

家庭营养粥小丛书

# 宝宝营养粥

◎ 刘承兰 范美荣 余明兰 赵彦 / 编著



中原农民出版社

家庭营养粥小丛书

# 宝宝营养粥

◎刘承兰 范美荣 余明兰 赵彦 / 编著

## 丛书编委会

· 主 编 ·

刘承兰 范美荣

· 副主编 ·

马清江

· 编 委 ·

刘承兰 范美荣

马清江 吕自有

张 文 王明桂

李红欣 余明兰

赵 彦

中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

宝宝营养粥/余明兰,赵彦编. - 郑州:中原农民出版社,2002.7

(家庭营养粥小丛书/刘承兰,范美荣主编)

ISBN 7-80641-421-5

I. 宝… II. ①余…②赵… III. 粥-婴幼儿-食谱  
IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第027336号

---

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.125 插页:3

字数:187千字 印数:1—4000册

版次:2002年7月第1版 印次:2002年7月第1次印刷

---

书号:ISBN7-80641-421-5/TS·035 定价:15.00元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

## 内容提要

针对婴幼儿肠胃消化系统比较娇嫩、其生长发育又较旺盛的特点,本书推出“粥”这一最宜婴幼儿食用的品种,详尽介绍了满足婴幼儿营养要求的各种粥食的制作方法和经验,是年轻妈妈喂养健康宝宝的最佳饮食指南。



① 碎肉粥(上)

② 粟米青菜粥(下)





◎ 蛋黄粥(上)

◎ 粟米山药红枣粥(下)





[宝宝营养粥]



- ① 玉粒粥(上)
- ② 粟米红豆粥(下)





◎ 西红柿粥(上)

◎ 苹果粥(下)







# 目录

## [ 概述 ]

### 1/了解宝宝的消化系统

1/牙齿的发育

2/肠胃的发育

### 3/宝宝对营养的需要与吸收

3/蛋白质

4/脂肪

5/碳水化合物

6/矿物质

8/维生素

10/水

11/婴儿辅食添加程序表

11/婴幼儿(1~3岁)每日食物摄入量

11/婴幼儿(1~3岁)所需营养素食物来源表





## 12/宝宝营养粥

12/宝宝营养粥的特点

13/宝宝营养粥为何是婴儿理想的初始食物

14/开始喂粥的时间

16/营养粥的喂食量

17/宝宝第一次食粥前的准备练习

19/营养粥中添加辅食的方法

20/宝宝营养粥中添加辅食的种类

22/宝宝营养粥中应避免添加的食物

24/喂粥时的技巧

26/宝宝食用营养粥可能出现的反应

26/制作宝宝营养粥的技巧

30/制作宝宝营养粥时的注意事项

31/原料的选购、处理与保存

## [粥谱]

### 6个月~12个月宝宝营养粥谱

37/玉粒粥

38/胡萝卜汁粥

39/鲜桃麦片粥

40/牛奶粥

41/米露

42/冰糖薏米粥

43/鹤鹑粥

44/西红柿汁粥





[宝宝营养粥]

- 45/蛋黄粥
- 46/山楂汁粥
- 47/胡萝卜粥
- 48/有机粥
- 49/薯蓉粥
- 50/全麦面疙瘩
- 51/红萝卜牛肉汤粥
- 52/节瓜鸡肉泥粥
- 53/黄豆蓉粥
- 54/鸭心汤粥
- 55 /水果粥
- 56/南瓜粥
- 57/浓米汤
- 58/苹果藕粉
- 59/米粉粥
- 60/草莓麦片粥
- 61/鱼蓉麦皮糊
- 62/白果粥
- 63/蔬菜糙米粥
- 64/烂米粥
- 65/鲜红薯泥粥
- 66/酪梨米糊
- 67/木瓜粥
- 68/红白粥
- 69/鲜奶麦糊
- 70/白菊花粥
- 71/水果麦片粥





- 72/鲜奶蛋粥
- 73/鸡汤蒸蛋
- 74/鱼肉松粥
- 75/苹果番薯粥
- 76/栗子粥
- 77/坚果地瓜粥
- 78/杏仁糙米奶
- 79/燕麦片粥
- 80/鸡肉粥
- 81/脊肉粥
- 82/丝瓜粥
- 83/山萸肉粥
- 84/鸡肝粥
- 85/牛奶玉米粥
- 86/猪肝粥
- 87/麦冬粥
- 88/什锦蛋羹粥
- 89/菠菜肉末粥
- 90/稠粥
- 91/多宝粥
- 92/核桃酪
- 93/芝麻粥
- 94/玉米花生奶
- 95/什锦粥
- 96/鱼香粥
- 97/双宝糙米粥
- 98/三色粥





[宝宝营养粥]

- 99/黄金米露
- 100/成长鱼粥
- 101/豆米奶粥
- 102/黑豆浆
- 103/肉末软米粥
- 104/果香藕片粥
- 105/肉末菜粥
- 106/绿豆薏米露
- 107/西瓜西米露
- 108/芋泥芝麻露
- 109/南瓜菠菜粥
- 110/小米菜肉粥
- 111/红小豆粥
- 112/窝头菜粥
- 113/绿豆粥
- 114/木耳粥
- 115/鸭粥
- 116/乳粥
- 117/梨粥
- 118/对虾山药粥
- 119/龙眼粥
- 120/百合粥
- 121/鸡内金粥
- 122/骨汁粥
- 123/粳米粥
- 124/玉米粥
- 125/糙米水果粥



- 126/鸡蛋黄粥
- 127/薏米粥
- 128/二豆粥
- 129/杏仁蜜奶露
- 130/羊肉胡萝卜洋葱粥
- 131/粟米粥
- 132/绿豆海带粥
- 133/鸡蛋粥
- 134/吐司面包粥
- 135/翠绿粥
- 136/丝瓜虾米粥
- 137/牛蛙粥
- 138/鸡胗粉粥
- 139/红糖小米粥
- 140/西式牛奶白米粥
- 141/糯米固肠粥
- 142/扁豆粥
- 143/荷叶莲藕粥
- 144/蚕茧枣豆粥
- 145/小麦粥
- 146/双彩蛋粥

### 1~3岁宝宝营养粥谱

- 149/粟米蓉粥
- 150/牛肉麦皮粥
- 151/苋菜鱼肉粥
- 152/豆腐鱼肉粥



[宝宝营养粥]

- 153/花生排骨汤粥
- 154/青豆猪肝粥
- 155/鱼茸粥
- 156/黑米肉末菜粥
- 157/罗宋粥
- 158/胡萝卜粥
- 159/芹菜粥
- 160/大酱粥
- 161/牛肉蔬菜粥
- 162/番茄粥
- 163/胡萝卜酸奶粥
- 164/芋头粥
- 165/牛奶土豆蛋黄粥
- 166/苹果麦片粥
- 167/蔬菜鱼肉粥
- 168/蔬菜牛肉粥
- 169/豆腐粥
- 170/红枣粥
- 171/山药粥
- 172/鱼生粥
- 173/红小豆粥
- 174/荷叶粥
- 175/紫苏粥
- 176/金银花粥
- 177/香蕉粥
- 178/皮蛋瘦肉粥
- 179/甜浆粥





[家庭营养粥小丛书]

- 180/ 粟米红萝卜煮火腿
- 181/ 粟米鱼肉粥
- 182/ 薯鱼粥
- 183/ 虾仁豆腐粥
- 184/ 什锦甜粥
- 185/ 扁豆薏米粥
- 186/ 糯米苹果粥
- 187/ 什锦栗子粥
- 188/ 黄连粥
- 189/ 青菜蛋花粥
- 190/ 鸡蛋蔬菜粥
- 191/ 干酪粥
- 192/ 豌豆粥
- 193/ 胡桃粥
- 194/ 鱼肉牛奶粥
- 195/ 海带鸡肉粥
- 196/ 裙带菜红蛤粥
- 197/ 红薯鸡蛋粥
- 198/ 面糊粥
- 199/ 香蕉奶粥
- 200/ 蛋黄酸奶粥
- 201/ 土豆苹果粥
- 202/ 猕猴桃酸奶粥
- 203/ 菠菜酸奶粥
- 204/ 水果酸奶粥
- 205/ 白菜粥
- 206/ 洋葱粥







[宝宝营养粥]

- 207/蛋黄三宝粥
- 208/甘蔗粥
- 209/冬瓜粥
- 210/神仙粥
- 211/绿豆粥
- 212/生芦根粥
- 213/丝瓜叶粥
- 214/鸡茸玉米粥
- 215/小碗粿
- 216/八宝粥
- 217/鲜果粥品
- 218/蜜枣绿豆粥
- 219/山药薏米粥
- 220/荸荠粥
- 221/红绿薏米粥
- 222/冬瓜荷叶粥
- 223/饴糖大米粥
- 224/鹤鹑粥
- 225/翡翠鱼粥
- 226/山药莲子粥
- 227/山莲葡萄粥
- 228/鱼茸粥
- 229/排骨粥
- 230/虾片粥
- 231/草莓绿豆粥
- 232/奶油玉米粥
- 233/蛋壳粥

