



139例

0~3岁宝宝断奶餐

小菜谱编委会◎编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝断奶餐 139例 / 《小菜谱》编委会编. - 上海:
上海科学普及出版社, 2010. 1

(小菜谱)

ISBN 978-7-5427-4488-3

I. 0… II. 小… III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第202721号

《小菜谱》系列丛书·0~3岁宝宝断奶餐 139例

责任编辑: 陈爱梅

装帧设计: 桃子

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

美术编辑: 王道琴

特约编辑: 冷寒风 蔡霞

撰 稿: 肖虎

摄 影: 李朝阳 肖亮

杨跃祥 于笑

上海科学普及出版社 出版

(上海市中山北路832号 200070)

<http://www.pspsh.com>

北京正合鼎业印刷技术有限公司 印刷

上海科学普及出版社 发行

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 80 字数: 700千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 400.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

版权所有, 侵权必究



1杯=220毫升 1大勺=15毫升 1小勺
=1茶勺=5毫升 适量=可依个人口味增减分量。少许=略加即可,例如:
放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以
随自己的喜好选择自己喜爱的高汤,如
鸡汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时
间熬高汤,可以用市场上卖的高汤块、
鳕鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快
速高汤。

目录 contents

01 4~6个月食谱

- 4 西瓜汁
- 5 蛋黄泥
- 6 胡萝卜饼干泥
- 7 水果藕粉
- 8 乌龙面糊
- 9 豆腐泥粥
- 10 苹果红薯团
- 11 冰糖绿豆粥

02 7~9个月食谱

- 12 蛋黄粥
- 13 草莓蜂蜜羹
- 14 芋头玉米泥
- 15 青菜肝末
- 16 碎菜
- 17 阳光翠绿粥
- 18 红嘴绿鹦哥丝面
- 19 鸡蛋面条
- 20 蛋皮鱼卷

03 10~12个月食谱

- 21 “蟹黄”豆腐羹
- 22 牛奶蛋
- 23 蛋羹
- 24 营养蘑菇豆花

- 25 奶香菜花
- 26 珍珠玉米小圆子
- 27 萝卜青豆素丸
- 28 芝麻肝
- 29 汽锅鸡

04 1~2岁食谱

- 30 水炒鸡蛋
- 31 虾仁丝瓜汤
- 32 双米银耳粥
- 33 鲜肉土豆泥
- 34 清蒸肝糊
- 35 果仁黑芝麻粥
- 36 鱼香茄子羹
- 37 虾仁豆花羹
- 38 清凉水果冻

05 2~3岁食谱

- 39 香菇炒三片
- 40 肉末番茄
- 41 野菜珍珠丸子
- 42 甜酸丸子
- 43 豆腐蛋汤
- 44 炒猪肝
- 45 荤蔬四味饭
- 46 鸡毛菜土豆汤
- 47 银耳莲子绿豆羹
- 48 绿豆地瓜糖水

4~6个月 49

- 浓米油 49
- 芹菜米粉汤 49
- 鲜红薯泥 50
- 白萝卜粥 50
- 综合蔬菜米糊 51
- 牛奶香蕉糊 51
- 鲜藕梨汁 52
- 黏香金银粥 52
- 蛋黄米粥 53
- 牛奶麦片粥 53
- 蔬菜牛奶羹 54
- 鱼肉香糊 54
- 燕麦南瓜泥 55
- 面包布丁 55
- 青菜龙须面 56
- 鸡蓉汤 56
- 牛奶木瓜泥 57
- 苹果酱 57

7~9个月 58

- 时蔬浓汤 58
- 银鱼蛋黄菠菜粥 58
- 葡萄干土豆泥 59
- 腊肠番茄 59
- 香蕉冻 60
- 蛋黄豆糊 60

- 61 鱼松粥
- 61 鲜虾肉泥
- 62 芝麻糙米粥
- 62 香菇鸡肉羹
- 63 什锦细面
- 63 鲜笋鸡汤
- 64 绞肉卷心菜
- 64 炖鱼泥
- 65 什锦炒软饭
- 65 三角面片
- 66 鲜虾沙拉蛋
- 66 特色西瓜冰激凌

10~12个月 67

- 67 猪肝炖碎菜
- 67 虾末菜花
- 68 豆腐牛绞肉
- 68 蒸全蛋
- 69 豆腐软饭
- 69 清蒸豆腐丸子
- 70 牛奶炖西兰花
- 70 鱼肉拌茄泥
- 71 胡萝卜小鱼粥
- 71 玲珑牛奶馒头
- 72 土豆蛋白糕
- 72 蛋皮鱼卷
- 73 蛋皮寿司
- 73 冬瓜球肉丸

- 海带肉末羹 74
- 鱼肉韭菜饺 74

1~2岁 75

- 赛螃蟹 75
- 梨汁糯米粥 75
- 鸭蓉米粉粥 76
- 蛋花紫菜汤 76
- 摊苡麦蛋饼 77
- 油菜肉末煨面 78
- 黄瓜焖虾仁 78
- 浓汁鱼丸 78
- 五彩卷 79
- 雪梨饭团 79
- 优酪乳时蔬沙拉 80
- 芝麻拌芋头 80
- 蔬菜五宝杂烩 81
- 鸡蓉黄瓜盅 81
- 丝瓜香菇汤 82
- 豆沙酥饼 82



2~3岁 83

- 83 海米油菜心
- 83 森林沙拉
- 84 火腿洋葱摊鸡蛋
- 84 肉丝豆腐干蒜苗
- 85 红烧兔肉饭
- 85 芋头米粉
- 86 韭菜梗炒肉丝
- 86 太阳肉
- 87 蛋丝海带豆腐汤
- 87 萝卜鱼丸汤
- 88 小排骨黄豆汤
- 88 番茄酱蛋饺
- 89 蔬菜虾饼
- 89 菠菜烤饼
- 90 鸡肉卷
- 90 牛腩细面

附录

- 91 附录1：0~3岁宝宝每日营养素摄入量参考表
- 92 附录2：宝宝的辅食怎么加
- 93 附录3：母乳喂养、人工喂养和混合喂养的注意事项
- 94 附录4：儿童常见病饮食防治及护理

原书空白

原书空白

原书空白



4个月

西瓜汁*

材料

西瓜半个、白糖少许。

做法

- 1 用小勺将西瓜的瓤挖出来放入碗中，再用汤勺捣烂，最后用消毒过的洁净纱布过滤取汁即可。
- 2 西瓜含糖较多，可以放入少许白糖，也可直接饮用。

营/养/快/线

西瓜含有多种营养成分，如蛋白质、糖、粗纤维、钾、磷、钙、铁、钠、镁、氯、烟酸、维生素A、维生素B₁和维生素B₂等。西瓜汁内另有瓜氨酸、丙氨酸和谷氨酸等多种身体所需要的元素，常给宝宝喝西瓜汁，有清凉去火、避暑之效，也可防止宝宝在夏天因燥热而多病。

RECIPÉ

TIPS 贴心小提示

选择既不太生也不太熟的西瓜，注意不要冰镇的西瓜，以防西瓜汁过凉损伤宝宝的胃。



4个月

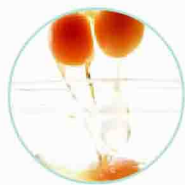
蛋黄泥*

材料

新鲜鸡蛋1个。

做法

将鸡蛋整个放入沸水中煮熟，取出1/4蛋黄以汤勺压碎成泥即可。



营/养/快/线

蛋黄中含有铁、卵磷脂、脂肪和蛋白质，营养很好，也很容易咀嚼、消化。

R I C I P E



5个月

胡萝卜 饼干泥*

材料

2小勺研碎的胡萝卜, 1勺研碎的苹果, 1勺牛奶, 饼干末、蜂蜜、肉汤各少许。

做法

- 1 取适量肉汤, 放入研碎的胡萝卜, 煮开锅。
- 2 把研碎的苹果放入锅内再煮片刻, 煮至有点黏稠状再加入牛奶和饼干末用小勺调匀, 停火出锅后放入少许的蜂蜜即可。

营/养/快/线

本品含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素C及矿物质、挥发油等, 对组成人体骨骼、神经细胞、血红细胞以及参与蛋白质的代谢都具有重要作用。

R E C I P E





5个月

水果藕粉*

材料

藕粉 50 克、桃 1 个。

做法

- 1 藕粉用水调匀；桃洗净切成极细的末备用。
- 2 将调好的藕粉倒入锅内，用小火慢慢熬煮，边熬边搅拌，直到熬至透明为止，最后加入切碎的桃末，稍煮即可。

营/养/快/线

水果中含有葡萄糖、果糖、蔗糖，易被人体吸收；水果中的有机酸能促进消化，增进食欲；水果中含有的果胶（一种可溶性膳食纤维），能预防宝宝便秘；水果还能帮助宝宝补充丰富的维生素 C。

R E C I P E



TIPS

贴心小提示

也可以选用应时的新鲜水果，水果一定要洗净、切碎，最好用小勺刮成水果泥。



5个月

乌龙面糊*

材料

乌龙面 10 克、水 1/2 杯、蔬菜泥少量。

做法

- 1 乌龙面倒入沸水中煮至熟软捞起备用。
- 2 煮熟的乌龙面与水同时倒入小锅内捣烂，煮开。
- 3 起锅后加入少量蔬菜泥即可。



营 / 养 / 快 / 线

本品含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类及维生素C等多种营养素。

R E C I P E

TIPS

贴心小提示

蔬菜可选用各种绿叶菜，也可用胡萝卜泥等，但一定要熟烂，才利于宝宝吸收。





5~6个月

豆腐泥粥*

材料

嫩豆腐 1块、粥小半碗。

做法

将嫩豆腐蒸熟、搅碎，加入粥中喂食。



营/养/快/线

本品含有丰富的蛋白质、糖类、钙等多种营养素，利于4~6个月的宝宝吸收。

R E C I P E



TIPS

贴心小提示

豆腐含有人体必需的8种氨基酸，还含有脂肪、糖类、维生素和矿物质等。豆腐味甘性凉，具有益气和、生津润燥、清热解毒的功效。





营/养/快/线

此果团软烂、香甜，含有丰富的糖类、蛋白质、钙、磷及多种维生素，尤以胡萝卜素含量极为丰富。

R E C I P E



5~6个月

苹果 红薯团*

材料

红薯、苹果各60克。

做法

- ① 将红薯洗净，去皮，切碎煮软。
- ② 把苹果去皮、去子后切碎、煮软，与红薯均匀混合即可喂食。



TIPS

贴心小提示

苹果含糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、钾、钙、磷、铁及多种维生素，营养价值和医药价值都很高，中医认为苹果有生津、润肺、除烦解暑、开胃止泻的功效。


 6个月

冰糖绿豆粥*



材料

绿豆、大米各20克，水400毫升，冰糖适量。

做法

- ① 将绿豆、大米洗干净，放入锅内，加适量水，先用大火烧，再用小火熬至成粥。
- ② 将冰糖敲碎，加入粥内搅拌均匀即可。

营/养/快/线

绿豆粥可以解毒消肿，夏天还可以消暑生津。

R E C I P E





营/养/快/线

蛋黄可供给婴幼儿丰富的蛋白质、维生素、铁、钙等，又能预防小儿软骨病（佝偻病）、小儿贫血，还有补脑益智的效果。此粥有浓醇的米香味，还含有婴儿必需的铁质，此时母乳中含的铁质已经不能满足宝宝的需要，一定要及时补充。

R E C I P E



7个月

蛋黄粥*

材料

大米 100 克、熟鸡蛋黄 1 个。

做法

- ① 大米淘洗干净，放入锅内，加水用大火煮开后，转微火熬成黏粥。
- ② 熟鸡蛋黄放入碗内，捣碎后加入粥锅内，煮几分钟即可。



TIPS

贴心小提示

粥要熬至黏稠；米要煮烂；蛋黄研碎后再放入锅内煮。这是一道既适合宝宝吃，又简单好做的粥。妈妈可以给自己一个忙中偷闲的机会，做一顿好吃的“偷懒粥”。

7个月起

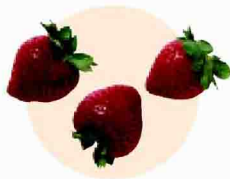
草莓 蜂蜜羹*

材料

草莓 250 克、鲜牛奶 1 杯、草莓冰淇淋 30 克、矿泉水半杯。

做法

- ① 将草莓清洗干净、去蒂，均切成小块。
- ② 将草莓块、鲜奶、草莓冰淇淋、矿泉水一起倒入榨汁机里，搅拌均匀倒入杯中即可。



营 / 养 / 快 / 线

草莓中维生素含量非常高，而且极易被吸收，是儿童、老人和病人的滋补果品。这道羹补虚养血、润肺利肠、解毒抗癌，可缓解放疗反应，促进康复。

R E C I P E