |
| 蜂蜜大米饭·····    | 51 |
| 奶香米饭·····     | 52 |
| 骨头汤焖饭·····    | 52 |
| 红小豆泥·····     | 53 |
| 豆腐软饭·····     | 54 |
| 肉末软饭·····     | 54 |
| 高汤水饺·····     | 55 |
| 阳春面·····      | 56 |
| 冬瓜烫面饺·····    | 56 |
| 胡萝卜肉末面·····   | 57 |
| 鸡丝凉拌面·····    | 58 |



# 目录

## c o n t e n t s

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 炸酱面·····         | 58        |
| 家常打卤面·····       | 59        |
| 面片汤·····         | 59        |
| 蛋皮小馄饨·····       | 60        |
| 鸡汤青菜小馄饨·····     | 60        |
| 地瓜甜饼·····        | 61        |
| 新鲜玉米糊饼·····      | 62        |
| 胡萝卜小窝头·····      | 62        |
| 千层蒸饼·····        | 63        |
| 鸡蛋饼·····         | 63        |
| <b>菜 谱 ·····</b> | <b>64</b> |
| 金银豆腐·····        | 64        |
| 苹果色拉·····        | 64        |
| 水果拌豆腐·····       | 65        |
| 鸡抓豆腐·····        | 66        |
| 蛋黄豆腐·····        | 67        |
| 炸炒豆腐·····        | 67        |



|               |    |
|---------------|----|
| 果仁豆腐·····     | 68 |
| 油菜海米豆腐·····   | 69 |
| 肉豆腐糕·····     | 69 |
| 蒸丸子·····      | 70 |
| 肝泥丸子·····     | 70 |
| 肉豆腐丸子·····    | 71 |
| 大枣葡萄干土豆泥····· | 72 |
| 拌茄泥·····      | 73 |
| 清蒸肝泥·····     | 73 |
| 煎番茄·····      | 74 |
| 虾皮紫菜蛋汤·····   | 74 |
| 芝麻肝·····      | 75 |



### 合理搭配的健康餐——1岁半~3岁宝宝食谱 ····· 76

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>主 食</b> ····· | <b>76</b> |
| 豆沙包·····         | 76        |
| 猪肉菜包·····        | 77        |
| 羊肉包·····         | 77        |
| 三鲜馅包子·····       | 78        |
| 小笼包子·····        | 79        |
| 虾肉菜包·····        | 79        |
| 葱油虾仁面·····       | 80        |
| 鱼茸丸子面·····       | 80        |
| 荠菜馄饨·····        | 81        |
| 肉卷·····          | 82        |
| 碗蜂糕·····         | 82        |
| 千层糕·····         | 83        |
| 开花馒头·····        | 83        |
| 土豆盒·····         | 84        |



# 目录

## contents

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 南瓜小甜饼·····       | 85        |
| 煎南瓜饼·····        | 85        |
| 土豆松·····         | 86        |
| 冰糖薏苡仁粥·····      | 86        |
| 皮蛋瘦肉粥·····       | 87        |
| 什锦甜粥·····        | 87        |
| <b>菜 谱</b> ..... | <b>88</b> |
| 蘑菇盒·····         | 88        |
| 番茄炒蛋·····        | 89        |
| 肉丝炒蛋·····        | 89        |
| 韭菜炒蛋·····        | 90        |
| 苦瓜煎鸡蛋·····       | 90        |
| 香肠炒蛋·····        | 91        |
| 三色炒蛋·····        | 92        |
| 太阳肉·····         | 93        |
| 翡翠蛋饼·····        | 93        |
| 荷包鲫鱼·····        | 94        |
| 生菜肉汁麦片羹·····     | 94        |
| 肉末蛋羹·····        | 95        |
| 银鱼蛋羹·····        | 96        |
| 肉丝豆腐青红椒·····     | 97        |
| 肉末卷心菜·····       | 97        |





|              |     |
|--------------|-----|
| 海带海米豆腐·····  | 98  |
| 番茄豆腐羹·····   | 99  |
| 虾皮豆腐·····    | 99  |
| 珍珠丸子·····    | 100 |
| 甜酸丸子·····    | 100 |
| 炖丸子·····     | 101 |
| 丸子烧白菜·····   | 102 |
| 肉末炒芹菜·····   | 103 |
| 肉末炒菠菜·····   | 103 |
| 肉末炒西兰花·····  | 104 |
| 海米炒油菜平菇····· | 104 |
| 肉末烧茄子·····   | 105 |
| 绿豆芽炒肉丝·····  | 106 |
| 拌芹菜·····     | 106 |
| 莴笋拌银丝·····   | 107 |
| 莲藕芝麻酱·····   | 107 |
| 拌双花·····     | 108 |
| 酸甜味菜心·····   | 109 |
| 黄瓜粉皮·····    | 109 |
| 红绿白三圆片·····  | 110 |
| 草鱼溜草菇·····   | 110 |
| 肉末茭白·····    | 111 |



# 目录

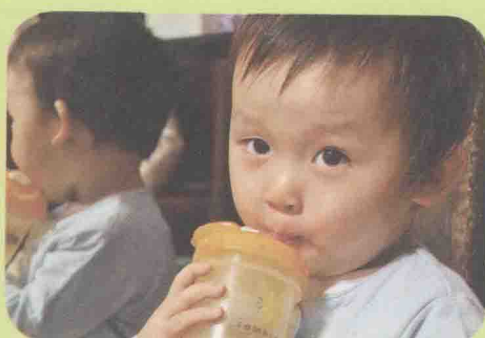
c o n t e n t s

|             |     |
|-------------|-----|
| 金菇肉丝·····   | 112 |
| 炒猪肝·····    | 113 |
| 黄瓜炒猪肝·····  | 113 |
| 虾皮紫菜蛋汤····· | 114 |
| 冬瓜蛋花汤·····  | 114 |
| 番茄蛋汤·····   | 115 |
| 番茄荷包蛋·····  | 116 |
| 豆腐蛋汤·····   | 117 |
| 肉丝鸡蛋汤·····  | 117 |
| 翡翠白玉汤·····  | 118 |
| 丝瓜蛋花汤·····  | 119 |
| 冬瓜丸子汤·····  | 119 |

## 更茁壮地成长——4~6岁宝宝食谱 ····· 120

### 主 食 ····· 120

|             |     |
|-------------|-----|
| 猪肉水煎包·····  | 120 |
| 猪肉菜馅水饺····· | 121 |
| 三鲜馅水饺·····  | 121 |
| 烫面蒸饺·····   | 122 |
| 肉丁包·····    | 122 |
| 番茄牛肉面·····  | 123 |
| 炸酱面·····    | 123 |





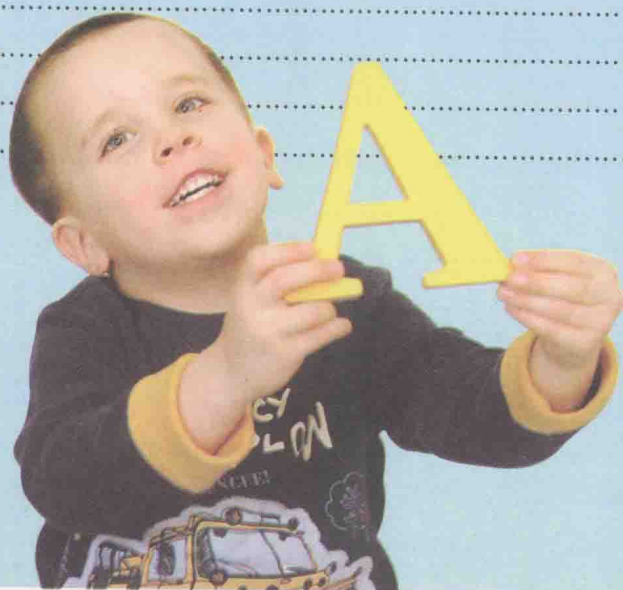
|                  |            |
|------------------|------------|
| 鸡蛋饼·····         | 124        |
| 发面饼·····         | 124        |
| 馅饼·····          | 125        |
| 小糖油饼·····        | 125        |
| 炸肉火烧·····        | 126        |
| 小米面蜂糕·····       | 126        |
| 油酥火烧·····        | 127        |
| 玉米面丝糕·····       | 128        |
| 发糕·····          | 128        |
| 腊八粥·····         | 129        |
| 芝麻酥饼·····        | 130        |
| 软皮烧饼·····        | 130        |
| <b>菜 谱 ·····</b> | <b>131</b> |
| 葱油烧鸡块·····       | 131        |
| 红烧鸡块·····        | 131        |
| 红煨鸡块·····        | 132        |
| 糖醋排骨·····        | 133        |
| 红烧排骨·····        | 133        |
| 鲜香烤牛肉串·····      | 134        |
| 碎菜牛肉·····        | 135        |
| 椰汁鱼片·····        | 135        |
| 炸带鱼·····         | 136        |



# 目录

c o n t e n t s

|              |     |
|--------------|-----|
| 软熘肉片·····    | 137 |
| 肉丝炒白菜·····   | 137 |
| 肉丝炒芹菜·····   | 138 |
| 肉片焖蒜苔·····   | 138 |
| 肉末炒黄豆芽·····  | 139 |
| 肉丝炒绿豆芽·····  | 140 |
| 海带丝炒肉丝·····  | 141 |
| 扁豆炒肉丝·····   | 141 |
| 肉片炒青椒·····   | 142 |
| 肉末冬瓜·····    | 143 |
| 洋白菜炒香肠·····  | 143 |
| 肉片番茄洋白菜····· | 144 |
| 胡萝卜炒肉丝·····  | 144 |
| 火腿炒菠菜·····   | 145 |
| 荷包蛋·····     | 146 |
| 卤蛋·····      | 147 |
| 虎皮蛋·····     | 147 |
| 青椒炒鸡蛋·····   | 148 |
| 肉片烧西葫芦·····  | 148 |
| 拌双丝·····     | 149 |
| 家常炒猪肝·····   | 150 |
| 炒萝卜丝·····    | 151 |



|            |     |
|------------|-----|
| 鸡蛋包黄瓜····· | 151 |
| 酱爆三丁·····  | 152 |
| 肉丝炒洋葱····· | 152 |
| 肉丝炒韭菜····· | 153 |
| 葱爆羊肉片····· | 154 |
| 炸茄盒·····   | 155 |
| 金钱藕片·····  | 155 |
| 炒木耳肉片····· | 156 |
| 肉丁沙拉·····  | 156 |
| 鸳鸯蒸丸·····  | 157 |
| 煨牛肉·····   | 158 |
| 土豆烧牛肉····· | 159 |
| 五香肉·····   | 159 |
| 萝卜烧牛肉····· | 160 |
| 酱牛肉·····   | 160 |
| 萝卜烧肉·····  | 161 |
| 素炒番茄·····  | 162 |
| 油炒菠菜·····  | 162 |
| 盐水毛豆·····  | 163 |
| 菠菜炒细粉····· | 164 |
| 油炒油菜·····  | 165 |
| 虾米炒菜心····· | 165 |
| 虾米炒菜花····· | 166 |
| 糖醋白菜·····  | 166 |
| 翡翠虾仁·····  | 167 |
| 素烧萝卜块····· | 168 |
| 素烧茄子·····  | 169 |
| 干炸土豆片····· | 169 |
| 素拌土豆丝····· | 170 |
| 牛奶蛋羹·····  | 170 |



# 目录

## c o n t e n t s

|              |     |
|--------------|-----|
| 奶油番茄·····    | 171 |
| 牛奶白菜·····    | 172 |
| 熘胡萝卜丸子·····  | 173 |
| 果仁蛋奶糕·····   | 173 |
| 酱猪肝·····     | 174 |
| 油菜炒猪肝·····   | 174 |
| 锅塌豆腐·····    | 175 |
| 肉炒豆腐丝·····   | 175 |
| 肉丝炒菠菜香干····· | 176 |
| 五香豆腐·····    | 176 |
| 五香花生米·····   | 177 |
| 五香黄豆·····    | 177 |
| 五香豆腐干·····   | 178 |
| 腌咸鸭蛋·····    | 178 |
| 茶鸡蛋·····     | 179 |
| 花生仁拌熏干·····  | 179 |
| 熏干拌芹菜·····   | 180 |
| 拌芹菜腐竹·····   | 180 |
| 肉丝拌芹菜·····   | 181 |
| 拌卷心菜丝·····   | 181 |
| 绿豆芽拌干丝·····  | 182 |
| 黄瓜拌花生米·····  | 183 |
| 芝麻酱拌豇豆·····  | 183 |
| 拌茼蒿条·····    | 184 |
| 糖醋藕片·····    | 185 |
| 糖醋心里美·····   | 185 |
| 咸酥黄豆·····    | 186 |
| 开花豆·····     | 186 |
| 肉皮冻·····     | 187 |
| 肉末炒豌豆·····   | 188 |

