

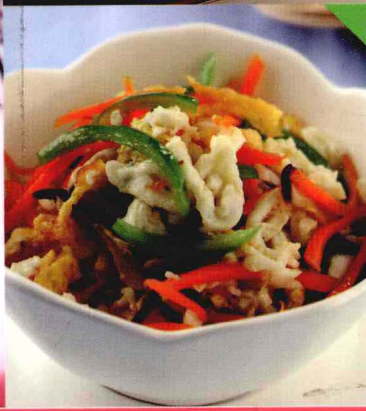
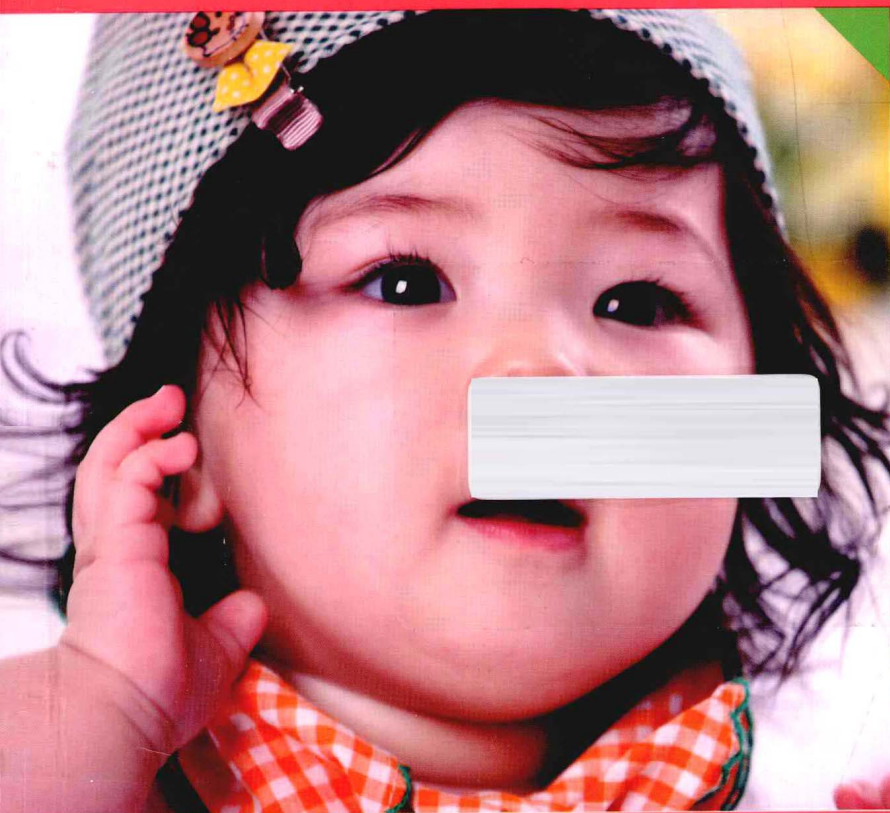
0~6岁 聪明宝宝 食谱



0~6 Sui
Congming Baobao Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



中国人口出版社

0~6岁 聪明宝宝 食谱

0~6 Sui
Congming Baobao Shipu

指导专家 于菁

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



书
章

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁聪明宝宝食谱 / 《家庭·生活·健康》丛书
编委会编著. - 北京:中国人口出版社, 2012.12

(天天食谱)

ISBN 978-7-5101-1467-0

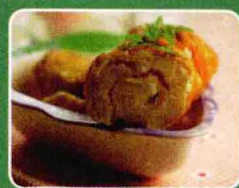
I. ①0… II. ①家… III. ①婴幼儿-保健-食谱IV.

①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第269107号

0~6岁聪明宝宝食谱

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



出版发行 中国人口出版社
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2013年4月第1版
印 次 2013年4月第1次印刷
印 数 1~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-1467-0
定 价 22.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83514662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街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 contents

第一章

0~1岁分阶段宝宝喂养食谱

流质型辅食——4个月后的宝宝，初探食物滋味 2

添加辅食前的准备..... 2

- 让宝宝适应食物的味道 2
- 开始时果汁或汤一天最多喂30毫升... 2
- 配合辅食的添加，调整哺乳的节奏... 2
- 进餐教养 3

添加辅食，步步为营..... 3

- 添加辅食的原则 3
- 添加辅食的注意事项 3
- 添加辅食的顺序 4

制作辅食的必备工具..... 5

- 制作工具 5
- 进食用具 6
- 保鲜用品 7

山楂水..... 8

橘子汁..... 8

南瓜浓汤..... 8

猕猴桃汁..... 9

西瓜汁..... 9

黄瓜汁..... 10

香瓜汁..... 10

牛奶香蕉糊..... 10

雪梨汁..... 11

胡萝卜水..... 11

菠菜水..... 11

西红柿汁..... 12

玉米汁..... 12

胡萝卜蜜枣水..... 12

浓米油..... 13

蛋黄泥..... 13

红枣苹果汁..... 13



吞咽型辅食——5~6个月，让宝宝吃好 14

宝宝适合吃哪些辅食 14

- 糊类、泥类食物 14
- 新鲜水果 14
- 富含蛋白质的食物 15

进餐教养 15

- 训练进餐礼仪 15
- 用勺喂宝宝 15
- 喂宝宝喝汤的技巧 15

各阶段的食物处理方式 15

- 1岁以内，
食物分阶段处理方式 16
- 1岁以后，
与成人食物的处理方式无异 16

豆浆米糊 17

蛋黄土豆泥 17

米汤蛋黄浆 17

十杯粥 18

草莓土豆泥 18

柳橙汁 19

胡萝卜泥 19

菜花泥 19

南瓜泥 20

蛋黄粥 20

油菜泥 21

牛奶木瓜泥 21

胡萝卜菠菜粥 22

豆腐蛋黄粥 22

鱼泥粥 22

苹果泥 23

肝泥粥 23

核桃汁 24

肉末菜粥 24

蔬菜米汤 25

南瓜面包粥 25



蠕嚼型辅食

——7~8个月，牙齿倍儿好，身体倍儿棒····· 26

让宝宝享受用

手抓着吃的乐趣····· 26

- 为自己使用餐具吃饭做准备 ····· 26
- 食物的硬度不能太大 ····· 27

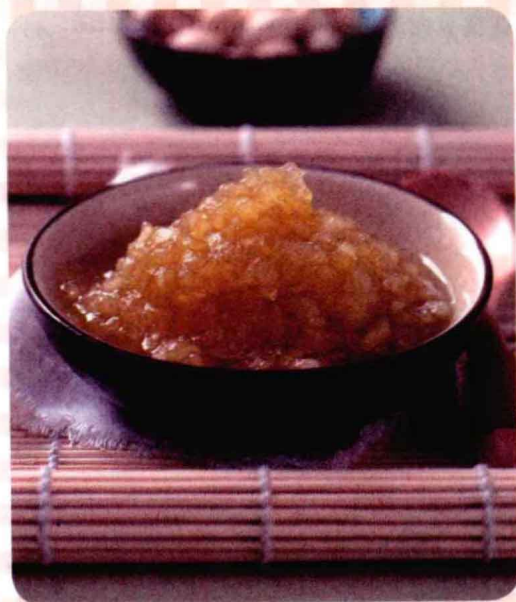
进餐教养····· 27

- 良好的进餐习惯 ····· 27
- 训练宝宝养成在固定地点吃饭的习惯 ····· 27
- 宝宝食物味道要清淡，尽量不加调味品 ····· 27

适合宝宝的食物····· 28

- 蔬菜菌菇类 ····· 28
- 水果类 ····· 28
- 豆制品类 ····· 29
- 蛋类 ····· 29
- 粥类 ····· 29
- 块茎类 ····· 29
- 肉类 ····· 29
- 牛奶香蕉泥粥····· 30
- 西红柿鸡蛋羹····· 30
- 豆腐拌沙拉酱····· 30
- 牛奶蛋花粥····· 31
- 胡萝卜牛肉粥····· 31
- 鸡肝糊····· 32
- 胡萝卜豆腐泥····· 32
- 枣泥····· 33
- 肉蛋豆腐粥····· 33
- 青菜泥····· 34

- 白菜烂面条····· 34
- 鲜虾肉泥····· 34
- 南瓜浓汤····· 35
- 紫菜海味汤····· 35
- 炖鱼泥····· 35
- 番茄猪肝泥····· 36
- 磨牙面包条····· 36
- 什锦龙须面····· 36
- 牛奶吐司····· 37
- 蛋黄豆糊····· 37
- 青豆土豆泥····· 37
- 菠菜酸奶糊····· 38
- 三色粥····· 38
- 胡萝卜水果····· 38
- 团圆果····· 39
- 西兰花煮豆腐····· 39



学习咀嚼要循序渐进..... 40

- 宝宝的食物大小、软硬要适度 ... 40
- 逐渐和大人吃饭的时间趋于一致 40

让宝宝快乐地进餐..... 41

- 给宝宝一把勺子 41
- 宝宝的辅食要力求营养全面、均衡 41

断奶方法的选择..... 42

- 断奶不宜操之过急 42
- 不能断奶的真正原因 42
- 断奶五步曲 43
- 断奶前期储备 43

- 鸡肉末碎菜粥..... 44
- 红薯粥..... 44
- 肉泥..... 44
- 蔬菜豆腐泥..... 45

- 丝瓜鸡肉粥..... 45
- 缤纷杂菜蓉..... 46
- 疙瘩汤..... 46
- 鲜虾沙拉蛋..... 47
- 虾末菜花..... 47
- 三角面片..... 48
- 紫菜饭卷..... 48
- 蛋黄豆腐羹..... 48
- 菠菜鸡肝面..... 49
- 软乌龙面..... 49
- 黄瓜蒸蛋..... 50
- 胡萝卜土豆肉末羹..... 50
- 牛肉胡萝卜面..... 51
- 豆腐丸子烩青菜..... 51
- 鲜蘑丝瓜汤..... 52
- 双色蔬菜棒..... 52
- 凉拌鸡肉..... 53
- 彩椒西红柿..... 53



咀嚼型辅食——11~12个月，辅食品种更加丰富 …54

面食、米饭是主食·····	54	清蒸鳕鱼·····	62
给宝宝吃鱼、肉、蛋·····	54	苹果薯团·····	62
吃新鲜的水果·····	54	豌豆炒碎肉·····	62
给宝宝吃蔬菜·····	54	菜肉粥·····	63
蛋类摄入要适量·····	55	新鲜水果汇·····	63
果汁不能代替水果·····	55	五彩煎蛋·····	63
葡萄糖不能代替白糖·····	55	白萝卜枸杞排骨汤·····	64
嚼过的食物不能喂宝宝·····	55	苹果汁·····	64
点心添加要适度·····	55	奶香面条·····	64
进餐教养·····	55	五谷黑白粥·····	65
二米粥·····	56	莲藕酥汁丸子·····	65
地瓜鳕鱼饭·····	56	小白菜丸子汤·····	65
西蓝花粥·····	57	小白菜玉米粥·····	66
营养蘑菇豆花·····	57	馄饨汤·····	66
胡萝卜小鱼粥·····	57	土豆饼·····	66
排骨菠菜粥·····	58	虾仁香菇油菜心·····	67
鸡肉松饭·····	58	胡萝卜肉末饼·····	67
鸡蛋肉末软饭·····	58		
豆腐蛋黄泥·····	59		
京糕梨·····	59		
虾仁蒸蛋·····	59		
鸡翅豆腐汤·····	60		
鸡蛋黄瓜面片汤·····	60		
西红柿鸡蛋面·····	61		
抹面包片·····	61		



第二章

1~3岁分阶段宝宝喂养食谱

13~18个月——细嚼慢咽，有滋有味 70

断了母乳不能

断配方奶或牛奶 71

宝宝奶粉的转换 71

进餐教养 71

西红柿西米露 72

紫薯粥 72

大米绿豆粥 73

双米银耳粥 73

牛奶草莓西米露 73

八宝粥 74

三文鱼肉粥 74

猪肝排骨粥 74

五色粥 75

黄瓜大米粥 75

芒果西米羹 76

冬瓜排骨汤 76

山药薏米红枣粥 76

菠菜猪血汤 77

肉末茄丁 77

草莓黄瓜 77

五彩香菇 78

油菜肉末煨面 78

白菜炖鸡肉 79

滑熘肝丝 79

熘鱼肉泥丸 80

白菜肉卷 80

玉米拌油菜心 81

肉末木耳 81

白菜肉末挂面汤 81

小炒面 82

西葫芦蒸饺 82

洋葱鸡肉饭 83

鱼香茄子盖浇饭 83

莴笋叶豆腐汤 84

银鱼蛋黄菠菜粥 84

鸡肉炖毛豆 85

虾仁豆花羹 85

奶汤小排骨 86

豌豆炒虾仁 86

鸡丝炒青椒 87

腊肠煎蛋 87

油菜烧豆腐 88

排骨汤焖海带丝 88

赛香瓜 89

肉末蒸蛋 89



强迫宝宝进食害处多 91

宝宝边吃边玩怎么办 91

进餐教养 91

■ 进餐时要关掉电视	91
莲藕薏米排骨汤	92
蜜枣冰糖粥	92
银耳粥	93
鲜橙汁	93
虾皮紫菜鸡蛋汤	93
香菇鸡丝粥	94
猪肝二米粥	94
金针菇炒鸡蛋	95
虾仁油菜粥	95
南瓜杂粮粥	96
鸡蛋豆腐汤	96
西红柿拌黄瓜	96
三色鱼丸	97
锅塌豆腐	97
香干炒芹菜	98
什锦小白菜汤	98
鸡蛋沙拉	98
红烧排骨	99
家常凉面	99
黄瓜炒肉丁	100
家常拨鱼儿	100
菠菜炒鸡蛋	101
苹果肉末面条	101
鸡肉沙拉	101
西米甜瓜粥	102
胡萝卜沙拉	102

豆腐鱼头汤	102
西葫芦蛋饼	103
椰香芒果糯米饭	103
鸡丝馄饨	104
黄瓜炒鸡蛋	104
鲜虾炒鸡蛋	105
海鲜面	105
山药小排骨	106
肉末炒西蓝花	106
蒜蒸丝瓜	106
红薯小窝头	107
西红柿炒平菇	107
魔鬼蛋	107



宝宝饮食宜均衡 108

平衡膳食的原则 109

根据情绪调整宝宝饮食 109

进餐教养 109

绿豆沙牛奶	110
绿豆红枣粥	110
麦片红豆粥	111
丝瓜瘦肉粥	111
花样蒜香虾	111
肉丝豆腐干蒜苗	112
茄汁肉条	112
五香兔肉	113
肉末烧茄子	113
蚝油生菜	114
青椒墨鱼片	114
花菜小王子	115
糖醋里脊	115
清蒸带鱼	116
生菜鲜虾沙拉	116
豆豉蒸鳕鱼	116
肉汤白菜烫饭	117
玉米沙拉	117
葱油拌面	118
海带炖肉	118
西红柿卤面	119
木耳黄花面	120
锅贴	120
肉炒三丁	121
香菇炒菜花	121

花生玉米炒香芹	122
杏仁拌三丁	122
豉汁蒸小排	123
清蒸平鱼	123
缤纷水果沙拉	124
牛腩细面	124
鸡腿饭	125
榨菜豆干牛肉丁	125
蒸酿豆腐	126
番茄肉末豆腐	126
肉末豆角	127
西芹炒牛柳	127
青菜烫饭	128
香菇芥菜炒饭	128
鲜蘑炒腐竹	129
双冬油面筋	129
鲜毛豆炒饭	130
青椒牛肉炒饭	130
蒸三素	131
西蓝花烧双菇	131
玉米煎饼	132
胡萝卜豆腐	132
小番茄炒鲜贝	133
蒜蓉粉丝蒸扇贝	133



第三章

4~6岁宝宝营养餐

4~6岁宝宝的营养饮食 136

4~6岁宝宝所需的营养 136

- 蛋白质 136
- 脂肪 136
- 维生素 136

孩子的早餐很重要 136

- 不吃早餐的危害 136
- 补充水分很重要 137
- 淀粉和蛋白质 137
- 蔬菜和水果 137
- 不要用剩饭菜做早餐 137
- 不可过分油腻 137

花生仁拌肚丁 138

一品卤味 138

胡萝卜炒里脊 139

香菇煲乳鸽 139

蘑菇炖鸡腿 140

葱姜虾 140

清炒荷兰豆 140

蘑菇炒豆泡 141

土豆烧牛肉 141

蒜香银鲑鱼 142

香酥带鱼 142

黄焖牛肉 143

腐竹烧肉 143

果脯冬瓜 144

汉堡 144

肉片炒西葫芦 145

糖醋排骨 145

咸鸭蛋拌豆腐 146

青椒炒猪肝 146

鸡蛋炒丝瓜 147

香肠炒油菜 147

清蒸大虾 147

焦熘黄鱼 148

香汁基围虾 148

椒盐炸豆腐 149

百合黄花烩豆腐 149

红焖肉 150

莲藕薏仁排骨汤 150

豆腐鲫鱼汤 150

鸡脯扒小白菜 151

干煸四季豆 151

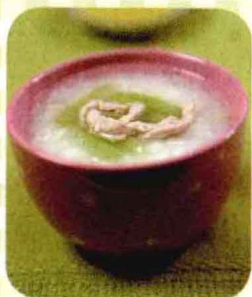
茭白炒鸡蛋 152

可乐鸡翅 152

凉拌豇豆 153



金针豉油蒸豆腐·····	153
蒜薹炒肉丝·····	154
蒜香西红柿土豆片·····	154
番茄虾仁·····	155
萝卜干炒青豆·····	155
炒三鲜·····	155
韭菜炒干丝·····	156
白灼基围虾·····	156
五香鸡翅·····	157
三黄鸡烧土豆·····	157
烧二冬·····	158
炸烹香菇·····	158
糖醋鱼块·····	159
苦瓜排骨汤·····	159
小白菜冬瓜汤·····	160
花生酱燕麦粥·····	160
玉米菜花汤·····	160
菠菜丸子汤·····	161
竹笋肉羹·····	161
姜丝排骨粥·····	162
丝瓜虾米蛋汤·····	162
燕麦南瓜粥·····	163
藕片汤·····	163
板栗核桃粥·····	164
南瓜挂面汤·····	164
牛肉酸瓜卷·····	164
时蔬甜虾沙拉·····	165
百合荸荠雪梨羹·····	165
牡蛎黄鱼羹·····	166
清香鲜橙蒸蛋·····	166
豆浆蔬菜浓汤·····	167
桂花芦笋糙米粥·····	167
萝卜丸子汤·····	168
蘑菇面条·····	168



玉米面发糕·····	169
烫面蒸饺·····	169
煎饺·····	170
全麦三明治·····	170
菠菜饺子·····	171
韭菜合子·····	171
芹菜肉馅饼·····	172
炒饼·····	172
韭菜肉包·····	173
北极虾乳酪意粉·····	173
香浓意大利面·····	174
红烧鸡腿饭·····	174
家常打卤面·····	175
扁豆焖面·····	175
玉米面小窝头·····	176
红烧牛肉面·····	176
双菇炒饭·····	177
松仁核桃香粥·····	177
蒸红薯·····	177

第四章

0~6岁特效功能食谱

补锌食谱——促进宝宝发育 180

如何判断缺锌 180

各阶段宝宝补多少锌合适 180

怎么为宝宝补充锌 180

双豆百合粥 181

香甜黄瓜玉米粒 181

鸡蛋里脊肉 182

虾米花蛤蒸蛋羹 182

奶香薄饼 183

牡蛎粥 183



补铁食谱——提高宝宝造血机能 184

如何判断缺铁 184

如何给宝宝补充铁 184

菠菜蛋黄泥 185

木耳炒瘦肉 185

西红柿玉米猪肝汤 186

芝麻花生糊 187

紫菜鱼卷 187



补钙食谱——让宝宝骨骼更强化 188

如何判断缺钙 188

如何补钙 188

加工环节慎防钙流失 188

鱼菜米糊 189

蛋花豆腐羹 189

虾皮肉末青菜粥 189

香香骨汤面 190

黄花菜瘦肉汤 190

芹菜炒腐竹 191

黄豆煲大骨 191



补维生素食谱——促进宝宝新陈代谢 192

维生素A 192

维生素D 192

维生素E 192

维生素K 192

维生素B₁ (又称硫胺素) 192

维生素B₂ (又称核黄素) 193

维生素B₆ 193

尼克酸 193

维生素B₁₂ 193

维生素C 193

叶酸 193

萝卜鱼泥 194

菠菜鸡蛋小米粥 194

青菜粥 195

什锦沙拉 195

清炒三丝 196

大杏仁蔬菜沙拉 196

韭菜炒鸭蛋 197

黑豆糙米浆 197



明目食谱——保护宝宝视力发育 198



富含维生素A的食物 198

富含钙的食物 198

富含核黄素的食物 198

碱性食物 199

富含铬的食物 199

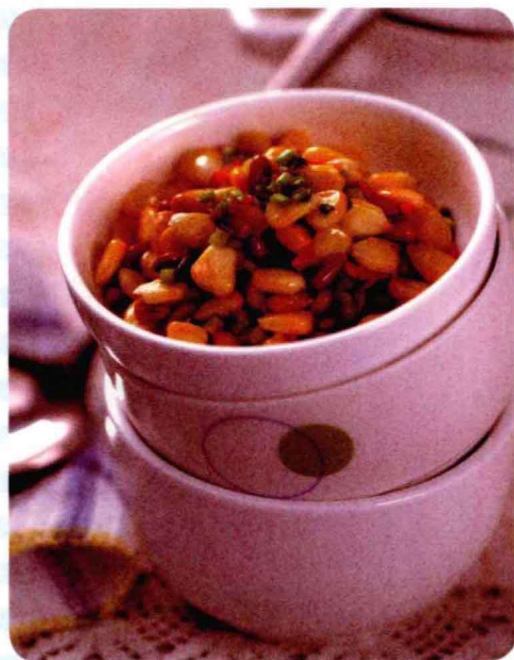
南瓜香椰奶 200

蒸肝鸡蛋羹 200

蜜汁双珠 201

胡萝卜猪肝汤 201

健脑益智食谱——给宝宝聪明大脑 202



如何补充卵磷脂 202

DHA、ARA,

宝宝聪明不能少 202

如何补充DHA、ARA 202

桃仁芹菜 203

金枪鱼沙拉 203

核桃粥 203

枸杞松子爆鸡丁 204

腰果青豆糊 204

核桃鸡片 205

鳕鱼粥 205

健齿食谱——给宝宝坚固牙齿 206

加强钙、磷摄入 206

摄入足量维生素C 206

少吃糖，注意口腔卫生 206

红烧鸡腿 207

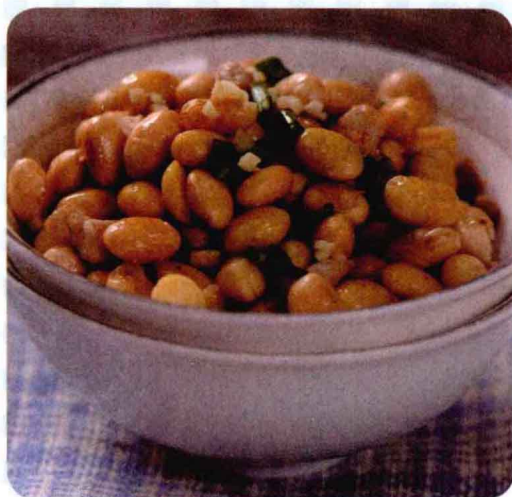
茴香豆 207

红烧牛腩 208

黄豆焖鸡翅 208

西红柿西蓝花 209

黄豆肉丁 209



开胃消食食谱——让宝宝吃饭香 210

改善食欲的方法 210

开胃食品 210

乌梅汤 211

雪梨山楂粥 211

猕猴桃西红柿酸奶 211

山药芡实羹 212

山楂海带丝 212

葵花子拌芥菜 213

西红柿洋葱沙拉 213

