

凤凰汉竹
荣获2010年度生活类图书出版大奖
汉竹·亲亲乐读系列

中国食品工业协会营养指导工作委员会副秘书长 高级公共营养师 刘桂荣 / 主编

0~3岁

会吃才聪明，
影响宝贝一生的饮食指南

宝宝营养 大百科

汉竹 / 编著



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



汉竹 ● 亲亲乐读系列

0~3岁宝宝 营养大百科

0~3 Sui Baobao
Yingyang Dabaike

刘桂荣 主编 汉竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



汉竹图书微博 <http://weibo.com/2165313492>



读者热线 400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝营养大百科 / 刘桂荣主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5345-8608-8

I. ① 0… II. ① 刘… III. ① 婴幼儿—营养卫生—基本知识② 婴幼儿—保健—食谱 IV. ① R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200840 号



凤凰汉竹
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

0~3 岁宝宝营养大百科

主 编 刘桂荣
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 董 玲 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 17
字 数 100千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8608-8
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录 Contents

第一章 0~6个月 喂养

0~28 天神奇的初乳	24	2~3 月母乳喂养进行时	30
母乳——宝宝最完美的食物	24	宝宝长得快还是慢	30
早开奶、早吸吮、早聪明	24	为宝宝建一个母乳“银行”	30
按需哺乳	24	宝宝为什么拒绝吃奶	31
宝宝是否吃饱了	24	看懂宝宝的便便	31
正确的哺乳姿势	25	宝宝便秘了	31
1~2 月按需哺乳宝宝长得快	26	母乳喂养可以不喂水	31
母乳喂养“质”“量”并重	26	提高母乳食谱	32
混和喂养和人工喂养方法	26	当归鲫鱼汤	32
按需喂养不让宝宝挨饿	26	母鸡炖山药	32
宝宝该补维生素 D 了	26	金钩芹菜	33
宝宝吐奶怎么办	27	豆腐酒酿汤	33
提高母乳食谱	28	猪蹄黄豆汤	33
什菌一品煲	28	木瓜带鱼汤	33
鲢鱼丝瓜汤	28	3~4 个月钙要补起来	34
猪蹄通草汤	29	钙和鱼肝油科学补	34
鲜蘑炒豌豆	29	母乳不够配方奶来帮	34
红豆酒酿蛋	29	上班族妈妈母乳喂养有招	35
阿胶核桃仁红枣羹	29	宝宝对配方奶过敏怎么办	35
		提高母乳食谱	36
		鲈鱼豆腐汤	36
		香菇鸡翅	36
		猪排炖黄豆芽汤	37
		三丝黄花羹	37
		松仁海带	37
		乌鱼通草汤	37

4~5 个月爱护小乳牙	38
宝宝不肯喝奶粉怎么办	38
断奶不宜过早	38
宝宝开始长牙了	39
提高母乳食谱	40
清炖乌鸡	40
鱼头豆腐汤	40
山药排骨汤	40
芙蓉鲫鱼	41
豆腐香菇炖猪蹄	41
5~6 个月添加辅食准备期	42
宝宝的后脑勺秃了——枕秃	42
补铁很重要	42
为添加辅食做准备	43
自制辅食最放心	43
辅食制作工具	43
提高母乳食谱	44
香菇栗子焖乳鸽	44
紫菜包饭	44
鸡汤鲜虾面	45
虾仁炒豆腐	45
酒酿蛋花汤	45
鲫鱼奶汤	45

第二章 6~7个月 流质、吞咽型辅食

继续提倡母乳喂养，少量接触辅食	48
妈妈宝宝都应补充钙剂	48
宝宝出牙顺序	49
宝宝是否做好吃辅食的准备了	49
辅食添加由菜水、果水开始	49
流质型辅食	50
青菜汁	50
鲜橙汁	50
西瓜汁	50
玉米汁	50
苹果胡萝卜汁	51
西红柿苹果汁	51
白萝卜梨汁	51
黄瓜汁	51
甜瓜汁	52
香蕉汁	52
苹果汁	52
油菜汁	52
菜花汁	53
山楂水	53

胡萝卜山楂汁	53
香瓜汁	53
米汤类辅食	54
黑米汤	54
西红柿米汤	54
大米汤	55
大米+绿豆汤	55
大米+红豆汤	55
大米+花生汤	55
苹果米汤	56
生菜米汤	56
小米汤	57
小米+红枣汤	57
小米+薏仁汤	57
小米+玉米渣汤	57



第三章 7~8个月 蠕嚼型辅食

逐渐增加辅食种类	60
不要久吃流质辅食	60
准备宝宝专用餐具	61
商业辅食选择有窍门	61
示范如何咀嚼食物	61
米汤类辅食	62
大米+南瓜汤	62
大米+蛋黄汤	62
疙瘩汤	62
胡萝卜米汤	62
大米+栗子汤	63
大米香菇鸡丝汤	63
牛奶香蕉米汤	63
大米+菠菜汤	63
大米+红薯汤	64
草莓藕粉汤	64
豆腐青菜米汤	65
鱼肉米汤	65
果蔬汁类辅食	66
生菜苹果汁	66
甘蔗荸荠水	66
菠菜汁	67
葡萄汁	67
猕猴桃汁	67
雪梨汁	67
小白菜汁	68

鲜藕梨汁	68
西蓝花汁	68
苋菜汁	68
橘子汁	69
莲藕苹果柠檬汁	69
泥糊类辅食	70
米糊	70
土豆泥	70
青菜泥	70
香蕉粥	70
香蕉乳酪糊	71
西红柿猪肝泥	71
葡萄干土豆泥	72
鱼肉泥	72
土豆苹果糊	73
鸡汤南瓜泥	73
蛋羹类辅食	74
西蓝花牛奶羹	74
蛋黄鱼泥羹	74
豆腐羹	75
香菇苹果豆腐羹	75
红薯红枣羹	76
蛋黄玉米羹	76
南瓜羹	77
香甜芝麻羹	77

第四章 9~10个月 细嚼型辅食

在辅食中添加适量膳食纤维	80
增加辅食的喂养次数	80
避免食物混合	80
不要强行喂食	80
食物味道是成人的1/10	80
饮食安全要记牢	81
果蔬汁类辅食	82
西瓜汁	82
西瓜桃子汁	82
绿豆汤	82
小黄瓜汁	82
苹果芹菜汁	83
香蕉木瓜酸奶昔	83
甘蔗汁	84
鲜藕汁	84
樱桃汁	84
芒果椰子汁	84
白菜胡萝卜汁	85
菠菜橙汁	85
泥糊类辅食	86
香蕉奶糊	86
青菜米糊	86
牛奶藕粉	87
洋葱糊	87
蛋黄豌豆糊	87

鱼菜米糊.....	87
玉米豆腐胡萝卜糊.....	88
小白菜玉米糊.....	88
鸡毛菜龙须面糊.....	89
青菜玉米糊.....	89
红薯米糊.....	89
红枣泥.....	89
蛋羹类辅食.....	90
木耳冰糖羹.....	90
核桃红枣羹.....	90
苹果草莓羹.....	90
苹果猕猴桃羹.....	90
苹果羹.....	91
什锦鸭羹.....	91
绿豆南瓜羹.....	91
百宝豆腐羹.....	91
蛋香玉米羹.....	92
蒸全蛋.....	92
肉末海带羹.....	92
苋菜黄鱼羹.....	92
肉末海带羹.....	92
山药羹.....	93
红枣花生羹.....	93
土豆胡萝卜肉末羹.....	93
雪花黄鱼羹.....	93

粥类辅食.....	94
胡萝卜粥.....	94
紫菜豆腐粥.....	94
豌豆粥.....	94
山药粥.....	94
小米蛋奶粥.....	95
鱼泥豆腐苋菜粥.....	95
紫菜芋头粥.....	95
红薯红枣粥.....	95



第五章 11~12个月 咀嚼型辅食

少餐增量渐过渡	98
花样辅食防偏食	98
白开水是最好的饮料	99
宝宝食物勿放味精	99
让宝宝和爸爸妈妈一起吃饭	99
不要给1岁前的宝宝喝牛奶	99
泥糊类辅食	100
三色豆腐虾泥	100
蔬菜豆腐泥	100
醪糟桃子	100
菜花土豆泥	100
猪肝泥	101
鲜肉土豆泥	101
花样豆腐	101
红枣蛋黄泥	101
蛋黄豆腐泥	102
牛奶花生糊	102
鸡肉南瓜泥	102
红薯蛋黄泥	102
苹果红薯糊	103
法式薄饼	103
芋头玉米泥	103
菠菜鸡肝泥	103
绿豆大米粥	104
苹果玉米粥	104

黄豆芝麻粥	104
燕麦南瓜粥	104
牛奶麦片粥	105
核桃瘦肉紫米粥	105
香菇红枣鸡肉粥	105
菠菜粥	105
大米葱白粥	106
陈皮姜粥	106
什锦蔬菜粥	106
鹌鹑蛋排骨粥	106
生姜粥	107
冬瓜粥	107
黄花菜粥	107
什锦水果粥	107
美味汤	108
味噌汤	108
芋头丸子汤	108
鸭血豆腐汤	108
冬瓜乌鸡汤	108
罗宋汤	109
竹笋鸡蛋汤	109
南瓜牛肉汤	109
小白菜鱼丸汤	109



香菇鱼丸汤	110
小白菜冬瓜汤	110
海米冬瓜汤	110
山药胡萝卜排骨汤	110
紫菜蛋汤	111
清炖老鸭汤	111
丝瓜鸡蛋汤	111
竹笋肉片汤	111
主食类辅食	112
草莓麦片粥	112
鱼蛋饼	112
鸡肉茄汁饭	112
西红柿通心粉	112
草莓酱蛋饼	113
鲑鱼红薯饭	113
蛋包饭	113
鱼泥馄饨	113
鲑鱼面条	114

平菇鸡胗饭	114
鱼肉蒸糕	114
山药三明治	114
茄虾饼	115
鸡肝粥	115
牛肉河粉	115
排骨汤面	115
热菜类辅食	116
素炒菠菜	116
猪肝圆白菜	116
肉末木耳	116
菠菜余鱼片	116
肉末茄子	117
柠檬土豆	117
鸭蛋黄炖豆腐	117
芙蓉丝瓜	117



第六章 1~1.5岁 软烂型营养餐

限制甜食, 预防肥胖	120
鸡蛋虽好, 多吃无益	120
宝宝拒绝吃饭怎么办	121
边玩边吃要及时纠正	121
点心的给法	121
宝宝磨牙要重视	121
粥类辅食	122
山药枸杞粥	122
猪肝粥	122
红枣枸杞粥	122
紫苋菜粥	122
鳗鱼山药粥	123
鸡蛋瘦肉粥	123
苦瓜粥	123
核桃粥	123
马齿苋粥	124
绿豆莲子粥	124
藕节西瓜粥	124
羊骨粥	124
橘皮粥	125
栗子海带粥	125
鳗鱼蛋黄油菜粥	125
五谷黑白粥	125

美味汤	126
莲藕薏仁排骨汤	126
鸡蓉豆腐汤	126
清甜翡翠汤	126
虾仁丝瓜汤	126
丝瓜香菇汤	127
鲜笋鸡肉汤	127
菠菜猪血汤	127
香菇鱼片汤	127
平菇蛋花汤	128
丝瓜火腿片汤	128
虾仁丸子汤	128
鸡毛菜土豆汤	128
苦瓜排骨汤	129
鲜虾冬瓜汤	129
牛奶白菜汤	129
金针菇豆腐汤	129
主食类辅食	130
青菜肉末煨面	130
鸡汤小馄饨	130
牛肉土豆饼	130
什锦烩饭	130
鲜汤小饺子	131
肉泥洋葱饼	131
大米红豆饭	131
西红柿鸡蛋面	131
鲑鱼炖饭	132
花生小汤圆	132
蛋炒饭	132

豆沙酥饼	132
菠萝粥	133
肉松三明治	133
白菜肉末挂面	133
豆腐水晶饺	133

热菜类辅食

香橙烩蔬菜	134
火腿洋葱摊鸡蛋	134
海带炖肉	134
西施豆腐	134
虾仁豆腐	135
西红柿炒鸡蛋	135
口蘑鹌鹑蛋	135
奶油白菜	135
蛋花鱼	136
虾皮冬瓜	136
茄子炒肉	136
蔬菜小杂炒	136
冬瓜肝泥卷	137
炒西兰花	137
青豆煨虾仁	137
牛奶鱼丁	137

健康饮品或甜品

红薯蛋挞	138
瓜蕉圆舞曲	138
什锦水果沙拉	138
花生豆浆	138
绿豆奶酪	139
玉米奶冻	139
银耳莲子绿豆汤	139
芒果布丁	139

第七章 1.5~3岁 全面型营养餐

宝宝菜单要丰富	142
适当给宝宝吃粗粮	142
巧吃零食助成长	143
宝宝吃饭太慢怎么办	143
宝宝不爱吃荤不用愁	143
胃口不好慢慢来	143

粥类辅食

丝瓜粥	144
红枣银耳粥	144
荷叶粥	144
桂圆枸杞粥	144
奶味火龙果粥	145
什锦黑米粥	145
米沙粥	145
小米芹菜粥	145
鳕鱼粥	146
甘草二豆粥	146
米奶粥	146
山药薏仁粥	146
酸枣香米粥	147
高粱米红枣粥	147
苹果鸡肉粥	147
土豆粥	147

美味汤

丝瓜香菇肉片汤	148
---------------	-----

排骨白菜汤	148
胡萝卜丝汤	148
鸡蛋黄瓜汤	148
冬瓜排骨汤	149
时蔬浓汤	149
西红柿洋葱鸡蛋汤	149
银耳珍珠汤	149
五色紫菜汤	150
青菜豆腐汤	150
黄豆芽排骨豆腐汤	150
胡萝卜牛肉汤	150
胡萝卜疙瘩汤	151
白菜柚子汤	151
棒骨红枣汤	151
核桃牛肉汤	151
主食类辅食	152
鱼香肉末炒面	152
海苔饭团	152
牛腩面	152
苦瓜煎蛋饼	152
虾仁丸子面	153
香浓盖浇饭	153
鸡肝蒸肉饼	154
鸡肉卷	154
牛肉卷饼	154
蘑菇通心粉	154
扁豆枣肉糕	155
肉泥洋葱饼	155
炒菜类辅食	156
鱼丝烩小米	156
香菇白菜	156

糖醋排骨	156
葱烧小黄鱼	156
清蒸带鱼	157
肉末豆角	157
素炒三鲜	157
芦笋烧鸡块	157
韭菜炒豆芽	158
菠萝牛肉	158
芙蓉鸡片	158
虾皮豆腐	158
莲藕炖鸡	159
清炒空心菜	159
蒜苗烧肉	159
奶焗鳕鱼	159
健康饮品或甜品	160
苹果布丁	160
香酥洋葱圈	160
泡芙	160
夹心饼干	160
莲子牛奶露	161
核桃燕麦豆浆	161



第八章 特效食谱 ——缺什么补什么

锌——促进宝宝生长发育..... 164

虾仁青豆饭	164
栗子红枣羹	164
玛瑙豆腐	165
肉松	165
三味蒸蛋	165
虾酱鸡肉豆腐	165
爆炒鳝段	166
苹果片	166
肝菜蛋汤	167
牛肉莲子汤	167
淡菜瘦肉粥	167
莴苣猪肉粥	167



补铁——补充宝宝造血原料..... 168

香菇烧豆腐	168
木耳炒瘦肉	168
山药菠菜汤	169
茶香炒蛋	169
胡萝卜羊肉丝	169
滑菇炖肉丸	169
木耳煲猪腿肉	170
胡萝卜炖牛肉	170
肉松饭	171
炒鸡肝	171
茄子炒牛肉	171
清蒸鲈鱼	171

补钙——活跃宝宝脑细胞..... 172

香椿芽拌豆腐	172
滑蛋牛肉	172
虾皮韭菜炒鸡蛋	173
上汤娃娃菜	173
海米白菜	173
鲜虾冬瓜羹	173
糖醋嫩藕片	174
鲜蘑核桃仁	174
牛奶蛋黄青菜泥	175
柠檬乳鸽	175
奶汁烩生菜	175
虾丸韭菜汤	175

补硒——让宝宝少生病..... 176

鲜虾菠菜粥	176
小麦红枣粥	176
山药羊肉汤	177
鸡肝胡萝卜粥	177

蛤蜊蒸蛋	177
美味营养虾粥	177
清烧鲳鱼	178
芝麻酱拌腰片	178
清蒸松蘑肉丸	179
百合炒牛肉	179
海鲜炒饭	179
黄瓜海蜇	179
补充维生素——养育活力宝宝	180
清炒文蛤	180
韭菜炒鸭蛋	180
银耳鸽蛋糊	181
橘子柠檬酸奶	181
里脊虾皮菜花	181
肉丁西兰花	181
鱼香肉丝	182
炒甜椒肉丝	182
白肉鱼泥	183
玉米鸡丝粥	183
墨鱼仔黄瓜	183
五宝蔬菜	183
健脑益智食谱	184
蒜苔炒羊肉	184
木耳清蒸鲫鱼	184
香酥带鱼	185
香干炒西芹	185
蘑菇炖豆腐	185
面筋包烧肉	185
明目食谱	186
鸡肉炒藕丝	186
枸杞鸡爪汤	186

凉拌海带	187
海参煲鸡汤	187
荠菜鱼片	187
燕窝蛋	187
开胃食谱	188
山楂神曲粥	188
海蜇荸荠汤	188
山药汤圆	189
山楂糕	189
鸡内金粥	189
清煮豆腐	189

附录

儿童常用食疗方	190
让宝宝便便通畅	190
腹泻快点停	191
止咳化痰有办法	192
减轻宝宝哮喘	193
止呕止吐	194
去痒又止痒	195
帮宝宝清热降火	196
让宝宝头发更浓密	197
宝宝健康发育监测卡	198
0~3 岁儿童智能发育水平对照表	200

汉竹 ● 亲亲乐读系列

0~3岁宝宝 营养大百科

0~3 Sui Baobao
Yingyang Dabaike

刘桂荣 主编 汉竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



前言 Foreword

宝宝不爱吃饭，吃得太少，总是让人担心；宝宝拉肚子了，真不知道要给他吃什么；宝宝很胖很可爱，却查出来缺钙还贫血，真让人发愁……

这本书首次将喂养知识与营养菜谱有机结合起来，让“深奥”的营养素落实到超市、菜场即可买到的普通食材上，再变成一道道宝宝爱吃的营养餐。精美的图片，利落的步骤，让即使不会做饭的妈妈“依葫芦画瓢”也能搞定宝宝一日三餐、四季汤饮。

专家还用最通俗的语言告诉你，宝宝什么时候要补钙、什么时候要补锌、什么时候要“减肥”，让妈妈们一看就明白，脑里有谱心不慌。家有难养宝宝也不用愁，专家给你支招，不用追着喂，轻松让宝宝爱上吃饭；即使宝宝生病了也不用怕，照书亲手制作食疗餐，助宝宝迅速恢复健康。

