

THE MASS DIETETIC THERAPY

大众食疗2

美味成长食谱

婴幼儿 吃什么？

《健康大讲堂》编委会 主编

禁什么



0~3岁婴幼儿饮食宜忌速查宝典

吃对不吃错，什么该吃，什么该忌，对照清晰，一目了然！

CTS

湖南美术出版社

大众食疗2——美味成长食谱

婴幼儿吃什么？ 禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编



CIS 湖南美术出版社

序言

Preface

宝宝聪明伶俐、身体健康，是普天下所有父母的心愿。婴幼儿时期，宝宝正处于身体发育的关键期，也是智力发育以及免疫机制建立的关键期。这一时期营养元素的补充对宝宝一生的体质和健康都是非常重要的。如果在这个阶段宝宝的营养元素长期供给不足，或身体吸收过多不宜健康的元素，生长发育就会受到影响，甚至会受到阻碍。这样不仅会影响宝宝的健康状况，还会导致宝宝失去发育的最佳时期而影响以后的健康。

宝宝4个月以后就可以添加辅食了，食物中蕴含着人体所需要的所有营养元素，且食物调补，对宝宝来说既安全又实惠，人体也易于消化吸收。在科学发达的今天，我们也更容易了解食材中所含有的营养元素，可以更有针对性地选择食材帮助孩子调补身体。

那么，针对宝宝来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，不仅重要，而且对宝宝一生的健康都有很大的影响。本书重点针对这个问题，根据每一个阶段宝宝的一般特点，分别列举了宜吃的食物和忌吃的食物。

在宜吃的食物中我们详细介绍了每种食物的别名、适用量、性味归经、主打营养素、食疗功效、选购保存、搭配宜忌以及温馨提示等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让爸爸妈妈对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了1~2道实用的营养菜例，详解其原料及制作过程，并详实分析每一道菜例的营养与功效，再配上精美、清晰的图片，即使是烹调知识并不丰富的爸爸或妈妈，也能成功操作。

在忌吃的食物中，爸爸妈妈可以清楚了解该种食物不宜吃的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助宝宝远离这些食物，最终确保宝宝的身体健康，喂养出健康、聪明的宝宝。

另外，本书还详细阐述了宝宝所需的各种营养素，让爸爸妈妈对宝宝所需的主要营养素有全面的了解。同时，本书还根据宝宝常见的病症，合理运用饮食手段进行调理，安全、健康又有效。

我们殷切希望本书能对全天下所有的爸爸妈妈们有所帮助，愿所有的爸爸妈妈们都能养育出健康、聪明、活泼可爱的宝宝。

《健康大讲堂》编委会



第一章 喂养孩子不可不知的营养常识

宝宝成长所需的20大营养素

- 1.碳水化合物 ·····010
- 2.蛋白质 ·····010
- 3.脂肪 ·····011
- 4.膳食纤维 ·····012
- 5.维生素A ·····012
- 6.维生素B₁ ·····013
- 7.维生素B₂ ·····013
- 8.维生素B₆ ·····014
- 9.维生素B₁₂ ·····014
- 10.维生素C ·····015
- 11.维生素D ·····015
- 12.维生素E ·····016

- 13.维生素K ·····016
- 14.钙 ·····017
- 15.铁 ·····017
- 16.锌 ·····018
- 17.钾 ·····019
- 18.碘 ·····019
- 19.硒 ·····020
- 20.铜 ·····020

辅食添加的必知事项

- 1.为宝宝添加辅食的重要性 ·····021
- 2.自制辅食的注意事项 021
- 3.让宝宝爱上辅食的秘诀 ·····021

第二章 宝宝4~6个月——吃什么？禁什么？

4~6个月宝宝的喂养指南

- 1.添加辅食的时机 ···024
- 2.菜水、果汁的添加方法 ·····024
- 3.鱼肝油的添加方法 025
- 4.淀粉类食物的添加方法 ·····025
- 5.米粉与米汤的添加方法 ·····026
- 6.蔬菜与水果的添加方法 ·····026
- 7.鱼泥与肝泥的添加方法 ·····026
- 8.妈妈不宜嚼食喂宝宝 027
- 9.本阶段的喂养要点 027

宝宝宜吃的食物

- 苹果 ·····028
苹果奶麦糊 ·····028

- 哈密瓜 ·····029
哈密瓜奶 ·····029
李子 ·····030
李子牛奶饮 ·····030
柚子 ·····031
西红柿沙田柚汁 ···031
胡萝卜 ·····032
胡萝卜豆腐汤 ·····032
白萝卜 ·····033
白萝卜土豆泥 ·····033
南瓜 ·····034
南瓜牛奶泥 ·····034
大白菜 ·····035
大白菜猪骨汤 ·····035
豌豆 ·····036
豌豆米糊 ·····036
土豆 ·····037
土豆泥 ·····037





山药	038
山药粳米浆	038
芋头	039
芋头豆花	039
红薯	040
红薯米糊	040
红枣	041
红枣青菜粥	041

燕麦片	042
燕麦糊	042
宝宝禁吃的食物	
食盐	043
味精	043
胡椒	043
蛋白	044
菠菜	044
紫菜	044

第三章 宝宝7~9个月——吃什么？禁什么？

7~9个月宝宝的喂养指南

1. 婴儿营养不良的表现 及治疗	046
2. 婴儿食欲不振的 防治	046
3. 不宜只让婴儿喝鱼汤 和肉汤	046
4. 宝宝出牙期的营养 保健	047
5. 宝宝出牙期间需要 纠正的不良习惯	048
6. 本阶段的喂养要点	049

宝宝宜吃的食物

小白菜	050
小白菜胡萝卜粥	050
莲藕	051
莲藕排骨汤	051
豆腐	052
文丝豆腐羹	052
平菇	053
鲜菇丝瓜蛋花汤	053
丝瓜	054
丝瓜排骨汤	054
木瓜	055
木瓜泥	055

橙子	056
鲜橙汁	056
梨	057
白萝卜煮梨汁	057
猪肉	058
鱼蓉瘦肉粥	058
猪肝	059
蛋蒸肝泥	059
鸡肉	060
蔬菜鸡肉麦片糊	060
玉米	061
牛奶玉米汁	061
燕麦	062
红豆燕麦牛奶粥	062
黑米	063
黑米粥	063
粳米	064
百合粳米粥	064
紫米	065
紫米南瓜粥	065
小麦	066
菠萝麦仁粥	066
鳕鱼	067
鳕鱼蘑菇粥	067



鲫鱼	068
白萝卜鲫鱼汤	068
宝宝禁吃的食物	
醋	069
竹笋	069

辣椒	069
花椒	070
牛奶	070
海带	070

第四章 宝宝10~12个月——吃什么？禁什么？

10~12个月宝宝的喂养指南

1. 培养宝宝良好的饮食习惯	072
2. 如何应对宝宝的挑食、厌食	072
3. 用饮食调理宝宝的体质	074
4. 根据季节给宝宝添加辅食	075
5. 防止宝宝营养过剩	075
6. 本阶段的喂养要点	077

宝宝宜吃的食物

豆浆	078
黄豆豆浆	078
草莓	079
草莓蛋乳汁	079
樱桃	080
樱桃牛奶	080
香瓜	081
香瓜苹果汁	081
西红柿	082
西红柿豆芽汤	082
西蓝花	083
西蓝花米糊	083
包菜	084
菠萝包菜稀粥	084
绿豆芽	085
绿豆芽拌豆腐	085

洋葱	086
洋葱豆腐粥	086
海带	087
排骨海带煲鸡	087
甜椒	088
奶油甜椒酱	088
上海青	089
白果炒上海青	089
黄豆芽	090
冬菇黄豆芽猪尾汤	090
莴笋	091
莴笋丸子汤	091
草菇	092
草菇鱼头汤	092
牛肉	093
牛肉菠菜粥	093
鲤鱼	094
菠萝鲤鱼煲	094
虾	095
虾仁海带汤	095
鸡蛋	096
双色蒸水蛋	096

宝宝禁吃的食物

肥肉	097
蜂蜜	097
咸鸭蛋	097
腊肠	098
熏肉	098
咸鱼	098



第五章 宝宝13~18个月——吃什么？禁什么？

13~18个月宝宝的喂养指南

1. 宝宝不宜过多吃糖 100
2. 宝宝不宜多吃零食 100
3. 宝宝不宜进食过量 100
4. 宝宝需要的固齿食物 101
5. 合理烹饪婴幼儿食品 101
6. 宝宝营养不足的表现 102
7. 本阶段的喂养要点 103

宝宝宜吃的食物

- 酸奶** 104
- 红豆香蕉酸奶 104
- 火龙果** 105
- 火龙果葡萄泥 105
- 石榴** 106
- 石榴苹果汁 106
- 黄瓜** 107
- 上汤黄瓜 107
- 茄子** 108
- 茄子软饭 108
- 空心菜** 109
- 空心菜肉片汤 109
- 冬瓜** 110
- 冬瓜鸡蛋汤 110
- 紫菜** 111
- 紫菜蛋花汤 111
- 黑木耳** 112
- 胡萝卜烩木耳 112

- 竹笋** 113
- 竹笋鸡汤 113
- 金针菇** 114
- 金针菇炒三丝 114
- 茶树菇** 115
- 茶树菇鸭汤 115
- 腰果** 116
- 腰果炒西芹 116
- 鹌鹑蛋** 117
- 黑枣桂圆鹌鹑蛋汤 117
- 福寿鱼** 118
- 清蒸福寿鱼 118
- 武昌鱼** 119
- 清蒸武昌鱼 119
- 鳝鱼** 120
- 山药鳝鱼汤 120
- 银鱼** 121
- 银鱼煎蛋 121
- 三文鱼** 122
- 豆腐蒸三文鱼 122
- 宝宝禁吃的食物**
- 火腿肠 123
- 饮料 123
- 咸菜 123
- 巧克力 124
- 汤圆 124
- 浓茶 124

第六章 宝宝19~36个月——吃什么？禁什么？

19~36个月宝宝的喂养指南

1. 粗细粮的合理搭配 126
2. 水果不能代替蔬菜 126

3. 禁止喂食宝宝“汤泡饭” 127
4. 勿让幼儿进食时“含饭” 127



5. 宝宝宜食的健脑益智
食材 128

6. 本阶段的喂养要点 129

宝宝宜吃的食物

牛奶 130

苹果胡萝卜牛奶粥 130

山楂 131

菊花山楂茶 131

香蕉 132

香蕉薄饼 132

毛豆 133

毛豆粉蒸肉 133

绿豆 134

绿豆粥 134

黄豆 135

黄豆大骨汤 135

核桃 136

核桃仁拌韭菜 136

花生 137

花生碎骨鸡爪汤 137

荷兰豆 138

虾仁荷兰豆 138

菜心 139

笋菇菜心汤 139

菠菜 140

上汤菠菜 140

芹菜 141

芹菜炒胡萝卜粒 141

黄花菜 142

上汤黄花菜 142

花菜 143

珊瑚花菜 143

莲子 144

桂圆莲子羹 144

鸡腿菇 145

鸡腿菇烧排骨 145

银耳 146

木瓜炖银耳 146

猪血 147

红白豆腐 147

香菇 148

香菇冬笋煲小鸡 148

宝宝禁吃的食物

罐头 149

烧烤 149

人参 149

鹿茸 150

蜜饯 150

膨化食品 150

第七章 婴幼儿常见疾病的饮食调养

小儿感冒 152

橘子稀粥 152

发热 153

牡蛎萝卜营养饭 153

小儿腹泻 154

牛肉糯米粥 154

便秘 155

乌塌菜梨稀粥 155

贫血 156

蛋黄粥 156

流涎 157

陈皮猪肚粥 157

单纯性肥胖 158

萝卜清汤 158

口腔溃疡 159

香蕉牛奶粥 159

小儿厌食 160

水果布丁 160

大众食疗2——美味成长食谱

婴幼儿吃什么？ 禁什么？

《健康大讲堂》编委会 主编



CIS | 湖南美术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田
保健营养大师

胡维勤
著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣
中式烹饪师

中国著名针灸学家、主任医师

臧俊岐
广州中医药大学中医博士、

黄雅慧
台北市立联合医院营养师

广州中医药大学中医博士、

陈俊如
台北京禾中医诊所院长

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷
台湾亚太抗老化整合医学学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言

Preface

宝宝聪明伶俐、身体健康，是普天下所有父母的心愿。婴幼儿时期，宝宝正处于身体发育的关键期，也是智力发育以及免疫机制建立的关键期。这一时期营养元素的补充对宝宝一生的体质和健康都是非常重要的。如果在这个阶段宝宝的营养元素长期供给不足，或身体吸收过多不宜健康的元素，生长发育就会受到影响，甚至会受到阻碍。这样不仅会影响宝宝的健康状况，还会导致宝宝失去发育的最佳时期而影响以后的健康。

宝宝4个月以后就可以添加辅食了，食物中蕴含着人体所需要的所有营养元素，且食物调补，对宝宝来说既安全又实惠，人体也易于消化吸收。在科学发达的今天，我们也更容易了解食材中所含有的营养元素，可以更有针对性地选择食材帮助孩子调补身体。

那么，针对宝宝来说，哪些食物能吃，哪些食物不能吃，不仅重要，而且对宝宝一生的健康都有很大的影响。本书重点针对这个问题，根据每一个阶段宝宝的一般特点，分别列举了宜吃的食物和忌吃的食物。

在宜吃的食物中我们详细介绍了每种食物的别名、适用量、性味归经、主打营养素、食疗功效、选购保存、搭配宜忌以及温馨提示等，并且以表格形式展示了食物的主要营养成分，让爸爸妈妈对每一种食材都了如指掌。每一种食材还分别推荐了1~2道实用的营养菜例，详解其原料及制作过程，并详实分析每一道菜例的营养与功效，再配上精美、清晰的图片，即使是烹调知识并不丰富的爸爸或妈妈，也能成功操作。

在忌吃的食物中，爸爸妈妈可以清楚了解该种食物不宜吃的理由，真正做到在日常饮食中规避这些食物，从而帮助宝宝远离这些食物，最终确保宝宝的身体健康，喂养出健康、聪明的宝宝。

另外，本书还详细阐述了宝宝所需的各种营养素，让爸爸妈妈对宝宝所需的主要营养素有全面的了解。同时，本书还根据宝宝常见的病症，合理运用饮食手段进行调理，安全、健康又有效。

我们殷切希望本书能对全天下所有的爸爸妈妈们有所帮助，愿所有的爸爸妈妈们都能养育出健康、聪明、活泼可爱的宝宝。

《健康大讲堂》编委会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



第一章 喂养孩子不可不知的营养常识

宝宝成长所需的20大营养素

- 1.碳水化合物010
- 2.蛋白质010
- 3.脂肪011
- 4.膳食纤维012
- 5.维生素A012
- 6.维生素B₁013
- 7.维生素B₂013
- 8.维生素B₆014
- 9.维生素B₁₂014
- 10.维生素C015
- 11.维生素D015
- 12.维生素E016

- 13.维生素K016
- 14.钙017
- 15.铁017
- 16.锌018
- 17.钾019
- 18.碘019
- 19.硒020
- 20.铜020

辅食添加的必知事项

- 1.为宝宝添加辅食的重要性021
- 2.自制辅食的注意事项 021
- 3.让宝宝爱上辅食的秘诀021

第二章 宝宝4~6个月——吃什么？禁什么？

4~6个月宝宝的喂养指南

- 1.添加辅食的时机024
- 2.菜水、果汁的添加方法024
- 3.鱼肝油的添加方法 025
- 4.淀粉类食物的添加方法025
- 5.米粉与米汤的添加方法026
- 6.蔬菜与水果的添加方法026
- 7.鱼泥与肝泥的添加方法026
- 8.妈妈不宜嚼食喂宝宝 027
- 9.本阶段的喂养要点 027

宝宝宜吃的食物

- 苹果028
- 苹果奶麦糊028

- 哈密瓜029
- 哈密瓜奶029
- 李子030
- 李子牛奶饮030
- 柚子031
- 西红柿沙田柚汁031
- 胡萝卜032
- 胡萝卜豆腐汤032
- 白萝卜033
- 白萝卜土豆泥033
- 南瓜034
- 南瓜牛奶泥034
- 大白菜035
- 大白菜猪骨汤035
- 豌豆036
- 豌豆米糊036
- 土豆037
- 土豆泥037





山药	038
山药粳米浆	038
芋头	039
芋头豆花	039
红薯	040
红薯米糊	040
红枣	041
红枣青菜粥	041

燕麦片	042
燕麦糊	042
宝宝禁吃的食物	
食盐	043
味精	043
胡椒	043
蛋白	044
菠菜	044
紫菜	044

第三章 宝宝7~9个月——吃什么？禁什么？

7~9个月宝宝的喂养指南

1. 婴儿营养不良的表现 及治疗	046
2. 婴儿食欲不振的 防治	046
3. 不宜只让婴儿喝鱼汤 和肉汤	046
4. 宝宝出牙期的营养 保健	047
5. 宝宝出牙期间需要 纠正的不良习惯	048
6. 本阶段的喂养要点	049

宝宝宜吃的食物

小白菜	050
小白菜胡萝卜粥	050
莲藕	051
莲藕排骨汤	051
豆腐	052
文丝豆腐羹	052
平菇	053
鲜菇丝瓜蛋花汤	053
丝瓜	054
丝瓜排骨汤	054
木瓜	055
木瓜泥	055

橙子	056
鲜橙汁	056
梨	057
白萝卜煮梨汁	057
猪肉	058
鱼蓉瘦肉粥	058
猪肝	059
蛋蒸肝泥	059
鸡肉	060
蔬菜鸡肉麦片糊	060
玉米	061
牛奶玉米汁	061
燕麦	062
红豆燕麦牛奶粥	062
黑米	063
黑米粥	063
粳米	064
百合粳米粥	064
紫米	065
紫米南瓜粥	065
小麦	066
菠萝麦仁粥	066
鳕鱼	067
鳕鱼蘑菇粥	067



鲫鱼068

白萝卜鲫鱼汤068

宝宝禁吃的食物

醋069

竹笋069

辣椒069

花椒070

牛奶070

海带070

第四章 宝宝10~12个月——吃什么？禁什么？

10~12个月宝宝的喂养指南

1.培养宝宝良好的饮食习惯072

2.如何应对宝宝的挑食、厌食072

3.用饮食调理宝宝的体质074

4.根据季节给宝宝添加辅食075

5.防止宝宝营养过剩075

6.本阶段的喂养要点077

宝宝宜吃的食物

豆浆078

黄豆豆浆078

草莓079

草莓蛋乳汁079

樱桃080

樱桃牛奶080

香瓜081

香瓜苹果汁081

西红柿082

西红柿豆芽汤082

西兰花083

西兰花米糊083

包菜084

菠萝包菜稀粥084

绿豆芽085

绿豆芽拌豆腐085

洋葱086

洋葱豆腐粥086

海带087

排骨海带煲鸡087

甜椒088

奶油甜椒酱088

上海青089

白果炒上海青089

黄豆芽090

冬菇黄豆芽猪尾汤090

莴笋091

莴笋丸子汤091

草菇092

草菇鱼头汤092

牛肉093

牛肉菠菜粥093

鲤鱼094

菠萝鲤鱼煲094

虾095

虾仁海带汤095

鸡蛋096

双色蒸水蛋096

宝宝禁吃的食物

肥肉097

蜂蜜097

咸鸭蛋097

腊肠098

熏肉098

咸鱼098



第五章 宝宝13~18个月——吃什么？禁什么？

13~18个月宝宝的喂养

指南

1. 宝宝不宜多吃糖 100
2. 宝宝不宜多吃零食 100
3. 宝宝不宜进食过量 100
4. 宝宝需要的固齿食物 101
5. 合理烹饪婴幼儿食品 101
6. 宝宝营养不足的表现 102
7. 本阶段的喂养要点 103

宝宝宜吃的食物

- 酸奶 104
- 红豆香蕉酸奶 104
- 火龙果 105
- 火龙果葡萄泥 105
- 石榴 106
- 石榴苹果汁 106
- 黄瓜 107
- 上汤黄瓜 107
- 茄子 108
- 茄子软饭 108
- 空心菜 109
- 空心菜肉片汤 109
- 冬瓜 110
- 冬瓜鸡蛋汤 110
- 紫菜 111
- 紫菜蛋花汤 111
- 黑木耳 112
- 胡萝卜烩木耳 112

- 竹笋 113
- 竹笋鸡汤 113
- 金针菇 114
- 金针菇炒三丝 114
- 茶树菇 115
- 茶树菇鸭汤 115
- 腰果 116
- 腰果炒西芹 116
- 鹌鹑蛋 117
- 黑枣桂圆鹌鹑蛋汤 117
- 福寿鱼 118
- 清蒸福寿鱼 118
- 武昌鱼 119
- 清蒸武昌鱼 119
- 鳝鱼 120
- 山药鳝鱼汤 120
- 银鱼 121
- 银鱼煎蛋 121
- 三文鱼 122
- 豆腐蒸三文鱼 122
- 宝宝禁吃的食物
- 火腿肠 123
- 饮料 123
- 咸菜 123
- 巧克力 124
- 汤圆 124
- 浓茶 124

第六章 宝宝19~36个月——吃什么？禁什么？

19~36个月宝宝的喂养

指南

1. 粗细粮的合理搭配 126
2. 水果不能代替蔬菜 126

3. 禁止喂食宝宝“汤泡饭” 127
4. 勿让幼儿进食时“含饭” 127



5. 宝宝宜食的健脑益智

食材 128

6. 本阶段的喂养要点 129

宝宝宜吃的食物

牛奶 130

苹果胡萝卜牛奶粥 130

山楂 131

菊花山楂茶 131

香蕉 132

香蕉薄饼 132

毛豆 133

毛豆粉蒸肉 133

绿豆 134

绿豆粥 134

黄豆 135

黄豆大骨汤 135

核桃 136

核桃仁拌韭菜 136

花生 137

花生碎骨鸡爪汤 137

荷兰豆 138

虾仁荷兰豆 138

菜心 139

笋菇菜心汤 139

菠菜 140

上汤菠菜 140

芹菜 141

芹菜炒胡萝卜粒 141

黄花菜 142

上汤黄花菜 142

花菜 143

珊瑚花菜 143

莲子 144

桂圆莲子羹 144

鸡腿菇 145

鸡腿菇烧排骨 145

银耳 146

木瓜炖银耳 146

猪血 147

红白豆腐 147

香菇 148

香菇冬笋煲小鸡 148

宝宝禁吃的食物

罐头 149

烧烤 149

人参 149

鹿茸 150

蜜饯 150

膨化食品 150

第七章 婴幼儿常见疾病的饮食调养

小儿感冒 152

橘子稀粥 152

发热 153

牡蛎萝卜营养饭 153

小儿腹泻 154

牛肉糯米粥 154

便秘 155

乌塌菜梨稀粥 155

贫血 156

蛋黄粥 156

流涎 157

陈皮猪肚粥 157

单纯性肥胖 158

萝卜清汤 158

口腔溃疡 159

香蕉牛奶粥 159

小儿厌食 160

水果布丁 160



喂养孩子 不可不知的营养常识