

0~3

岁



# 聪明宝宝 营养全典

北京大学 深圳医院 营养医师  
美国功能医学实验室健康管理师  
孙晶丹 编著

精致美味的佳肴激发宝宝的食欲  
全面均衡的营养保证宝宝的健康



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

0~3岁

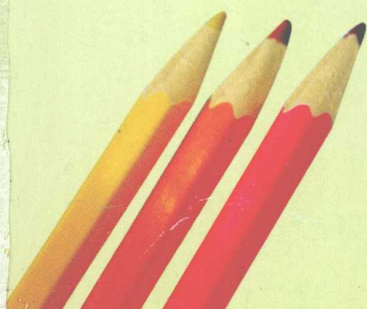
聪明宝宝



# 营养全典

图书馆章

孙晶丹◎编著



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

## 图书在版编目(CIP)数据

0~3岁聪明宝宝营养全典/孙晶丹编著. —沈阳:

辽宁科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5381-7219-5

I. ①0… II. ①孙… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第251392号



# 0~3岁 聪明宝宝营养全典

0~3 SUI CONGMING BAobao YINGYANG QUANDIAN



江之鸟图书

策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京市十月印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 280千字

插 图: 700幅

出版时间: 2012年4月第1版

印刷时间: 2012年4月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 众合

封面设计: 添翼图文工作室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7219-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7219



# CONTENTS

# 目 录

## 第1章 0~1岁宝宝

### 营养食谱

#### 0~3个月

0~3个月宝宝的健康指标 ... 10

0~3个月宝宝的早教训练 ... 11

语言训练 ... 11

动作训练 ... 12

多种感知觉训练 ... 12

0~3个月宝宝的营养需求及喂养方案 ... 13

#### 0~3个月宝宝营养食谱

糖水 ... 14

纯米汤 ... 14

苹果汁 ... 15

油菜汁 ... 15

大枣水 ... 15

卷心菜汁 ... 16

山楂水 ... 16

面条汤 ... 16

#### 4~6个月

4~6个月宝宝的健康指标 ... 17

4~6个月宝宝的营养需求及喂养方案 ... 19

辅食知识大讲堂 ... 19

添加辅食的重要性 ... 19

添加辅食的最佳时机 ... 20

添加辅食的原则 ... 20

饮食金字塔 ... 21

制作辅食的工具 ... 22

泥状食物制作过程 ... 22

#### 4~6个月宝宝营养食谱

##### 4个月

烂米粥 ... 23

金银米汤 ... 23

牛奶藕粉 ... 24

蛋黄粥 ... 24

牛奶粥 ... 24

西瓜汁 ... 25

香蕉泥 ... 25

米粉糊 ... 25

苹果泥 ... 26

苋菜米汤 ... 26

鳕鱼粥 ... 26

卷心菜粥 ... 27

玉米汁 ... 27

红薯粥 ... 27

牛奶燕麦糊 ... 28

土豆泥 ... 28

绿豆汤 ... 28

##### 5个月

青菜瘦肉面汤 ... 29

香蕉羹 ... 29

蛋黄糊 ... 29

蛋麦糊 ... 30

鱼肉泥 ... 30

葡萄汁米糊 ... 30

番茄鱼糊 ... 31

番茄汁 ... 31

玉米麦粉糊 ... 31

牛奶蛋黄糊 ... 32

菠菜粥 ... 32

豌豆粥 ... 32

牛奶面包糊 ... 33

肉汤豆腐泥 ... 33

鸡肝粥 ... 33

卷心菜鱼肉糊 ... 34

红薯奶泥 ... 34

苋菜蛋黄粥 ... 34

青菜糊 ... 35

油菜米汤糊 ... 35

蜜桃汁 ... 35

豆腐蛋汤 ... 36

小白菜泥 ... 36

冬瓜汤 ... 36

##### 6个月

红薯蛋黄糊 ... 37

鸡蛋花粥 ... 37

南瓜蔬菜汤 ... 37

苹果藕粉 ... 38

香蕉乳酪糊 ... 38

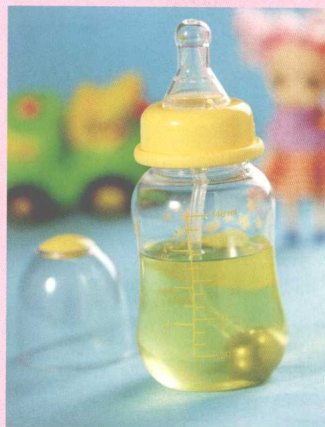
青菜土豆汤 ... 38

土豆菜花泥 ... 39

蛋黄豌豆糊 ... 39

胡萝卜汁 ... 39

胡萝卜牛奶汤 ... 40



|         |    |
|---------|----|
| 豆腐南瓜粥   | 40 |
| 牛肉米汤    | 40 |
| 草莓牛奶燕麦糊 | 41 |
| 橙汁南瓜糊   | 41 |
| 蜜枣苹果汁   | 41 |
| 菠菜蛋黄粥   | 42 |
| 苹果奶糊    | 42 |
| 南瓜土豆泥   | 42 |
| 蜜桃蛋黄米粉糊 | 43 |
| 猪肝泥     | 43 |
| 南瓜蛋黄粥   | 43 |
| 双色蔬菜粥   | 44 |
| 鳕鱼酸奶汤   | 44 |
| 苹果酱     | 44 |
| 牛奶香蕉糊   | 45 |
| 鸡蛋牛奶    | 45 |
| 苹果胡萝卜泥  | 45 |
| 鸡肉豆腐海带汤 | 46 |
| 猪血泥     | 46 |
| 小米粥     | 46 |

## 7~9个月

|                   |    |
|-------------------|----|
| 7~9个月宝宝的健康指标      | 47 |
| 7~9个月宝宝的早教训练      | 48 |
| 语言训练              | 48 |
| 动作训练              | 49 |
| 多种感知觉训练           | 49 |
| 生活自理能力训练          | 50 |
| 7~9个月宝宝的营养需求及喂养方案 | 50 |

## 7~9个月宝宝营养食谱

### 7个月

|       |    |
|-------|----|
| 鲈鱼粥   | 51 |
| 南瓜豆腐糊 | 51 |
| 苹果粥   | 52 |
| 鸡肉粥   | 52 |
| 胡萝卜粥  | 52 |
| 菠菜泥   | 53 |
| 玉米鸡肉羹 | 53 |
| 绿豆玉米粥 | 53 |

|         |    |
|---------|----|
| 芋头芝麻泥   | 54 |
| 猕猴桃汁    | 54 |
| 鳕鱼豆腐粥   | 54 |
| 鸡肝土豆粥   | 55 |
| 鸡蛋羹     | 55 |
| 蔬菜鱼肉泥   | 55 |
| 土豆蛋黄泥   | 56 |
| 番茄汤     | 56 |
| 蛋奶粥     | 56 |
| 玉米土豆泥   | 57 |
| 菜花粥     | 57 |
| 芋头蛋黄糊   | 57 |
| 牛奶芝麻粥   | 58 |
| 肉泥米粉    | 58 |
| 蔬菜颗粒面   | 58 |
| 红薯南瓜粥   | 59 |
| 南瓜面包米粉糊 | 59 |
| 豆腐蛋黄泥   | 59 |
| 豌豆土豆糊   | 60 |
| 桃泥      | 60 |
| 苹果红薯泥   | 60 |

### 8个月

|         |    |
|---------|----|
| 胡萝卜鳕鱼粥  | 61 |
| 胡萝卜土豆泥  | 61 |
| 鱼肉豆腐鸡蛋汤 | 61 |
| 小米大枣粥   | 62 |
| 鲜橘汁     | 62 |
| 核桃小米粥   | 62 |
| 蛋黄豌豆玉米羹 | 63 |
| 肝泥蛋羹    | 63 |
| 土豆肉末粥   | 63 |
| 胡萝卜米糊   | 64 |
| 草莓奶露    | 64 |
| 番茄土豆鸡肝泥 | 64 |
| 番茄猪肝末   | 65 |
| 苹果面包粥   | 65 |
| 苹果牛奶饮   | 65 |
| 清炖梨丁    | 66 |
| 瘦肉百合大米粥 | 66 |
| 猪肝菠菜面条  | 66 |
| 豆腐肉末粥   | 67 |
| 红白萝卜粥   | 67 |

|        |    |
|--------|----|
| 火龙果葡萄泥 | 67 |
| 牛肉羹    | 68 |
| 豆腐鱼肉泥  | 68 |
| 肉末燕麦羹  | 68 |
| 肉末蛋羹   | 69 |
| 活力番茄汁  | 69 |
| 牛奶南瓜汁  | 69 |
| 胡萝卜藕粉  | 70 |
| 清蒸鳕鱼   | 70 |
| 青豆番茄糊  | 70 |

### 9个月

|          |    |
|----------|----|
| 番茄土豆鸡肉粥  | 71 |
| 南瓜鸡肉粥    | 71 |
| 营养肉末蔬菜糊  | 71 |
| 鸡肉菠菜粥    | 72 |
| 牛肉蛋粥     | 72 |
| 菜花鸡肉粥    | 72 |
| 蔬菜鸡蛋羹    | 73 |
| 牛奶芝麻糊    | 73 |
| 南瓜汤      | 73 |
| 大枣泥      | 74 |
| 鸡肉肝泥粥    | 74 |
| 鸡肝蔬菜泥    | 74 |
| 海苔粥      | 75 |
| 什锦菜糊     | 75 |
| 番茄鱼肉粥    | 75 |
| 鸡蛋面片汤    | 76 |
| 蔬菜水果营养米粉 | 76 |
| 香蕉苹果牛奶糊  | 76 |
| 鸡蛋糯米粥    | 77 |





|              |    |
|--------------|----|
| 哈密瓜香蕉汁 ..... | 77 |
| 香蕉草莓桃泥 ..... | 77 |
| 酸奶香蕉奶昔 ..... | 78 |
| 肉末卷心菜 .....  | 78 |
| 冬瓜肉末糊 .....  | 78 |
| 蔬菜糊 .....    | 79 |
| 番茄汁土豆泥 ..... | 79 |
| 白梨糊 .....    | 79 |
| 海米粥 .....    | 80 |
| 果蔬汁 .....    | 80 |
| 番茄面条 .....   | 80 |

## 10~12个月

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 10~12个月宝宝的健康指标 .....          | 81 |
| 10~12个月宝宝的早教训练 .....          | 82 |
| 语言训练 .....                    | 82 |
| 动作训练 .....                    | 83 |
| 多种感知觉训练 .....                 | 83 |
| 生活自理能力训练 .....                | 83 |
| 10~12个月宝宝的营养需求及<br>喂养方案 ..... | 84 |

## 10~12个月宝宝营养食谱

### 10个月

|               |    |
|---------------|----|
| 豆腐牛肉粥 .....   | 85 |
| 香蕉玉米羹 .....   | 85 |
| 草莓葡萄汁 .....   | 86 |
| 冬瓜鲜虾羹 .....   | 86 |
| 地瓜小米粥 .....   | 86 |
| 清蒸红薯 .....    | 87 |
| 莲藕苹果汁 .....   | 87 |
| 芋头玉米羹 .....   | 87 |
| 猪肝豆腐 .....    | 88 |
| 大米绿豆粥 .....   | 88 |
| 鸡肉菜花拌南瓜 ..... | 88 |
| 奶香哈密瓜 .....   | 89 |
| 鱼肉豆腐蛋羹 .....  | 89 |
| 绿豆百合粥 .....   | 89 |
| 鸡肉土豆南瓜羹 ..... | 90 |
| 鸡肝小米粥 .....   | 90 |
| 碎菜三文鱼粥 .....  | 90 |

|               |    |
|---------------|----|
| 虾仁玉米羹 .....   | 91 |
| 猪肝拌土豆 .....   | 91 |
| 核桃仁芝麻糊 .....  | 91 |
| 番茄西米粥 .....   | 92 |
| 番茄牛肉糊 .....   | 92 |
| 鸡肉豆腐蛋黄泥 ..... | 92 |
| 土豆菜花拌海苔 ..... | 93 |
| 红豆沙 .....     | 93 |
| 鸡肝胡萝卜粥 .....  | 93 |
| 蚕豆羹 .....     | 94 |
| 虾肉菜泥 .....    | 94 |
| 烩豆腐 .....     | 94 |

### 11个月

|               |     |
|---------------|-----|
| 南瓜奶酪 .....    | 95  |
| 鱼泥豆腐苋菜粥 ..... | 95  |
| 水果玉米甜羹 .....  | 95  |
| 白梨蜜桃粥 .....   | 96  |
| 虾糊 .....      | 96  |
| 肉末萝卜珍珠羹 ..... | 96  |
| 鸡肉麦片糊 .....   | 97  |
| 鲑鱼洋葱汤 .....   | 97  |
| 红薯鸡肉糊 .....   | 97  |
| 冰糖紫米粥 .....   | 98  |
| 番茄鸡蛋汤 .....   | 98  |
| 百合红豆粥 .....   | 98  |
| 雪梨蛋黄布丁 .....  | 99  |
| 鳕鱼香菇粥 .....   | 99  |
| 香菇虾肉蛋羹 .....  | 99  |
| 菜花汤 .....     | 100 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 杨桃酸奶汁 .....    | 100 |
| 生菜鸡肉面 .....    | 100 |
| 核桃仁芝麻糯米粥 ..... | 101 |
| 燕麦红豆粥 .....    | 101 |
| 菠菜洋葱牛奶羹 .....  | 101 |
| 水果面包粥 .....    | 102 |
| 鱼肉蔬菜蛋羹 .....   | 102 |
| 猪肝青菜肉汤面 .....  | 102 |
| 白菜面条 .....     | 103 |
| 冬瓜虾仁粥 .....    | 103 |
| 虾仁玉米羹 .....    | 103 |
| 虾皮鸡蛋羹 .....    | 104 |
| 芹菜牛肉粥 .....    | 104 |
| 香菇鸡肉粥 .....    | 104 |

### 12个月

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 猪肉蔬菜汤 .....     | 105 |
| 花生山药粥 .....     | 105 |
| 鸡肉蔬菜软饭 .....    | 105 |
| 香蕉牛奶布丁 .....    | 106 |
| 香菇疙瘩汤 .....     | 106 |
| 肉末豆腐拌土豆 .....   | 106 |
| 小米绿豆花生粥 .....   | 107 |
| 猪肝豌豆粥 .....     | 107 |
| 果仁芝麻麦片糊 .....   | 107 |
| 枣泥软饭 .....      | 108 |
| 百合银耳羹 .....     | 108 |
| 牛肉萝卜软饭 .....    | 108 |
| 鱼肉饼 .....       | 109 |
| 猪血菠菜软饭 .....    | 109 |
| 鸡肉香菇白菜小馄饨 ..... | 109 |
| 什锦果羹 .....      | 110 |
| 葡萄西芹奶汁 .....    | 110 |
| 鸡肝软饭 .....      | 110 |
| 番茄肉末鸡蛋面 .....   | 111 |
| 白萝卜炖鱼泥 .....    | 111 |
| 浇汁豆腐丸子 .....    | 111 |
| 萝卜丝鸡蛋汤 .....    | 112 |
| 猪血豆腐 .....      | 112 |
| 虾肉水饺 .....      | 112 |
| 桑葚奶昔 .....      | 113 |
| 鳕鱼豆腐鸡蛋粥 .....   | 113 |
| 鸡蛋鱼肉卷 .....     | 113 |
| 三色蔬菜面疙瘩 .....   | 114 |

|        |     |
|--------|-----|
| 胡萝卜猪肉丸 | 114 |
| 牛肉蔬菜面  | 114 |

## 第2章 1~2岁宝宝

### 营养食谱

#### 1~1.5岁

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1~1.5岁宝宝的健康指标      | 116 |
| 1~1.5岁宝宝的早教训练      | 117 |
| 语言训练               | 117 |
| 动作训练               | 117 |
| 感知觉训练              | 118 |
| 生活自理能力训练           | 118 |
| 1~1.5岁宝宝的营养需求及饮食方案 | 119 |

#### 1~1.5岁宝宝营养食谱

|         |     |
|---------|-----|
| 黄金翡翠    | 120 |
| 营养水果粥   | 120 |
| 鹌鹑蛋肉末软饭 | 121 |
| 蛋包鳕鱼柳   | 121 |
| 菠菜小银鱼面  | 121 |
| 油菜香菇炒虾仁 | 122 |
| 菠菜海苔软饭  | 122 |
| 营养鱼蛋饼   | 122 |
| 牛肉蔬菜粥   | 123 |
| 彩椒鱼条    | 123 |
| 鸡肉蛋黄豆腐羹 | 123 |
| 山药芝麻粥   | 124 |



|         |     |
|---------|-----|
| 南瓜炒肉    | 124 |
| 蒸鱼丸     | 124 |
| 香菇黑米粥   | 125 |
| 奶香米饭    | 125 |
| 青菜肉末    | 125 |
| 山药鲑鱼汤   | 126 |
| 苋菜蝴蝶面   | 126 |
| 鹌鹑蛋羹    | 126 |
| 鸡肉香菇面   | 127 |
| 鲜蛋蒸肉丸   | 127 |
| 三鲜猪肉包   | 127 |
| 西葫芦鸡蛋煎饼 | 128 |
| 蔬菜杂粮    | 128 |
| 土豆饼     | 128 |
| 红薯百合粥   | 129 |
| 虾仁豌豆豆腐泥 | 129 |
| 菠菜虾仁银针汤 | 129 |
| 豆腐汉堡    | 130 |
| 韭菜蛋卷    | 130 |
| 白菜肉泥丸   | 130 |
| 蔬菜海鲜粥   | 131 |
| 猪肉蔬菜烩饭  | 131 |
| 菜花虾末    | 131 |
| 蜜橘银耳汤   | 132 |
| 彩色饭团    | 132 |
| 浓汁鱼丸汤   | 132 |

#### 1.5~2岁

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1.5~2岁宝宝的健康指标      | 133 |
| 1.5~2岁宝宝的早教训练      | 134 |
| 语言训练               | 134 |
| 动作训练               | 134 |
| 感知觉训练              | 135 |
| 生活自理能力训练           | 135 |
| 1.5~2岁宝宝的营养需求及饮食方案 | 136 |

#### 1.5~2岁宝宝营养食谱

|        |     |
|--------|-----|
| 火腿肉末软饭 | 137 |
| 生菜豆腐丁  | 137 |
| 香菇木耳蛋片 | 138 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 鸡丝拌豆芽     | 138 |
| 鸡肉香菇软饭    | 138 |
| 山药红米粥     | 139 |
| 煎面包       | 139 |
| 鸡肉土豆丸     | 139 |
| 玉米牛肉羹     | 140 |
| 鱼肉馄饨      | 140 |
| 西芹炒豆干     | 140 |
| 小酥肉       | 141 |
| 美味蛋皮菜饭卷   | 141 |
| 菜香煎饼      | 141 |
| 鲜肉小笼包     | 142 |
| 鱼肉煎蛋      | 142 |
| 蛋皮馄饨      | 142 |
| 黄金豆腐团     | 143 |
| 芦笋肉丝面     | 143 |
| 海鲜葱饼      | 143 |
| 三色鸡丝      | 144 |
| 煎鸡肝       | 144 |
| 肉丝炒豆皮     | 144 |
| 青菜肉末炒饭    | 145 |
| 红薯芝麻软饼    | 145 |
| 丝瓜猪肝汤     | 145 |
| 蛋奶馒头      | 146 |
| 黄鱼小馅饼     | 146 |
| 花菜肉末面线    | 146 |
| 彩色银针粉     | 147 |
| 虾仁汤面      | 147 |
| 冬瓜胡萝卜猪肉蒸饺 | 147 |
| 蛤蜊煎蛋      | 148 |
| 水果汤圆      | 148 |
| 猪肝烩饭      | 148 |
| 香菇豆腐丸子    | 149 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 鲜虾馄饨 .....     | 149 |
| 三鲜水饺 .....     | 149 |
| 猪排熬白菜 .....    | 150 |
| 炸香蕉 .....      | 150 |
| 西蓝花香菇蟹棒汤 ..... | 150 |

### 第3章 2~3岁宝宝

#### 营养食谱

#### 2~3岁

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 2~3岁宝宝的健康指标 .....          | 152 |
| 2~3岁宝宝的早教训练 .....          | 153 |
| 语言训练 .....                 | 153 |
| 动作训练 .....                 | 153 |
| 感知觉训练 .....                | 154 |
| 生活自理能力训练 .....             | 154 |
| 2~3岁宝宝的营养需求及饮食<br>方案 ..... | 155 |

#### 2~3岁宝宝营养食谱

|               |     |
|---------------|-----|
| 五彩拌香菇 .....   | 156 |
| 葱花卷 .....     | 156 |
| 糖汁薯圆 .....    | 157 |
| 椰香芋蓉包 .....   | 157 |
| 双色丸子 .....    | 157 |
| 金菇虾仁面 .....   | 158 |
| 奶酪三明治 .....   | 158 |
| 冰豆蓉 .....     | 158 |
| 鸡丝菠汁面 .....   | 159 |
| 麻酱皮蛋豆腐 .....  | 159 |
| 鲑鱼紫菜饭 .....   | 159 |
| 苋菜煮肉丸 .....   | 160 |
| 黑豆芽炒香干 .....  | 160 |
| 玉米豌豆炒鸡丁 ..... | 160 |
| 苹果虾球沙拉 .....  | 161 |
| 香椿芽拌豆腐 .....  | 161 |
| 水果奶酪 .....    | 161 |
| 蔬菜烘蛋 .....    | 162 |
| 茄子番茄酱 .....   | 162 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 鱼肉马蹄水饺 .....  | 162 |
| 雪山黑米糕 .....   | 163 |
| 葡萄哈密瓜牛奶 ..... | 163 |
| 什锦珍果粥 .....   | 163 |
| 香椿煎蛋 .....    | 164 |
| 扒鹌鹑蛋 .....    | 164 |
| 糯米大枣 .....    | 164 |
| 香芋西米糕 .....   | 165 |
| 奶油冬瓜球 .....   | 165 |
| 蘑菇肉夹 .....    | 165 |
| 鲜虾沙拉寿司 .....  | 166 |
| 三鲜冬瓜盅 .....   | 166 |
| 海米莴笋丝 .....   | 166 |
| 肉片木耳炒黄瓜 ..... | 167 |
| 奶油土豆 .....    | 167 |
| 淮山牛奶炖猪肉 ..... | 167 |
| 奶蛋西蓝花 .....   | 168 |
| 糖醋排骨 .....    | 168 |
| 皮蛋海米牛奶羹 ..... | 168 |
| 哈密瓜柳橙奶汁 ..... | 169 |
| 红豆南瓜汤 .....   | 169 |
| 海鲜蔬菜炒饭 .....  | 169 |
| 糖醋里脊肉 .....   | 170 |
| 蚝油豆角 .....    | 170 |
| 豆豉爆鸡丁 .....   | 170 |

### 第4章 特殊功效 食谱

#### 促进大脑发育的营养餐

|            |     |
|------------|-----|
| 鳕鱼蛋羹 ..... | 173 |
|------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 荔枝桂圆鸡心汤 ..... | 173 |
| 奶油焖虾仁 .....   | 173 |
| 花生核桃牛奶 .....  | 174 |
| 牛奶蔬菜 .....    | 174 |
| 玉米面窝头 .....   | 174 |
| 海苔核桃 .....    | 175 |
| 四色虾仁 .....    | 175 |
| 奶油白菜 .....    | 175 |
| 蘑菇奶油浓汤 .....  | 176 |
| 松仁玉米 .....    | 176 |
| 加州卷 .....     | 176 |
| 桃仁大枣红糖粥 ..... | 177 |
| 黄瓜汁 .....     | 177 |
| 香烧银雪鱼 .....   | 177 |

#### 提高注意力的营养餐

|               |     |
|---------------|-----|
| 豆豉牛肉 .....    | 179 |
| 百合大枣排骨汤 ..... | 179 |
| 西蓝花日本豆腐 ..... | 179 |
| 芦笋玉米炒肉 .....  | 180 |
| 番茄金针猪肝汤 ..... | 180 |
| 土豆鱼丸子 .....   | 180 |
| 菠菜肉末粥 .....   | 181 |
| 核桃鳕鱼 .....    | 181 |
| 茄子炖土豆 .....   | 181 |
| 牡蛎炖豆腐 .....   | 182 |
| 双菇油泡炒肉丝 ..... | 182 |
| 虾仁豆腐羹 .....   | 182 |

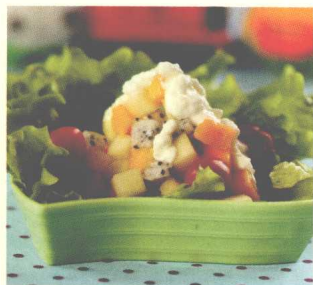
#### 预防龋齿的营养餐

|                |     |
|----------------|-----|
| 香菇芋头虾米粥 .....  | 184 |
| 西蓝花炒鲜虾 .....   | 184 |
| 黄豆猪蹄汤 .....    | 184 |
| 清炖黄颡鱼 .....    | 185 |
| 巧拌海藻 .....     | 185 |
| 彩椒韭菜炒肉丝 .....  | 185 |
| 炒五花菜 .....     | 186 |
| 豆豉银鱼炒空心菜 ..... | 186 |
| 芹菜豆腐鳕鱼汤 .....  | 186 |
| 草莓奶酪 .....     | 187 |
| 南瓜百合汤 .....    | 187 |

|        |     |
|--------|-----|
| 一品健康菜  | 187 |
| 芋头肉末粥  | 188 |
| 芹菜拌胡萝卜 | 188 |
| 胡萝卜草莓汁 | 188 |

### 促进视力发育的营养餐

|          |     |
|----------|-----|
| 金菇鳝丝     | 190 |
| 盖菜炒豌豆    | 190 |
| 清蒸鲈鱼     | 190 |
| 胡萝卜大枣猪肝汤 | 191 |
| 小麦糯米粥    | 191 |
| 猪肉山药蛋羹   | 191 |
| 肉汤煮蔬菜    | 192 |



|          |     |
|----------|-----|
| 枸杞鸡蛋汤    | 192 |
| 油菜蛋饺     | 192 |
| 胡萝卜布丁    | 193 |
| 海带鸡肉粥    | 193 |
| 三鲜拌饭     | 193 |
| 白菜梗木耳炒肉丝 | 194 |
| 红豆沙蒸南瓜   | 194 |
| 冬瓜虾皮     | 194 |

### 促进长高的营养餐

|          |     |
|----------|-----|
| 猪肉蘑菇豆腐汤  | 196 |
| 虾皮炒青豆    | 196 |
| 芹菜炒鲑鱼    | 196 |
| 核桃芝麻粥    | 197 |
| 奶汁白菜     | 197 |
| 鹌鹑蛋汤     | 197 |
| 蘑菇黄瓜炒回锅蛋 | 198 |
| 海带芝麻炒肉丝  | 198 |
| 肉末小白菜    | 198 |

|         |     |
|---------|-----|
| 奶酪蛋汤    | 199 |
| 燕麦黑芝麻粥  | 199 |
| 豆芽韭菜炒肉  | 199 |
| 海带蛤蜊煲排骨 | 200 |
| 紫菜包饭    | 200 |
| 江米排骨    | 200 |

### 改善偏食厌食的营养餐

|        |     |
|--------|-----|
| 奶酪甜玉米  | 202 |
| 白醋里脊   | 202 |
| 蛋皮包什锦  | 202 |
| 番茄柚汁   | 203 |
| 糖醋柿子椒  | 203 |
| 橙香山水鱼排 | 203 |
| 珍珠丸子   | 204 |
| 豆沙包    | 204 |
| 芋艿金蛋   | 204 |
| 凤梨炖红果  | 205 |
| 番茄生菜沙拉 | 205 |
| 缤纷水果饭团 | 205 |
| 奶酪米条   | 206 |
| 柠檬炒肉丝  | 206 |
| 锅包肉    | 206 |

### 增强免疫力的营养餐

|         |     |
|---------|-----|
| 卷心菜炒肉   | 208 |
| 牛肉末炒苋菜梗 | 208 |
| 栗子窝头    | 208 |
| 洋葱萝卜炒牛肉 | 209 |
| 黑米窝头    | 209 |
| 三文鱼饭    | 209 |
| 黄金竹笋    | 210 |
| 鲜汁海米豆皮  | 210 |
| 鸡肉胡萝卜烩饭 | 210 |
| 胡萝卜山竹汁  | 211 |
| 桂圆小米粥   | 211 |
| 山药虾皮饼   | 211 |
| 燕麦鸡蛋奶   | 212 |
| 紫米腰果牛奶粥 | 212 |
| 银鱼炒四季豆  | 212 |

### 防治感冒的营养餐

|          |     |
|----------|-----|
| 姜枣汤      | 214 |
| 芹菜彩椒拌芝麻  | 214 |
| 番茄瘦肉大枣汤  | 214 |
| 胡萝卜梨汁    | 215 |
| 蒸百合      | 215 |
| 醋熘鱼丁     | 215 |
| 川贝炖雪梨    | 216 |
| 豆浆生姜小米粥  | 216 |
| 蘑菇肉丝炒西兰花 | 216 |
| 黑芝麻桑葚糊   | 217 |
| 冰糖乌梅汤    | 217 |
| 萝卜白糖饮    | 217 |
| 百合芦笋汤    | 218 |
| 胡萝卜窝头    | 218 |
| 水果沙拉     | 218 |

### 防治贫血的营养餐

|         |     |
|---------|-----|
| 胡萝卜猪肝汤  | 220 |
| 鸡肉豌豆拌腐皮 | 220 |
| 菠菜猪血汤   | 220 |
| 菜花拌木耳   | 221 |
| 西芹密瓜桃汁  | 221 |
| 菠菜银鱼羹   | 221 |
| 虾皮紫菜肉丸汤 | 222 |
| 烩猪肝     | 222 |
| 大枣炖南瓜   | 222 |
| 蛋黄羹     | 223 |
| 枸杞拌藕片   | 223 |
| 鸭血豆腐羹   | 223 |
| 鲜贝蒸豆腐   | 224 |
| 玉米火腿拌油菜 | 224 |
| 海米炒菠菜   | 224 |



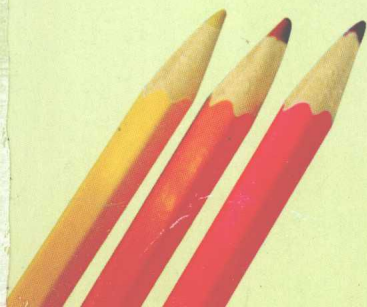
0~3岁

聪明宝宝



# 营养全典

孙晶丹◎编著



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

## 图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁聪明宝宝营养全典/孙晶丹编著. —沈阳:

辽宁科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5381-7219-5

I. ①0… II. ①孙… III. ①婴幼儿—保健—食谱

IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第251392号



# 0~3岁 聪明宝宝营养全典

0~3 SUI CONGMING BAobao YINGYANG QUANDIAN



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京市十月印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 280千字

插 图: 700幅

出版时间: 2012年 4 月第 1 版

印刷时间: 2012年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 众合

封面设计: 添翼图文工作室

责任校对: 合力

---

书 号: ISBN 978-7-5381-7219-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7219

如需完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



# CONTENTS

# 目 录

## 第1章 0~1岁宝宝

### 营养食谱

#### 0~3个月

0~3个月宝宝的健康指标 ... 10

0~3个月宝宝的早教训练 ... 11

语言训练 ... 11

动作训练 ... 12

多种感知觉训练 ... 12

0~3个月宝宝的营养需求及喂养方案 ... 13

#### 0~3个月宝宝营养食谱

糖水 ... 14

纯米汤 ... 14

苹果汁 ... 15

油菜汁 ... 15

大枣水 ... 15

卷心菜汁 ... 16

山楂水 ... 16

面条汤 ... 16

#### 4~6个月

4~6个月宝宝的健康指标 ... 17

4~6个月宝宝的营养需求及喂养方案 ... 19

辅食知识大讲堂 ... 19

添加辅食的重要性 ... 19

添加辅食的最佳时机 ... 20

添加辅食的原则 ... 20

饮食金字塔 ... 21

制作辅食的工具 ... 22

泥状食物制作过程 ... 22

#### 4~6个月宝宝营养食谱

##### 4个月

烂米粥 ... 23

金银米汤 ... 23

牛奶藕粉 ... 24

蛋黄粥 ... 24

牛奶粥 ... 24

西瓜汁 ... 25

香蕉泥 ... 25

米粉糊 ... 25

苹果泥 ... 26

苋菜米汤 ... 26

鳕鱼粥 ... 26

卷心菜粥 ... 27

玉米汁 ... 27

红薯粥 ... 27

牛奶燕麦糊 ... 28

土豆泥 ... 28

绿豆汤 ... 28

##### 5个月

青菜瘦肉面汤 ... 29

香蕉羹 ... 29

蛋黄糊 ... 29

蛋麦糊 ... 30

鱼肉泥 ... 30

葡萄汁米糊 ... 30

番茄鱼糊 ... 31

番茄汁 ... 31

玉米麦粉糊 ... 31

牛奶蛋黄糊 ... 32

菠菜粥 ... 32

豌豆粥 ... 32

牛奶面包糊 ... 33

肉汤豆腐泥 ... 33

鸡肝粥 ... 33

卷心菜鱼肉糊 ... 34

红薯奶泥 ... 34

苋菜蛋黄粥 ... 34

青菜糊 ... 35

油菜米汤糊 ... 35

蜜桃汁 ... 35

豆腐蛋汤 ... 36

小白菜泥 ... 36

冬瓜汤 ... 36

##### 6个月

红薯蛋黄糊 ... 37

鸡蛋花粥 ... 37

南瓜蔬菜汤 ... 37

苹果藕粉 ... 38

香蕉乳酪糊 ... 38

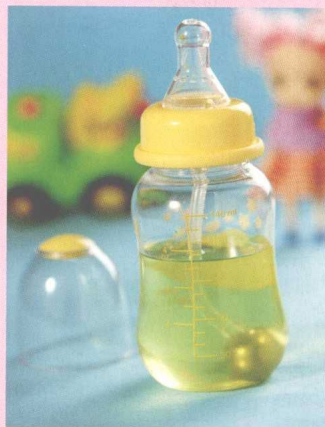
青菜土豆汤 ... 38

土豆菜花泥 ... 39

蛋黄豌豆糊 ... 39

胡萝卜汁 ... 39

胡萝卜牛奶汤 ... 40



|         |    |
|---------|----|
| 豆腐南瓜粥   | 40 |
| 牛肉米汤    | 40 |
| 草莓牛奶燕麦糊 | 41 |
| 橙汁南瓜糊   | 41 |
| 蜜枣苹果汁   | 41 |
| 菠菜蛋黄粥   | 42 |
| 苹果奶糊    | 42 |
| 南瓜土豆泥   | 42 |
| 蜜桃蛋黄米粉糊 | 43 |
| 猪肝泥     | 43 |
| 南瓜蛋黄粥   | 43 |
| 双色蔬菜粥   | 44 |
| 鳕鱼酸奶汤   | 44 |
| 苹果酱     | 44 |
| 牛奶香蕉糊   | 45 |
| 鸡蛋牛奶    | 45 |
| 苹果胡萝卜泥  | 45 |
| 鸡肉豆腐海带汤 | 46 |
| 猪血泥     | 46 |
| 小米粥     | 46 |

## 7~9个月

|                   |    |
|-------------------|----|
| 7~9个月宝宝的健康指标      | 47 |
| 7~9个月宝宝的早教训练      | 48 |
| 语言训练              | 48 |
| 动作训练              | 49 |
| 多种感知觉训练           | 49 |
| 生活自理能力训练          | 50 |
| 7~9个月宝宝的营养需求及喂养方案 | 50 |

## 7~9个月宝宝营养食谱

### 7个月

|       |    |
|-------|----|
| 鲈鱼粥   | 51 |
| 南瓜豆腐糊 | 51 |
| 苹果粥   | 52 |
| 鸡肉粥   | 52 |
| 胡萝卜粥  | 52 |
| 菠菜泥   | 53 |
| 玉米鸡肉羹 | 53 |
| 绿豆玉米粥 | 53 |

|         |    |
|---------|----|
| 芋头芝麻泥   | 54 |
| 猕猴桃汁    | 54 |
| 鳕鱼豆腐粥   | 54 |
| 鸡肝土豆粥   | 55 |
| 鸡蛋羹     | 55 |
| 蔬菜鱼肉泥   | 55 |
| 土豆蛋黄泥   | 56 |
| 番茄汤     | 56 |
| 蛋奶粥     | 56 |
| 玉米土豆泥   | 57 |
| 菜花粥     | 57 |
| 芋头蛋黄糊   | 57 |
| 牛奶芝麻粥   | 58 |
| 肉泥米粉    | 58 |
| 蔬菜颗粒面   | 58 |
| 红薯南瓜粥   | 59 |
| 南瓜面包米粉糊 | 59 |
| 豆腐蛋黄泥   | 59 |
| 豌豆土豆糊   | 60 |
| 桃泥      | 60 |
| 苹果红薯泥   | 60 |

### 8个月

|         |    |
|---------|----|
| 胡萝卜鳕鱼粥  | 61 |
| 胡萝卜土豆泥  | 61 |
| 鱼肉豆腐鸡蛋汤 | 61 |
| 小米大枣粥   | 62 |
| 鲜橘汁     | 62 |
| 核桃小米粥   | 62 |
| 蛋黄豌豆玉米羹 | 63 |
| 肝泥蛋羹    | 63 |
| 土豆肉末粥   | 63 |
| 胡萝卜米糊   | 64 |
| 草莓奶露    | 64 |
| 番茄土豆鸡肝泥 | 64 |
| 番茄猪肝末   | 65 |
| 苹果面包粥   | 65 |
| 苹果牛奶饮   | 65 |
| 清炖梨丁    | 66 |
| 瘦肉百合大米粥 | 66 |
| 猪肝菠菜面条  | 66 |
| 豆腐肉末粥   | 67 |
| 红白萝卜粥   | 67 |

|        |    |
|--------|----|
| 火龙果葡萄泥 | 67 |
| 牛肉羹    | 68 |
| 豆腐鱼肉泥  | 68 |
| 肉末燕麦羹  | 68 |
| 肉末蛋羹   | 69 |
| 活力番茄汁  | 69 |
| 牛奶南瓜汁  | 69 |
| 胡萝卜藕粉  | 70 |
| 清蒸鳕鱼   | 70 |
| 青豆番茄糊  | 70 |

### 9个月

|          |    |
|----------|----|
| 番茄土豆鸡肉粥  | 71 |
| 南瓜鸡肉粥    | 71 |
| 营养肉末蔬菜糊  | 71 |
| 鸡肉菠菜粥    | 72 |
| 牛肉蛋粥     | 72 |
| 菜花鸡肉粥    | 72 |
| 蔬菜鸡蛋羹    | 73 |
| 牛奶芝麻糊    | 73 |
| 南瓜汤      | 73 |
| 大枣泥      | 74 |
| 鸡肉肝泥粥    | 74 |
| 鸡肝蔬菜泥    | 74 |
| 海苔粥      | 75 |
| 什锦菜糊     | 75 |
| 番茄鱼肉粥    | 75 |
| 鸡蛋面片汤    | 76 |
| 蔬菜水果营养米粉 | 76 |
| 香蕉苹果牛奶糊  | 76 |
| 鸡蛋糯米粥    | 77 |





|        |    |
|--------|----|
| 哈密瓜香蕉汁 | 77 |
| 香蕉草莓桃泥 | 77 |
| 酸奶香蕉奶昔 | 78 |
| 肉末卷心菜  | 78 |
| 冬瓜肉末糊  | 78 |
| 蔬菜糊    | 79 |
| 番茄汁土豆泥 | 79 |
| 白梨糊    | 79 |
| 海米粥    | 80 |
| 果蔬汁    | 80 |
| 番茄面条   | 80 |

## 10~12个月

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 10~12个月宝宝的健康指标          | 81 |
| 10~12个月宝宝的早教训练          | 82 |
| 语言训练                    | 82 |
| 动作训练                    | 83 |
| 多种感知觉训练                 | 83 |
| 生活自理能力训练                | 83 |
| 10~12个月宝宝的营养需求及<br>喂养方案 | 84 |

## 10~12个月宝宝营养食谱

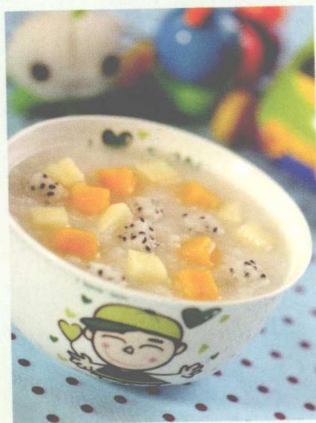
### 10个月

|         |    |
|---------|----|
| 豆腐牛肉粥   | 85 |
| 香蕉玉米羹   | 85 |
| 草莓葡萄汁   | 86 |
| 冬瓜鲜虾羹   | 86 |
| 地瓜小米粥   | 86 |
| 清蒸红薯    | 87 |
| 莲藕苹果汁   | 87 |
| 芋头玉米羹   | 87 |
| 猪肝豆腐    | 88 |
| 大米绿豆粥   | 88 |
| 鸡肉菜花拌南瓜 | 88 |
| 奶香哈密瓜   | 89 |
| 鱼肉豆腐蛋羹  | 89 |
| 绿豆百合粥   | 89 |
| 鸡肉土豆南瓜羹 | 90 |
| 鸡肝小米粥   | 90 |
| 碎菜三文鱼粥  | 90 |

|         |    |
|---------|----|
| 虾仁玉米羹   | 91 |
| 猪肝拌土豆   | 91 |
| 核桃仁芝麻糊  | 91 |
| 番茄西米粥   | 92 |
| 番茄牛肉糊   | 92 |
| 鸡肉豆腐蛋黄泥 | 92 |
| 土豆菜花拌海苔 | 93 |
| 红豆沙     | 93 |
| 鸡肝胡萝卜粥  | 93 |
| 蚕豆羹     | 94 |
| 虾肉菜泥    | 94 |
| 烩豆腐     | 94 |

### 11个月

|         |     |
|---------|-----|
| 南瓜奶酪    | 95  |
| 鱼泥豆腐苋菜粥 | 95  |
| 水果玉米甜羹  | 95  |
| 白梨蜜桃粥   | 96  |
| 虾糊      | 96  |
| 肉末萝卜珍珠羹 | 96  |
| 鸡肉麦片糊   | 97  |
| 鲑鱼洋葱汤   | 97  |
| 红薯鸡肉糊   | 97  |
| 冰糖紫米粥   | 98  |
| 番茄鸡蛋汤   | 98  |
| 百合红豆粥   | 98  |
| 雪梨蛋黄布丁  | 99  |
| 鳕鱼香菇粥   | 99  |
| 香菇虾肉蛋羹  | 99  |
| 菜花汤     | 100 |



|          |     |
|----------|-----|
| 杨桃酸奶汁    | 100 |
| 生菜鸡肉面    | 100 |
| 核桃仁芝麻糯米粥 | 101 |
| 燕麦红豆粥    | 101 |
| 菠菜洋葱牛奶羹  | 101 |
| 水果面包粥    | 102 |
| 鱼肉蔬菜蛋羹   | 102 |
| 猪肝青菜肉汤面  | 102 |
| 白菜面条     | 103 |
| 冬瓜虾仁粥    | 103 |
| 虾仁玉米羹    | 103 |
| 虾皮鸡蛋羹    | 104 |
| 芹菜牛肉粥    | 104 |
| 香菇鸡肉粥    | 104 |

### 12个月

|           |     |
|-----------|-----|
| 猪肉蔬菜汤     | 105 |
| 花生山药粥     | 105 |
| 鸡肉蔬菜软饭    | 105 |
| 香蕉牛奶布丁    | 106 |
| 香菇疙瘩汤     | 106 |
| 肉末豆腐拌土豆   | 106 |
| 小米绿豆花生粥   | 107 |
| 猪肝豌豆粥     | 107 |
| 果仁芝麻麦片糊   | 107 |
| 枣泥软饭      | 108 |
| 百合银耳羹     | 108 |
| 牛肉萝卜软饭    | 108 |
| 鱼肉饼       | 109 |
| 猪血菠菜软饭    | 109 |
| 鸡肉香菇白菜小馄饨 | 109 |
| 什锦果羹      | 110 |
| 葡萄西芹奶汁    | 110 |
| 鸡肝软饭      | 110 |
| 番茄肉末鸡蛋面   | 111 |
| 白萝卜炖鱼泥    | 111 |
| 浇汁豆腐丸子    | 111 |
| 萝卜丝鸡蛋汤    | 112 |
| 猪血豆腐      | 112 |
| 虾肉水饺      | 112 |
| 桑葚奶昔      | 113 |
| 鳕鱼豆腐鸡蛋粥   | 113 |
| 鸡蛋鱼肉卷     | 113 |
| 三色蔬菜面疙瘩   | 114 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 胡萝卜猪肉丸 ..... | 114 |
| 牛肉蔬菜面 .....  | 114 |

## 第2章 1~2岁宝宝 营养食谱

### 1~1.5岁

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1~1.5岁宝宝的健康指标 .....      | 116 |
| 1~1.5岁宝宝的早教训练 .....      | 117 |
| 语言训练 .....               | 117 |
| 动作训练 .....               | 117 |
| 感知觉训练 .....              | 118 |
| 生活自理能力训练 .....           | 118 |
| 1~1.5岁宝宝的营养需求及饮食方案 ..... | 119 |

### 1~1.5岁宝宝营养食谱

|               |     |
|---------------|-----|
| 黄金翡翠 .....    | 120 |
| 营养水果粥 .....   | 120 |
| 鹌鹑蛋肉末软饭 ..... | 121 |
| 蛋包鳕鱼柳 .....   | 121 |
| 菠菜小银鱼面 .....  | 121 |
| 油菜香菇炒虾仁 ..... | 122 |
| 菠菜海苔软饭 .....  | 122 |
| 营养鱼蛋饼 .....   | 122 |
| 牛肉蔬菜粥 .....   | 123 |
| 彩椒鱼条 .....    | 123 |
| 鸡肉蛋黄豆腐羹 ..... | 123 |
| 山药芝麻粥 .....   | 124 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 南瓜炒肉 .....    | 124 |
| 蒸鱼丸 .....     | 124 |
| 香菇黑米粥 .....   | 125 |
| 奶香米饭 .....    | 125 |
| 青菜肉末 .....    | 125 |
| 山药鲑鱼汤 .....   | 126 |
| 苋菜蝴蝶面 .....   | 126 |
| 鹌鹑蛋盖 .....    | 126 |
| 鸡肉香菇面 .....   | 127 |
| 鲜蛋蒸肉丸 .....   | 127 |
| 三鲜猪肉包 .....   | 127 |
| 西葫芦鸡蛋煎饼 ..... | 128 |
| 蔬菜杂粮 .....    | 128 |
| 土豆饼 .....     | 128 |
| 红薯百合粥 .....   | 129 |
| 虾仁豌豆豆腐泥 ..... | 129 |
| 菠菜虾仁银针汤 ..... | 129 |
| 豆腐汉堡 .....    | 130 |
| 韭菜蛋卷 .....    | 130 |
| 白菜肉泥丸 .....   | 130 |
| 蔬菜海鲜粥 .....   | 131 |
| 猪肉蔬菜烩饭 .....  | 131 |
| 菜花虾末 .....    | 131 |
| 蜜橘银耳汤 .....   | 132 |
| 彩色饭团 .....    | 132 |
| 浓汁鱼丸汤 .....   | 132 |

### 1.5~2岁

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1.5~2岁宝宝的健康指标 .....      | 133 |
| 1.5~2岁宝宝的早教训练 .....      | 134 |
| 语言训练 .....               | 134 |
| 动作训练 .....               | 134 |
| 感知觉训练 .....              | 135 |
| 生活自理能力训练 .....           | 135 |
| 1.5~2岁宝宝的营养需求及饮食方案 ..... | 136 |

### 1.5~2岁宝宝营养食谱

|              |     |
|--------------|-----|
| 火腿肉末软饭 ..... | 137 |
| 生菜豆腐丁 .....  | 137 |
| 香菇木耳蛋片 ..... | 138 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 鸡丝拌豆芽 .....     | 138 |
| 鸡肉香菇软饭 .....    | 138 |
| 山药红米粥 .....     | 139 |
| 煎面包 .....       | 139 |
| 鸡肉土豆丸 .....     | 139 |
| 玉米牛肉羹 .....     | 140 |
| 鱼肉馄饨 .....      | 140 |
| 西芹炒豆干 .....     | 140 |
| 小酥肉 .....       | 141 |
| 美味蛋皮菜饭卷 .....   | 141 |
| 菜香煎饼 .....      | 141 |
| 鲜肉小笼包 .....     | 142 |
| 鱼肉煎蛋 .....      | 142 |
| 蛋皮馄饨 .....      | 142 |
| 黄金豆腐团 .....     | 143 |
| 芦笋肉丝面 .....     | 143 |
| 海鲜葱饼 .....      | 143 |
| 三色鸡丝 .....      | 144 |
| 煎鸡肝 .....       | 144 |
| 肉丝炒豆皮 .....     | 144 |
| 青菜肉末炒饭 .....    | 145 |
| 红薯芝麻软饼 .....    | 145 |
| 丝瓜猪肝汤 .....     | 145 |
| 蛋奶馒头 .....      | 146 |
| 黄鱼小馅饼 .....     | 146 |
| 花菜肉末面线 .....    | 146 |
| 彩色银针粉 .....     | 147 |
| 虾仁汤面 .....      | 147 |
| 冬瓜胡萝卜猪肉蒸饺 ..... | 147 |
| 蛤蜊煎蛋 .....      | 148 |
| 水果汤圆 .....      | 148 |
| 猪肝烩饭 .....      | 148 |
| 香菇豆腐丸子 .....    | 149 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 鲜虾馄饨 .....     | 149 |
| 三鲜水饺 .....     | 149 |
| 猪排熬白菜 .....    | 150 |
| 炸香蕉 .....      | 150 |
| 西蓝花香菇蟹棒汤 ..... | 150 |

### 第3章 2~3岁宝宝

#### 营养食谱

#### 2~3岁

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 2~3岁宝宝的健康指标 .....          | 152 |
| 2~3岁宝宝的早教训练 .....          | 153 |
| 语言训练 .....                 | 153 |
| 动作训练 .....                 | 153 |
| 感知觉训练 .....                | 154 |
| 生活自理能力训练 .....             | 154 |
| 2~3岁宝宝的营养需求及饮食<br>方案 ..... | 155 |

#### 2~3岁宝宝营养食谱

|               |     |
|---------------|-----|
| 五彩拌香菇 .....   | 156 |
| 葱花卷 .....     | 156 |
| 糖汁薯圆 .....    | 157 |
| 椰香芋蓉包 .....   | 157 |
| 双色丸子 .....    | 157 |
| 金菇虾仁面 .....   | 158 |
| 奶酪三明治 .....   | 158 |
| 冰豆蓉 .....     | 158 |
| 鸡丝菠菜汁面 .....  | 159 |
| 麻酱皮蛋豆腐 .....  | 159 |
| 鲑鱼紫菜饭 .....   | 159 |
| 苋菜煮肉丸 .....   | 160 |
| 黑豆芽炒香干 .....  | 160 |
| 玉米豌豆炒鸡丁 ..... | 160 |
| 苹果虾球沙拉 .....  | 161 |
| 香椿芽拌豆腐 .....  | 161 |
| 水果奶酪 .....    | 161 |
| 蔬菜烘蛋 .....    | 162 |
| 茄子番茄酱 .....   | 162 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 鱼肉马蹄水饺 .....  | 162 |
| 雪山黑米糕 .....   | 163 |
| 葡萄哈密瓜牛奶 ..... | 163 |
| 什锦珍果粥 .....   | 163 |
| 香椿煎蛋 .....    | 164 |
| 扒鹌鹑蛋 .....    | 164 |
| 糯米大枣 .....    | 164 |
| 香芋西米糕 .....   | 165 |
| 奶油冬瓜球 .....   | 165 |
| 蘑菇肉夹 .....    | 165 |
| 鲜虾沙拉寿司 .....  | 166 |
| 三鲜冬瓜盅 .....   | 166 |
| 海米莴笋丝 .....   | 166 |
| 肉片木耳炒黄瓜 ..... | 167 |
| 奶油土豆 .....    | 167 |
| 淮山牛奶炖猪肉 ..... | 167 |
| 奶蛋西蓝花 .....   | 168 |
| 糖醋排骨 .....    | 168 |
| 皮蛋海米牛奶羹 ..... | 168 |
| 哈密瓜柳橙奶汁 ..... | 169 |
| 红豆南瓜汤 .....   | 169 |
| 海鲜蔬菜炒饭 .....  | 169 |
| 糖醋里脊肉 .....   | 170 |
| 蚝油豆角 .....    | 170 |
| 豆豉爆鸡丁 .....   | 170 |

### 第4章 特殊功效 食谱

#### 促进大脑发育的营养餐

|            |     |
|------------|-----|
| 鳕鱼蛋羹 ..... | 173 |
|------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 荔枝桂圆鸡心汤 ..... | 173 |
| 奶油焖虾仁 .....   | 173 |
| 花生核桃牛奶 .....  | 174 |
| 牛奶蔬菜 .....    | 174 |
| 玉米面窝头 .....   | 174 |
| 海苔核桃 .....    | 175 |
| 四色虾仁 .....    | 175 |
| 奶油白菜 .....    | 175 |
| 蘑菇奶油浓汤 .....  | 176 |
| 松仁玉米 .....    | 176 |
| 加州卷 .....     | 176 |
| 桃仁大枣红糖粥 ..... | 177 |
| 黄瓜汁 .....     | 177 |
| 香烧银雪鱼 .....   | 177 |

#### 提高注意力的营养餐

|               |     |
|---------------|-----|
| 豆豉牛肉 .....    | 179 |
| 百合大枣排骨汤 ..... | 179 |
| 西蓝花日本豆腐 ..... | 179 |
| 芦笋玉米炒肉 .....  | 180 |
| 番茄金针猪肝汤 ..... | 180 |
| 土豆鱼丸子 .....   | 180 |
| 菠菜肉末粥 .....   | 181 |
| 核桃鳕鱼 .....    | 181 |
| 茄子炖土豆 .....   | 181 |
| 牡蛎炖豆腐 .....   | 182 |
| 双菇油泡炒肉丝 ..... | 182 |
| 虾仁豆腐羹 .....   | 182 |

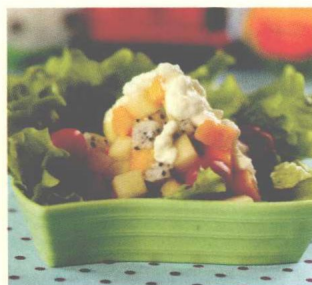
#### 预防龋齿的营养餐

|                |     |
|----------------|-----|
| 香菇芋头虾米粥 .....  | 184 |
| 西蓝花炒鲜虾 .....   | 184 |
| 黄豆猪蹄汤 .....    | 184 |
| 清炖黄颡鱼 .....    | 185 |
| 巧拌海藻 .....     | 185 |
| 彩椒韭菜炒肉丝 .....  | 185 |
| 炒五花菜 .....     | 186 |
| 豆豉银鱼炒空心菜 ..... | 186 |
| 芹菜豆腐鳕鱼汤 .....  | 186 |
| 草莓奶酪 .....     | 187 |
| 南瓜百合汤 .....    | 187 |

|        |     |
|--------|-----|
| 一品健康菜  | 187 |
| 芋头肉末粥  | 188 |
| 芹菜拌胡萝卜 | 188 |
| 胡萝卜草莓汁 | 188 |

## 促进视力发育的营养餐

|          |     |
|----------|-----|
| 金菇鳝丝     | 190 |
| 盖菜炒豌豆    | 190 |
| 清蒸鲈鱼     | 190 |
| 胡萝卜大枣猪肝汤 | 191 |
| 小麦糯米粥    | 191 |
| 猪肉山药蛋羹   | 191 |
| 肉汤煮蔬菜    | 192 |



|          |     |
|----------|-----|
| 枸杞鸡蛋汤    | 192 |
| 油菜蛋饺     | 192 |
| 胡萝卜布丁    | 193 |
| 海带鸡肉粥    | 193 |
| 三鲜拌饭     | 193 |
| 白菜梗木耳炒肉丝 | 194 |
| 红豆沙蒸南瓜   | 194 |
| 冬瓜虾皮     | 194 |

## 促进长高的营养餐

|          |     |
|----------|-----|
| 猪肉蘑菇豆腐汤  | 196 |
| 虾皮炒青豆    | 196 |
| 芹菜炒鲑鱼    | 196 |
| 核桃芝麻粥    | 197 |
| 奶汁白菜     | 197 |
| 鹌鹑蛋汤     | 197 |
| 蘑菇黄瓜炒回锅蛋 | 198 |
| 海带芝麻炒肉丝  | 198 |
| 肉末小白菜    | 198 |

|         |     |
|---------|-----|
| 奶酪蛋汤    | 199 |
| 燕麦黑芝麻粥  | 199 |
| 豆芽韭菜炒肉  | 199 |
| 海带蛤蜊煲排骨 | 200 |
| 紫菜包饭    | 200 |
| 江米排骨    | 200 |

## 改善偏食厌食的营养餐

|        |     |
|--------|-----|
| 奶酪甜玉米  | 202 |
| 白醋里脊   | 202 |
| 蛋皮包什锦  | 202 |
| 番茄柚汁   | 203 |
| 糖醋柿子椒  | 203 |
| 橙香山水鱼排 | 203 |
| 珍珠丸子   | 204 |
| 豆沙包    | 204 |
| 芋艿金蛋   | 204 |
| 凤梨炖红果  | 205 |
| 番茄生菜沙拉 | 205 |
| 缤纷水果饭团 | 205 |
| 奶酪米条   | 206 |
| 柠檬炒肉丝  | 206 |
| 锅包肉    | 206 |

## 增强免疫力的营养餐

|         |     |
|---------|-----|
| 卷心菜炒肉   | 208 |
| 牛肉末炒苋菜梗 | 208 |
| 栗子窝头    | 208 |
| 洋葱萝卜炒牛肉 | 209 |
| 黑米窝头    | 209 |
| 三文鱼饭    | 209 |
| 黄金竹笋    | 210 |
| 鲜汁海米豆皮  | 210 |
| 鸡肉胡萝卜烩饭 | 210 |
| 胡萝卜山竹汁  | 211 |
| 桂圆小米粥   | 211 |
| 山药虾皮饼   | 211 |
| 燕麦鸡蛋奶   | 212 |
| 紫米腰果牛奶粥 | 212 |
| 银鱼炒四季豆  | 212 |

## 防治感冒的营养餐

|          |     |
|----------|-----|
| 姜枣汤      | 214 |
| 芹菜彩椒拌芝麻  | 214 |
| 番茄瘦肉大枣汤  | 214 |
| 胡萝卜梨汁    | 215 |
| 蒸百合      | 215 |
| 醋熘鱼丁     | 215 |
| 川贝炖雪梨    | 216 |
| 豆浆生姜小米粥  | 216 |
| 蘑菇肉丝炒西兰花 | 216 |
| 黑芝麻桑葚糊   | 217 |
| 冰糖乌梅汤    | 217 |
| 萝卜白糖饮    | 217 |
| 百合芦笋汤    | 218 |
| 胡萝卜窝头    | 218 |
| 水果沙拉     | 218 |

## 防治贫血的营养餐

|         |     |
|---------|-----|
| 胡萝卜猪肝汤  | 220 |
| 鸡肉豌豆拌腐皮 | 220 |
| 菠菜猪血汤   | 220 |
| 菜花拌木耳   | 221 |
| 西芹密瓜桃汁  | 221 |
| 菠菜银鱼羹   | 221 |
| 虾皮紫菜肉丸汤 | 222 |
| 烩猪肝     | 222 |
| 大枣炖南瓜   | 222 |
| 蛋黄羹     | 223 |
| 枸杞拌藕片   | 223 |
| 鸭血豆腐羹   | 223 |
| 鲜贝蒸豆腐   | 224 |
| 玉米火腿拌油菜 | 224 |
| 海米炒菠菜   | 224 |

