

快乐厨房

0~3岁

《快乐厨房》编委会 编

宝宝餐

彩图版





 快乐厨房

彩
图
版

0 ~ 3岁宝宝餐

新手妈咪喂养宝宝必备手册

- 美术编辑 王秋成
- 版式设计 李自茹 韩少杰
- 文字撰稿 陈 禹 石 肋 陶 涛 寻国兵 许政芳 张巍耀
(排名不分先后)
- 拍 摄 秦 京 刘英飞 刘志刚 刘 计 (排名不分先后)
- 菜肴造型 张 磊
- 插图绘制 赵 珍 头脑工作室 钟 扬 郑州传易卡通

图书在版编目(CIP)数据

(彩图版) 0~3岁宝宝餐 / 《快乐厨房》编委会编. —重庆:
重庆出版社, 2010.3

(快乐厨房)

ISBN 978-7-229-01949-5

I. ①彩… II. ①快… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038617号



彩
图
版

0~3岁宝宝餐

新手妈咪喂养宝宝必备手册

出版人: 罗小卫

策 划: 廖 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风

封面设计: 夏 鹏

重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 120 字数: 3000千字

版印次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定价: 299.00元(全10册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



用美食升级妈咪与宝宝的铁杆儿亲情

在宝宝出生的那一刻，是不是你就憋着一股劲儿，非养出一个比邻居所有孩子都白胖的宝贝儿不可？宝宝开始添加辅食了，想给宝宝弄顿美味的食物吃，怎奈自己的菜鸟厨艺根本无法应付；即使您已经厨艺高超，但奈何自己辛苦做出的饭菜，宝宝一点也不买账。好不容易让宝宝吃下了几大口，却又吐出来，身上还起了好多令人揪心的红疙瘩，原来过敏了……

手把手教你宝宝喂养一二三

我们抛开似是而非的理论及高高在上的教条指导，将喂养宝宝的经验整理出来，按照每个年龄段细致划分，完整地呈现给你。从宝宝添加辅食需要的器具和餐具，到每种食物能够添加的具体年龄，再到各种食物处理的特殊要求及图片提示，即使之前的你没有一点儿厨艺与经验，只要跟着我们一步步来，就能成为喂养宝宝的超级辣妈！

美味的菜品，保证深得宝宝喜欢

想看到宝宝在面对你端上的食物时欢欣雀跃的样子吗？想看到宝宝当碗里的食物已经没有了还张着小嘴想要的表情吗？当你亲手做的食物滋养着宝宝一点点长高、长胖，这将是世界上最幸福也最值得炫耀的事。本书所选菜品搭配均为营养专家审定过的，在调料的添加时间及剂量上也做了认真的审核，保证宝宝能够摄入足够的营养的同时，让宝宝吃到最安全的食物。

IQ、EQ齐发展，才是真正的健康宝宝

3岁以前是宝宝智商与情商成长的最关键时期，错过了这个时段，将造成一生的遗憾。充足的营养是保证宝宝智商发展的根本所在。我们除了为您推荐专业科学的益智健脑菜谱外，还特别设置了宝宝最爱玩的亲子游戏及宝宝进餐的学习与训练，专业的育儿知识与理念，陪伴宝宝度过健康、开心、高质量的童年。



新手妈咪喂养宝宝必备手册

彩图版

0~3岁宝宝餐

快乐厨房

COOKING



- *10 给宝宝做饭，妈妈准备好了吗？
- *12 断奶期宝宝可食用食物宜忌一览
- *16 宝宝成长不可缺的明星营养素

Part

01

0~3个月 辅助营养汁水

- *22 大米汤
- *23 苹果汁
- *23 菜汤
- *24 猕猴桃汁
- *24 黄瓜汁
- *24 番茄汁
- *25 香瓜汁
- *25 生菜苹果汁
- *26 葡萄番茄汁
- *26 葡萄汁
- *27 鲜果时蔬汁
- *27 小白菜汁
- *27 雪梨汁
- *28 妈妈吃得好，宝宝更健康（哺乳期食谱）

Part

02

4~18个月 宝宝营养断奶餐



初期（4~6个月）
整吞整咽期

- *32 蛋黄泥
- *33 小米粥
- *33 香蕉粥
- *34 蔬菜牛奶羹
- *34 牛奶香蕉糊
- *34 青菜糊
- *35 牛奶藕粉
- *35 山药羹
- *35 香蕉芒果奶昔
- *36 蔬果汁
- *36 米粉糊
- *36 豆浆
- *37 果酱
- *37 蛋黄
- *38 柳橙汁
- *38 果泥
- *38 红枣泥
- *39 鱼肉泥
- *39 土豆泥



蜜奶芝麻羹

- *39 牛奶蛋黄青菜泥
- *40 牛奶土豆泥
- *40 菜花糊
- *41 蜜奶芝麻羹
- *41 胡萝卜泥
- *41 水果藕粉



中期（7~8个月）
用舌搅碎期

- *42 麦糊
- *43 蛋黄粥
- *43 豆腐蛋黄泥
- *44 番茄猪肝泥
- *44 豌豆蛋黄泥
- *44 芋头玉米泥
- *45 炖鱼泥
- *45 木瓜泥



猪肝花生粥



百合银耳羹



菜花糊



草菇蛋花汤

*45 胡萝卜豆腐泥

*46 水豌豆糊

*46 肉泥米粉

*46 鱼泥豆腐

*47 团圆果

*47 时蔬浓汤

*47 南瓜浓汤

*48 草莓羹

*48 番茄土豆羹

*48 小白菜玉米粥

*49 馒头菜粥

*49 酸奶香米粥

*49 芝麻豆腐

*50 清蒸豆腐丸子

*50 蒸红薯芋头

*50 牛奶粥

*51 牛奶花生糊

*51 动物血

*51 磨牙面包条

*52 肉末

*52 青菜烂粥



*52 芝麻杏仁糊

*53 荸荠百合羹

*53 糯米小麦粥

*53 菠菜泥奶油汤

后期(9~10个月) 牙龈咀嚼期

*54 饼干粥

*55 燕麦南瓜羹

*55 青菜泥

*56 橘子柠檬酸奶

*56 青菜肝末

*56 三鲜豆腐脑

*57 营养蘑菇豆花

*57 百合银耳羹

*57 三色豆腐虾泥

*58 玉米排骨粥

*58 火腿藕粥

*58 山药粥

*59 鱼泥粥

*59 牛奶枣粥

*59 蔬菜鸡肉羹

*60 油菜蛋羹

*60 紫米红豆粥

*60 牛肉粥

*61 紫菜粥

*61 土豆胡萝卜肉末羹

*61 黑芝麻小米粥

*62 红薯粥

*62 烤椰汁软糕

*62 糯米馒头



小白菜汁

*63 酱汁面条

*63 白菜烂面条

*63 牛肉碎菜细面汤

结束期(11~18个月) 自由咀嚼期

*64 什锦猪肉菜末

*65 鱼肉拌茄泥

*65 蔬菜小杂炒

*66 蛋皮鱼卷

*66 三味蒸蛋

*66 清煮嫩豆腐

*67 清蒸肝糊

*67 五彩煎蛋



肉末番茄

- *67 翡翠蛋羹
- *68 肉末番茄
- *68 豆腐蒸蛋
- *69 韭菜炒鸭蛋
- *69 生菜肉卷
- *69 鲜茄肝扒
- *70 新鲜水果汇
- *70 猕猴桃果冻
- *70 黄瓜蒸蛋
- *71 胡萝卜鸡蛋碎
- *71 鸡蛋羹
- *71 荸荠小丸子
- *72 猪肝圆白菜
- *72 豆腐太阳花
- *72 虾菇油菜心
- *73 双色豆腐
- *73 香菇鸡肉粥
- *73 虾仁粥
- *74 猪肝粥
- *74 红枣羊骨糯米粥
- *74 水果蛋奶羹
- *75 双米银耳粥
- *75 南瓜豆腐饼
- *75 果仁黑芝麻糊
- *76 鸡丝面片

- *76 鲜肉馄饨
- *76 鱼泥馄饨
- *77 鲜汤小饺子
- *77 小肉松卷
- *77 南瓜糯米饼
- *78 奶味软饼
- *78 番茄饭卷
- *78 鸡蛋饼
- *79 时蔬肉饼
- *79 甜发糕
- *79 土豆蛋白糕
- *80 磨牙小馒头
- *80 肉泥洋葱饼
- *80 什锦炒软饭
- *81 枣泥软饭
- *81 大米红豆软饭
- *81 三角面片
- *82 番茄洋葱鸡蛋汤
- *82 香甜翡翠汤
- *82 小白菜鱼丸汤
- *83 海蜇荸荠汤
- *83 胡萝卜汤
- *83 鸡蛋黄瓜面片汤
- *84 断奶四阶段食物处理硬度、大小参照表



鸡蛋黄瓜面片汤

Part

03

1.5~2岁

宝宝均衡营养食谱

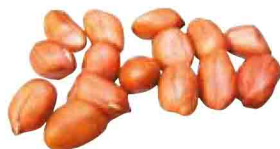
营养助长
美味菜品

- *90 芝麻拌芋头
- *91 菠菜拌豆腐皮
- *91 肉末拌丝瓜
- *92 火腿菠菜
- *92 肉末炒芹菜
- *92 虾皮韭菜炒鸡蛋
- *93 白肉鱼泥
- *93 油菜豆腐
- *93 蒸白菜卷
- *94 玉米菜心
- *94 圆白菜炒香肠
- *94 金苹果公主
- *95 豆腐海苔卷
- *95 冬瓜肝泥卷
- *95 鸡肉拌南瓜
- *96 玉米火腿油菜
- *96 蜜饯胡萝卜
- *96 蘑菇奶油烩青菜
- *97 素炒豆腐
- *97 八珍豆腐
- *97 豆腐鱼蒸蛋
- *98 鲤鱼海带粥
- *98 素蒸冬瓜盅
- *98 奶油冬瓜球
- *99 三鲜蛋羹
- *99 鸡丝炒青椒

- *99 双菇炒丝瓜
- *100 香菇炒三素
- *100 七彩香菇
- *100 芹菜焖豆芽
- *101 鸡蛋炒番茄
- *101 红肠煎蛋
- *101 猪肝摊鸡蛋
- *102 双色蛋片
- *102 软煎鸡肝
- *102 奶油焖虾仁
- *103 熘鱼肉泥丸
- *103 橙汁鱼片
- *103 清蒸白鱼肉

健康好喝 饱肚汤粥

- *104 蛋花麦仁粥
- *105 双米银耳粥
- *105 鸭蓉米粉粥
- *106 鸡肉油菜粥
- *106 飘香紫米粥
- *106 三豆粥
- *107 淡菜瘦肉粥
- *107 猪肉青菜粥
- *107 虾仁青豆饭
- *108 银耳鸽蛋糊
- *108 雪梨山楂粥
- *108 木耳银鱼煮馒头糊
- *109 番茄牛肉羹



奶油焖虾仁

- *109 鱼菜米糊
- *109 虾仁豆花羹
- *110 油菜三丝羹
- *110 鱼香茄子羹
- *110 山药红豆羹
- *111 萝卜疙瘩汤
- *111 萝卜丝汤
- *111 丝瓜香菇汤
- *112 虾皮黄瓜汤
- *112 豆蓉面片汤
- *112 排骨白菜汤
- *113 虾皮丝瓜汤
- *113 鱼丸翡翠汤
- *113 花生酱蛋挞

花样多多 主食点心

- *114 肉豆腐糕
- *115 菠菜蛋卷
- *115 鲜奶蛋饼
- *116 肉汤面条
- *116 肉末海带面
- *116 肉末豆菜烩面
- *117 豆腐水晶饺
- *117 香鸡汤小馄饨



小笼蒸包

- *117 虾仁蛋饺
- *118 小笼包子
- *118 鸡汤水饺
- *118 肉松饭
- *119 韭菜合子
- *119 蛋奶土豆布丁
- *119 红豆沙
- *120 麻花
- *120 腰果麻球
- *120 天使核桃蛋糕
- *121 枫叶饼干
- *121 杏仁酥圈
- *121 牛肉土豆饼
- *122 宝宝进餐礼仪与训练

Part

04

2~3岁 宝宝美味益智餐

益智健脑 下饭菜肴

- *126 里脊虾皮菜花
- *127 肉末芹菜
- *127 海带炒肉丝
- *128 绿豆芽炒肉丝

*128 肉末炒胡萝卜

*128 肉丁西兰花

*129 余素丸子

*129 甜酸丸子

*129 牛奶炖猪蹄

*130 醋熘白菜

*130 糖醋肝条

*130 芹菜炒猪肝

*131 西芹牛柳

*131 香芋炒牛肉

*131 番茄煮牛肉

*132 芹菜牛肉丝

*132 胡萝卜羊肉丝

*132 蒸鸡翅

*133 酱炒鸡丁

*133 红烧鸡块

*133 虾酱鸡肉豆腐

*134 鸡肉沙拉

*134 酱烧鸭糊

*134 茴香炒蛋

*135 鸡蛋炒莴笋

*135 香肠炒蛋

*135 肉末蒸鸡蛋

*136 茶香炒蛋

*136 鱼松

*136 蛋奶鱼丁

*137 核桃鱼丁

*137 三色鱼丸

*137 清蒸带鱼

*138 白玉鲈鱼片

*138 荠菜熘鱼片

*138 草鱼烧豆腐

*139 红烧平鱼

*139 清蒸鲜鱼

*139 鳕鱼片

*140 番茄鳊鱼泥

*140 萝卜鱼丸汤

*140 墨鱼仔黄瓜

*141 豌豆炒虾仁

*141 虾仁豆腐

*141 腰果虾仁

*142 清蒸基围虾

*142 蟹棒小油菜

*142 凉拌海蜇黄瓜丝

*143 清炒全蟹

*143 清炒生蛤肉

*143 咸蛋黄冬瓜条

*144 肉丝炒甜椒

*144 蜜胡萝卜

*144 油菜炒香菇

*145 香菇炒笋片

*145 姜汁黄瓜

*145 炒三丝

*146 玛瑙豆腐

*146 香菇烧豆腐

*146 冬菇烧白菜

*147 炒素什锦

*147 烩豌豆

*147 海米油菜心

*148 清蒸芦笋

*148 豆腐碎木耳

*148 烩蔬菜五宝

*149 赛香瓜

*149 奶油菠菜

*149 奶汁香蕉

防病健体 美味汤粥

*150 豆腐丝瓜粥

*151 荔枝桂圆粥

*151 蔬菜鱼肉粥

*152 玉米山药粥

*152 高粱米粥

*152 牛肉蔬菜粥

*153 肉松麦片粥

*153 猪肝花生粥



茴香炒蛋



糯米小麦粥



猪肝花生粥



荔枝桂圆粥

- *153 香菇鸡腿粥
- *154 滑蛋牛肉粥
- *154 咸蛋米粥
- *154 南瓜玉米羹
- *155 桂花栗子羹
- *155 核桃花生牛奶羹
- *155 丝瓜火腿片汤
- *156 虾仁丸子汤
- *156 莲藕薏米排骨汤
- *156 山药胡萝卜排骨汤
- *157 黄豆芽排骨豆腐汤
- *157 胡萝卜牛肉汤
- *157 奶油鱼丸子汤
- *158 柠檬乳鸽汤
- *158 丝瓜蘑菇汤
- *158 白菜柚子汤
- *159 鲜蘑黄豆芽汤
- *159 草菇蛋花汤
- *159 五色紫菜汤

开心分享 主食点心

- *160 荷叶烙饼
- *161 葱油饼
- *161 土豆泥饼
- *162 鸡蛋面饼



香草全麦

- *162 黄鱼小馅饼
- *162 鱼蛋饼
- *163 玉米馒头
- *163 开花馒头
- *163 牛奶开花甜
- *164 虾肉小笼包
- *164 猪肉韭菜包
- *164 枣泥包
- *165 麻酱花卷
- *165 鸡丝春卷
- *165 翡翠包
- *166 花生糖三角
- *166 山药三明治
- *167 山药凉糕
- *167 扁豆枣肉糕
- *167 鱼肉蒸糕
- *168 肉骨汤面
- *168 圆白菜烩面
- *168 三鲜面
- *169 绿豆芽拌面
- *169 猪肉茴香水饺
- *169 鸡蛋虾仁水饺
- *170 南瓜拌饭
- *170 鸡腿菇虾仁蒸饭
- *170 花样炒饭



奶汁香蕉

- *171 荤素四味饭
- *171 五彩饭团
- *171 玉米奶冻
- *172 椰香糯米糍
- *172 燕麦坚果面包
- *172 凤梨炒芙
- *173 花生酱小蛋糕
- *173 香草全麦面包
- *173 驴打滚
- *174 夹心饼干
- *174 虾酥
- *174 花色饼干
- *175 港式蛋挞
- *175 野菜珍珠丸子
- *175 水果布丁
- *176 教宝宝学唱生活自理小儿歌

附录一

- *178 0~3岁聪明宝宝最爱玩的亲子游戏

附录二

- *184 宝宝喂养常见难题有问必答

