

聪明宝宝 营养餐大全



喂养
圣经

北京儿童医院 营养师

毛凤星
主 编



不挑食
少生病



让宝宝爱上吃饭不再难



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 按聪明宝宝营养餐大全发送
至10658080手机也能随时随地阅读本书



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

喂养
圣经

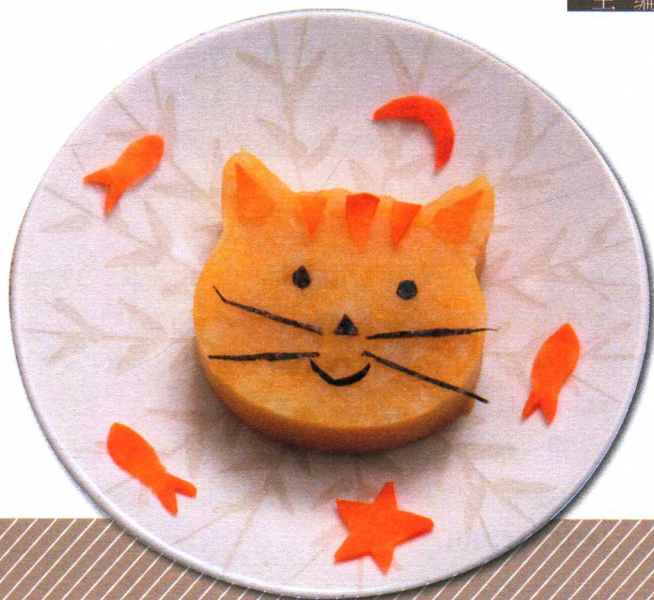


聪明宝宝 营养餐大全

北京儿童医院 营养师

毛凤星

主 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝营养餐大全 / 毛凤星主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5184-0392-9

I. ①聪… II. ①毛… III. ①婴幼儿—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 119439 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 劳国强

封面设计: 王超男

版式设计: 悦然文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 12

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0392-9 定价: 39.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150061S1X101ZBW

目录

CONTENTS

宝宝成长必吃的 26 种食物	18
0~6 岁宝宝发育指标	22
宝宝进餐良好习惯的养成	24
宝宝牙齿和辅食有一个“约会”	25
辅食添加的原则	27
宝宝辅食制作和喂食的常用工具	28
五色食物让宝宝餐营养更均衡	30

注：世界卫生组织提倡 0~6 个月的宝宝尽量纯母乳喂养，6 个月以上的宝宝开始逐渐添加辅食。实际上，在中国，很多地方都是 4 个月以后就开始给宝宝添加辅食，鉴于此，本书也给出了适合 4~6 个月的宝宝辅食添加的选择。请根据宝宝具体情况，灵活掌握添加辅食的时机、种类等，酌情添加。

Part 1

宝宝分阶段 喂养计划速查



0~3 个月

母乳是宝宝最好的营养来源

妈妈厨房

三丝黄花汤	催乳、补气	34	桂圆莲子羹	补血、健脾胃	35
三丁豆腐羹	益气、催乳	34	鲜虾莴笋汤	利尿、通乳	35
			花生红豆汤	通乳、补血	36
			豆芽猪排骨	滋润强身、催乳	36
			丝瓜炖排骨	通乳	37
			银耳木瓜排骨汤	通乳、润燥	37

黄豆猪蹄汤 除虚热、养心血
 猪蹄茭白汤 润肌肤、下乳汁
 花生炖猪蹄 健胸丰乳
 青椒炒牛肉片 补益气血
 鸡蛋玉米羹 益气养血、通乳
 清炖鲫鱼 催乳、补钙
 木瓜鲫鱼汤 补虚、下乳
 山药鱼头汤 补肺益气、补血通乳
 明虾炖豆腐 通乳、补钙
 花生牛奶 催乳、补气
 牛肉小米粥 益气补血
 二米红糖粥 补血、下乳
 红薯玉米面粥 促进肠胃蠕动
 生滚鱼片粥 补血、催乳

4~6个月

可以尝试给宝宝添加辅食了

宝宝厨房

大米汤 滋养脾胃 46
 挂面汤 平衡营养 46
 绿豆汤 清热解毒、解暑 47
 苹果汁 缓解便秘、抗过敏 47
 雪梨汁 止咳化痰 48
 香瓜汁 补充维生素 48
 葡萄汁 预防感冒 49
 红薯米汤 预防便秘 49
 饼干粥 补脾、和胃 49
 小白菜汁 补钙、增强免疫力 50
 胡萝卜汁 保护眼睛 50

38 胡萝卜泥 促进视觉神经发育 51
 38 番茄泥 补充维生素 51

7~9个月

能添加细嚼型的辅食了

宝宝厨房

40 蔬菜豆腐泥 补充蛋白质 53
 40 芋头玉米泥 健脑益智 53
 41 红薯泥 宽肠胃、防便秘 54
 41 豆腐粥 促进牙齿发育 54
 42 油菜蒸豆腐 补充蛋白质 55
 42 蛋黄泥 促进神经系统发育 55
 43 猪肝蛋黄粥 补铁、提高智力 56
 43 瘦肉泥 补铁 56
 菠菜鸭肝泥 预防缺铁性贫血 57





虾肉泥	健脑益智	57
鱼肉泥	益智	58
鲜藕梨汁	润肺、涤肠	58
苹果金团	补充多种营养素	59
豆腐肉末粥	补充优质蛋白质	59
蔬菜面	补充维生素	60
三角面片	利小便、除肺燥	60
油菜土豆粥	防治习惯性便秘	60
南瓜蔬菜粥	保护脾胃	61
菠菜蛋黄粥	益智健脑	61
玉米豌豆粥	促进视力发育	62
鸡肉青菜粥	补充优质蛋白质	62
香蕉粥	润肠通便	63
蔬菜排骨面	润肠、助消化	63
奶汤蛋黄糊	促进大脑发育	63
蔬菜米糊	促进生长发育	64
土豆米糊	预防肥胖	64
雪梨藕粉糊	补充营养、助消化	65
土豆苹果糊	促进消化吸收	65
红薯菜花粥	提高免疫力	66
圆白菜米糊	预防贫血	66
菜花米糊	增强免疫力	67
牛肉汤米糊	补充铁质	67
蛋黄土豆泥	增强免疫力	68
糯米糊	健脾养胃	68
玉米绿豆米糊	清热解毒、健脾胃	69
南瓜米糊	补充铁质	69

10~12个月

开始添加咀嚼型的辅食了

🏠 宝宝厨房

白菜胡萝卜汁	滋润皮肤
双色豆腐	增强食欲
红薯拌南瓜	保护脾胃
冬瓜球肉丸	增强食欲
肉末茄子	预防贫血
鱼肉香糊	促进大脑发育
猪肝拌番茄	补肝明目
茄汁土豆泥	健脾胃、保护视力
鸡蓉汤	促进神经系统发育
木瓜泥	健脾、消食
黑芝麻木瓜粥	益智补血、促进消化
鸡丝粥	助消化
胡萝卜鱼干粥	补钙、增强免疫力
南瓜胡萝卜粥	促进皮肤新陈代谢
栗子蔬菜粥	补充B族维生素
圆白菜西蓝花糊	增强体质
紫菜鸡蛋粥	健脑益智
玉米南瓜粥	健脾理肠
百合银耳粥	润肺止咳
燕麦南瓜粥	健胃、明目
香菇胡萝卜面	保护眼睛
南瓜软饭	护眼、健脾胃
鲜汤小饺子	强身、补铁
什锦烩软饭	明目、强筋健骨

1~2岁

软烂型食物让宝宝吃得更香

🏠 宝宝厨房

71	温拌双泥	促进发育	83
71	奶汁西蓝花	促进骨骼生长、增强抗病能力	83
72	小白菜丸子汤	补充优质蛋白质	84
72	虾皮黄瓜汤	补充钙质	84
73	干贝蒸蛋	滋阴补肾	84
73	胡萝卜鸡蛋碎	提高免疫力	85
73	虾仁菜花	补钙、补充优质蛋白质	85
74	蘑菇奶油烩青菜	增强免疫力、促进肠道代谢	86
74	黄瓜镶肉	补铁、益气	86
74	玉米肉圆	改善缺铁性贫血	87
75	香菇蒸蛋	提高免疫力	87
75	鸡蛋炒莴笋	促进肠道蠕动、防便秘	88
76	鲜虾蛋羹	补钙、促生长	88
76	哈密瓜蛋羹	健脑益智、促进造血功能	89
77	胡萝卜猪肝面	补血	89
77	芹菜双米粥	清热解毒、利水消肿	90
78	玲珑牛奶馒头	补钙	90
78	果酱松饼	预防贫血	91
79	三明治	预防便秘	91
79	蔬菜饼	促进视力发育	91
80	爱心饭卷	防治贫血、增强记忆	92
80	鸡肝小米粥	预防贫血	92
81	双色饭团	增强食欲、促进肠道蠕动	93
81	蛋包饭	增强肝脏代谢功能	93

2~3岁

全种类食物让宝宝营养更均衡

宝宝厨房

奶油菠菜	维护正常视力
清煮嫩豆腐	帮助消化、增强食欲
咸蛋黄玉米	提高抗病能力
草菇烩豆腐	增强免疫力
素炒三鲜	促进生长
蒜蓉空心菜	预防便秘
香酥洋葱圈	促进食欲
韭菜炒绿豆芽	预防便秘
牛肉萝卜汤	增强免疫力
鸡蛋黄瓜汤	健脑益智
萝卜丝拌鸡丝	健脑、补铁
番茄鳕鱼泥	补充蛋白质
鸭血鲫鱼汤	健骨强体
虾仁鱼片炖豆腐	补钙、健脾胃
番茄鱼丸汤	补充蛋白质
清蒸基围虾	补钙
鲜果沙拉	润肠通便、增强免疫力
水果豆腐	补充维生素C、提高免疫力
寿司卷	促进大脑和神经系统发育
南瓜饼	养胃、通便
五彩饭团	增强食欲
牛肉蔬菜粥	提高免疫力

4~6岁

宝宝饮食仍不能忽视

宝宝厨房

96	胡萝卜拌莴笋	益肝明目	108
96	山药木耳炒莴笋	促进骨骼发育	108
97	三彩菠菜	增强抵抗力	109
97	板栗油菜炒香菇	增强免疫力	109
98	海带结烧豆腐	补碘、补钙	110
98	虾皮腐竹	促进骨骼生长发育	110
98	咸蛋黄炒南瓜	预防便秘	110
99	肉片炒菜花	提高免疫力	111
99	香干肉丝	补充钙质	111
100	清蒸狮子头	补充体力	112
100	菠菜炒猪肝	促进视力发育	112
101	土豆烧牛肉	促进生长发育	113
101	鸡蛋炒洋葱	提高免疫力	113
102	蛋炒平菇	提高免疫力	114
102	水晶虾仁	补钙、强筋骨	114
103	肉末豇豆手擀面	补充碳水化合物	115
103	鸡蛋炒饭	补脾健胃	115
103	扬州炒饭	补充蛋白质及钙质	116
104	蔬菜蛋包饭	增强抵抗力	116
104	佛手包	健脾益胃	117
105	猪肉韭菜水饺	促进消化	117
105	蔬菜煎饼	促进消化	118
	鸡蛋灌饼	健脑	118

Part 2

营养素这样搭配， 宝宝补充营养更有效



黄金搭配 1

钙 + 维生素 D = 留住钙质，强健骨骼

营养师告诉你：钙 + 维生素 D 最佳搭配

蔬菜牛奶羹 促进骨骼发育

蛋皮如意肝卷 促进钙质吸收

121

121

121

黄金搭配 2

铁 + 维生素 C = 预防贫血，促进生长发育

营养师告诉你：铁 + 维生素 C 最佳搭配

白菜肉片汤 养胃生津、清热解毒

樱桃黄瓜汁 防治贫血、增强抵抗力

123

123

123

黄金搭配 3

锌 + 蛋白质 = 促进发育，增强抵抗力

营养师告诉你：锌 + 蛋白质最佳搭配

鸭血豆腐汤 补血、排毒

菠菜瘦肉粥 补锌、增强免疫力

125

125

125

黄金搭配 4

硒 + 维生素 E = 抗氧化，保护细胞

营养师告诉你：硒 + 维生素 E 最佳搭配

花生大米粥 补气、抗氧化

香蕉玉米汁 促进睡眠

127

127

127

黄金搭配 5

镁 + 氨基酸 = 促进生长发育

营养师告诉你：镁 + 氨基酸最佳搭配

番茄鱼糊 滋润肌肤、促进大脑发育

银耳石榴露 助消化、健脾胃

松仁玉米 促进骨骼发育

129

129

129

130



Part 3

创意营养餐， 让宝宝轻松爱上吃饭



创意营养餐，为宝宝健康加分

豇豆棒棒糖 促进生长发育	133	娃娃脸鸡蛋羹 促进大脑发育	140
大黄鸭南瓜泥 促进生长发育	134	日本豆腐蒸虾仁 补充优质蛋白质	142
小鸡出壳豆芽菜 补充卵磷脂	136	魔鬼蛋 促进生长发育	143
小羊肖恩炒菜花 补充多种维生素	138	小猫红薯山药泥 提高免疫力	144
		海绵宝宝 明目护眼	146
		翠绿青蛙水煮蛋 促进生长发育	147
		房子历险记 补充多种维生素	148
		小蜜蜂蛋包饭 补充优质蛋白质	150
		红薯鸡蛋饼 健脾、益智	152
		莲蓬虾蓉 补充优质蛋白质	153
		椰子水果拼盘 补充多种维生素	154
		芒果小鱼果盘 补充维生素	155
		黑米蒸蛋糕 滋润头发	156
		纸杯小蛋糕 开胃润肠	157
		白莲花馒头 健脾养胃	158
		双色蝴蝶卷 提高免疫力	160
		莲蓉寿桃包 健胃消食	162
		刺猬馒头 补充热量	164
		卡通三明治 补充热量	166



Part 4

特效功能食谱, 让宝宝茁壮成长



健脑益智食谱 让宝宝更聪明

🏠 宝宝厨房

- 蛋黄南瓜小米粥 开胃、健脑、助眠
- 核桃燕麦豆浆 增强免疫力
- 玉米芝麻豆浆 增强智力和记忆力
- 蛋黄豆浆 促进大脑发育
- 荞麦南瓜粥 促进大脑发育
- 黑芝麻大米粥 健脑益智、预防便秘
- 双菇烩蛋黄 促进智力发育
- 黄豆鱼肉粥 益智、强骨
- 什锦豆腐 益智、补钙
- 番茄肝末汤 开胃、补血、预防感冒
- 蛋蓉牛肉羹 软化血管、健脑
- 蓝莓核桃 促进大脑发育
- 木耳花生黑豆浆 增强记忆力
- 鸽蛋益智汤 增补脑力
- 蛋黄米汤 促进大脑和生长发育
- 鲑鱼豆腐汤 补虚、健脑、暖胃

- 170 胡萝卜羹 促进骨骼发育 180
- 170 鱼肉羹 促进骨骼发育、维护视力 180
- 171 蛋黄豆腐羹 促进骨骼生长 181
- 171 玉米燕麦猪肝粥 补虚、强壮骨骼、健脑 181
- 172 肉末豆腐蛋羹 促进骨骼发育 182
- 172 虾皮鸡蛋羹 补钙 182
- 173 鸭泥豆皮丝汤 滋补养身 182
- 173 核桃花生牛奶羹 增强记忆、补钙 183
- 174 银鱼烧豆腐 补钙壮骨 183
- 174 滑炒鸡丁 补充蛋白质 183
- 175 虾皮丝瓜 健骨助长 184
- 175 海米冬瓜 祛湿、壮骨 184
- 176 火龙果牛奶 壮骨 185
- 176 奶香玉米饼 补充钙质 185
- 177 海鲜炖豆腐 补钙、补锌 185
- 177 牛肉河粉 强筋健骨 186
- 排骨汤面 促进骨骼发育 186
- 玛瑙豆腐 补钙 187
- 花生牛奶红枣豆浆 补钙、促生长 187

增强免疫力食谱 让宝宝少生病

🏠 宝宝厨房

- 胡萝卜汤 护眼、强体
- 牛奶西兰花 增强免疫力
- 玉米番茄羹 健脾益胃、防治便秘
- 猕猴桃橘子汁 增强免疫力
- 淮山百合鲈鱼汤 增强抵抗力
- 西兰花香菇豆腐 增强体质
- 红豆沙糯米圆子 增强免疫力
- 鳕鱼土豆泥 提高免疫力
- 苹果西芹汁 改善体质
- 胡萝卜豆浆 提高抗病能力
- 香菇疙瘩汤 增强抗病能力
- 鲜橙泥 开胃止呕
- 香菇鸡粥 强身健体
- 红薯酸奶 完善免疫系统
- 黑芝麻杏仁蜜 改善免疫功能
- 蒸肉末圆白菜卷 提高免疫力

补铁补血食谱 宝宝不贫血，妈妈少操心

🏠 宝宝厨房

- 芋头枣泥羹 辅治缺铁性贫血 200
- 鹅肝蔬菜泥 补铁 200
- 鸭血豆腐汤 补血、排毒 201
- 豆豉牛肉 补铁、补血 201
- 猪肝瘦肉粥 补血、明目 202
- 桂圆红枣豆浆 益心脾、补气血 202
- 红枣核桃米糊 益气血、健脾胃 203
- 奶香鸡蛋饼 补益气血 203
- 枣泥核桃糊 补血、健脑 204
- 菠菜蛋黄泥 补铁、补血 204
- 豌豆蛋黄米糊 补血、健脑益智 204
- 麻酱鸡丝 补脾益气、润肤 205
- 菠菜猪血汤 养血、润燥、止血 205
- 燕麦芝麻豆浆 预防缺铁性贫血 206
- 鸡血炖豆腐 辅治缺铁性贫血 206
- 鸭肝粥 补血、润燥 207
- 红枣莲子粥 补铁、安神 207



健脾和胃食谱 宝宝吃饭香，妈妈更安心

🍽 宝宝厨房

红薯小米粥	健脾、补气	210
青菜洋葱粥	健脾胃、防便秘	210
土豆小米粥	健脾胃	211
香菇烧豆腐	促进食欲	211
红豆山楂米糊	健脾祛湿、助消化	212
草莓汁	健脾胃、清热润肺	212
二米南瓜糊	暖脾胃、促进新陈代谢	213
果奶玉米糊	开胃	213
虾仁炒南瓜丁	健脾、补钙	214
燕麦木瓜红枣羹	益肝和胃、滋润养颜	214
南瓜米饭	提高肠胃功能	215
芒果果酱	益胃、解渴利尿	215
香菇白菜包	益肠胃	216
豆沙酥饼	健脾开胃	216
红枣炖兔肉	补脾和胃	217
鲫鱼红豆汤	健脾、利湿	217

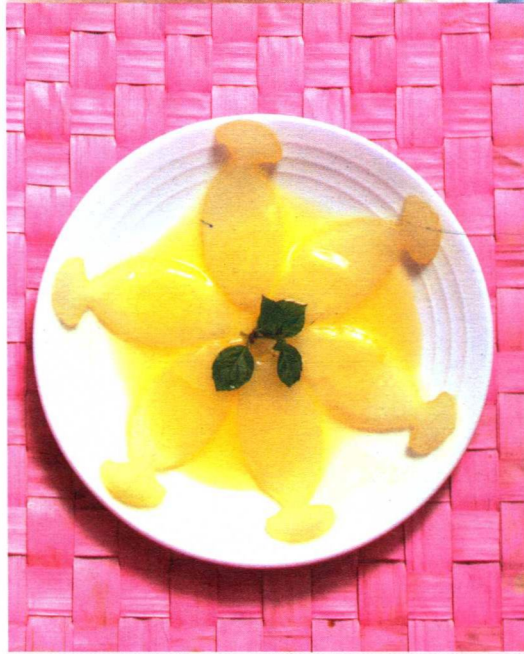


明目护眼食谱 明亮的大眼睛惹人爱

🍽 宝宝厨房

鸡蓉玉米羹	促进视力发育	220
番茄蛋黄粥	防止视力下降	220
西蓝花汁	保护视力、调理肠胃	221
猪肝瘦肉泥	补肝明目	221
萝卜素丸子	保护视力	222
胡萝卜小米糊	明目、辅助治疗腹泻	222
蛋黄粥	健脑益智、护眼	223
牛肉土豆泥	保护视力	223
胡萝卜枸杞豆浆	护眼、增强抵抗力	224
牛奶番茄汁	防止视觉疲劳	224
蔬菜炒肉饭	保护视力	225
油菜蛋羹	明目、益智	225





乌发护发食谱 黑亮的头发人人夸

🏠 宝宝厨房

黑芝麻南瓜汁	健脑益智、乌发	228
香蕉黑芝麻糊	乌发护发	228
芥菜黑豆粥	健脾利水、乌发	229
核桃豆浆	乌发润发	229
麻酱花卷	补充热量、乌发	230
黑芝麻小米粥	养血、乌发	230
黄鱼粥	固发	231
核桃豌豆羹	乌发护发	231

清凉去火食谱 宝宝不上火，妈妈无烦恼

🏠 宝宝厨房

草莓汁	去火、增强食欲	234
绿豆莲藕汤	改善牙龈肿痛、烂嘴角	234
消暑绿豆沙	清热降火	235
生菜西瓜汁	清热解毒、生津止渴	235
果珍冬瓜	利尿通便、降火	236
薄荷西瓜汁	消炎降火、预防热感冒	236
百合薏米糊	清火润肺	237
香椿豆腐	增强食欲、去肠胃湿热	237

养肺抗雾霾食谱 宝宝肺好，呼吸畅

🏠 宝宝厨房

梨藕百合饮	润肺止咳	240
西瓜莲藕清凉汁	预防秋燥	240
萝卜番茄汤	止咳化痰、清热降火	241
百合银耳豆浆	滋阴润肺	241
百合粥	润肺、除烦	242
银耳雪梨汤	润肺清燥、止咳化痰	242

Part 5

饮食有方， 帮宝宝“吃”走疾病



感冒喂养原则

👩 宝宝厨房

- 南瓜粥 促进食欲
- 白菜绿豆饮 清热解毒
- 猪肝胡萝卜粥 增强免疫力
- 姜糖饮 发汗解表
- 猕猴桃橙汁 增强抗病能力
- 香芹洋葱蛋黄羹 发散风寒
- 猪肝菠菜粥 提高抗病毒能力
- 紫苏粥 止咳定喘
- 樱桃酸奶 提高抗病能力
- 豆腐汤 清热润燥、补脾胃
- 鸡肉木耳粥 促进免疫功能

咳嗽喂养原则

👩 宝宝厨房

- 245 胡萝卜苹果汁 止咳润肺 251
- 245 梨水 清心润肺 251
- 246 银耳红枣雪梨粥 止咳化痰 252
- 246 莲子百合羹 润肺、止咳 252
- 246 白萝卜山药粥 补肺化痰 253
- 247 木耳蒸鸭蛋 润肺止咳 253
- 247 青菜炒猪肝 去肺火 254
- 248 百合蜜 润肺止咳 254
- 248 蜂蜜蒸梨 利咽润喉 255
- 249 冰糖萝卜 防秋燥引起的咳嗽、口干舌燥 255
- 249



厌食喂养原则

🏠 宝宝厨房

- 猪肝胡萝卜粥 增强食欲
- 菠萝苹果汁 开胃、增强食欲
- 山楂粥 促进消化
- 红薯小米粥 促进消化
- 鲫鱼姜汤 开胃
- 棒棒沙拉 开胃、增强食欲
- 牡蛎南瓜羹 健脑、补血、助消化
- 黄鱼馅饼 补锌、增强食欲
- 茄葱胡萝卜汤 理气、开胃
- 山楂麦芽饮 增强食欲、养胃润肺

腹泻喂养原则

🏠 宝宝厨房

- 257 葡萄干土豆泥 止泻、健脾胃 263
- 257 藕粉桂花糕 止泻、增强食欲 263
- 258 山药粥 缓解腹泻 264
- 258 炒米煮粥 止泻、促进消化 264
- 259 苹果泥 止泻、排毒 265
- 259 山药苹果泥 止泻、促进消化 265
- 260 蛋黄胡萝卜泥 缓解腹泻 266
- 260 胡萝卜热汤面 健脾胃、缓解腹泻 266
- 261 圆白菜葡萄汁 助消化、健脾胃 267
- 261 红枣苹果汁 温补胃肠 267



便秘喂养原则

🏠 宝宝厨房

西蓝花豆浆 缓解便秘、增强抵抗力	269
荠菜粥 促进排毒	269
魔芋香果 促进肠胃蠕动	270
绿豆银耳羹 健脾胃	270
木耳青菜鸡蛋汤 增强抗病能力	270
瘦肉玉米粥 促进肠胃蠕动	271
芋头红薯粥 促进排便	271
蔬菜卷 促进排便	271
小白菜冬瓜汤 防止便秘	272
香蕉泥拌红薯 改善便秘	272
胡萝卜红薯酸奶 预防便秘、保护视力	272
蜜奶芝麻羹 润燥	273
奶香白菜汤 消食、促进胃肠健康	273
芹菜猪肉蒸包 促进消化	273

发热喂养原则

🏠 宝宝厨房

西瓜汁 降温、利尿	275
红豆小米糊 清热去火	275
绿豆粥 清热凉血	276
冬瓜荷叶汤 清热化痰	276
荸荠绿豆粥 清热润肺	277
绿豆山药饮 清热解毒	277

肥胖喂养原则

🏠 宝宝厨房

绿豆玉米糊 降脂减肥	279
燕麦南瓜粥 促进消化	278

冬瓜粥 消脂、利尿	280
番茄冬瓜排骨汤 健胃、增强食欲	280
苹果燕麦奶糊 促进生长发育	281
圆白菜苹果汁 消脂瘦身	281
冬瓜汤 减肥瘦身	281

流涎喂养原则

🏠 宝宝厨房

绿豆凉粥 清热泻火	283
羊肉山药粥 温中暖下	283
雪梨鸡蛋羹 清热润燥	284
石榴菠萝酱 清热解暑、促进消化	284
丝瓜粥 缓解咽喉不适	285
清蒸小黄鱼 锻炼宝宝咀嚼能力	285

附录：6种小儿常见体质的营养法则	286
------------------	-----

