

汉竹 ● 亲亲乐读系列



赵婷 慧慧 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

Foreword

For Baby



80后营养师妈妈和美食妈妈联合打造,44种必吃应季食材,255道营养食谱,
从宝宝四季吃什么到怎么吃,从宝宝春天过敏到冬天感冒怎么护理……你想学的,
这本书都会教给你!

春天过敏吃红枣,夏天上火吃苦瓜,秋天干燥多吃梨,冬天体寒吃白萝卜。每
个季节都有必吃应季食材,每一种食材都标记主要营养素,每一道食谱都有调理
功效。对照着做,宝宝缺什么营养,妈妈就给补什么。

宝宝慢慢长大,吃的食物形状也在悄悄变化,汁、泥、糊、粒、丝、块,每种
形状都配有实物演示,并提示宝宝适宜进食的月龄。妈妈放心做,让不同年龄段
的宝宝吃得安全、美味,又容易消化和吸收。

本书还专为宝宝量身打造每个季节常见病的护理知识。给出详细的家庭防
治方案、饮食宜忌、护理小妙招,对症解决,实用有效,帮助宝宝迅速恢复健康。



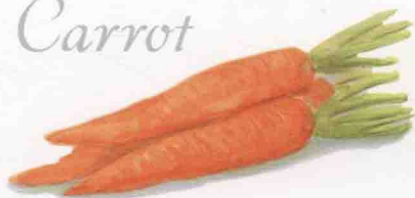
春季篇

这么吃宝宝不过敏、
不感冒、长高个

春天应季餐

草莓 补充维生素 C 不感冒	18
草莓苹果汁 6 个月	19
草莓蜜桃果泥 10 个月	19
草莓酱蛋饼 1 岁以后	19
芦笋 提高免疫力抗病毒	20
芦笋猕猴桃汁 8 个月	21
芦笋土豆泥 8 个月	21
芦笋薏米粥 9 个月	21
芦笋鸡丝汤 1 岁以后	22
芦笋蛤蜊饭 2 岁以后	23
芦笋鸡丝 3 岁以后	23
芦笋炒香菇 3 岁以后	23
红枣 缓解过敏症状	24
红枣泥 6 个月	25
红枣粥 9 个月	25
小麦红枣粥 1 岁半以后	25

Carrot



Contents 目录

青菜 给宝宝润肠通便	26
青菜水 6 个月	27
青菜米糊 7 个月	27
青菜胡萝卜鱼丸汤 9 个月	27
青菜土豆粥 1 岁以后	28
青菜肉末粥 1 岁以后	29
花样青菜豆腐 2 岁以后	29
青菜肉末煨面 2 岁以后	29
豌豆 强壮骨骼长高个	30
豌豆粥 7 个月	31
豌豆蛋花粥 9 个月	31
豌豆炒黄瓜 3 岁以后	31
胡萝卜 让眼睛更明亮	32
胡萝卜苹果汁 6 个月	33
胡萝卜土豆肉末泥 8 个月	33
胡萝卜瘦肉粥 10 个月	33
胡萝卜山药排骨汤 1 岁以后	34
胡萝卜松仁玉米丁 2 岁以后	35
凉拌胡萝卜丝 2 岁以后	35
胡萝卜炖牛肉 3 岁以后	35

芹菜 防治宝宝便秘

芹菜苹果汁 6个月	36
芹菜米糊 7个月	37
芹菜粥 8个月	37
芹菜奶酪蛋汤 1岁以后	38
芹菜豆腐羹 1岁以后	39
芹菜肉丝 1岁半以后	39
芹菜叶蛋花汤 2岁以后	39

菠菜 补血、润肠道

菠菜大米粥 8个月	40
菠菜蛋黄粥 9个月	41
菠菜猪肝汤 1岁以后	41
菠菜炒鸡蛋 1岁以后	42
菠菜牛肉 2岁以后	43
鸭血菠菜豆腐汤 2岁以后	43
菠菜银鱼面 3岁以后	43

樱桃 预防缺铁性贫血

樱桃汁 7个月	44
樱桃红枣粥 9个月	45
樱桃果酱 1岁以后	45

香蕉 促进宝宝大脑发育

香蕉苹果汁 6个月	46
香蕉粥 7个月	47
香蕉蛋黄糊 9个月	47

预防春季过敏和感冒

春季过敏，花粉、尘螨惹的祸 48

宝宝到底是感冒了还是过敏了	48
花粉、尘螨所致过敏的防治	48
抗过敏药物有哪些	49
防治过敏的黄金时间是 1 岁前	49
宝宝是过敏体质怎么办	49

“神奇的 5 月”让宝宝个子长高高 50

春季为宝宝长高创造“黄金条件”	50
避免误区，让宝宝春季健康长高	50
重视母乳喂养，春季多吃高蛋白	51
提高睡眠质量，宝宝轻松长高	51
适合不同年龄段宝宝的运动	51

春季忽冷忽热怎么给宝宝穿衣 52

南北有别，春季宝宝穿衣大不同	52
自由搭配，巧妙应对多变的天气	52
天气预报，提前打算宝宝着装	52
“三暖二凉”，增减衣服先摸摸宝宝	53
难以决定宝宝着装，可看看自己	53
给宝宝使用透气的尿布	53

把握好几个数字让“春捂”更科学 54

日夜温差大于 8℃ 打响“春捂”信号	54
立春后最短也要“春捂” 10~15 天	54
15℃ 可以视为捂与不捂的临界温度	54

春季咳嗽来袭，爸妈要小心护理 55

过敏性咳嗽不同于一般咳嗽	55
过敏性咳嗽既要治，也要养	55
治疗一般咳嗽重在化痰	55

夏季篇

清热祛火，让宝宝爱吃饭

夏天应季餐



苦瓜 给宝宝祛火	58	黄瓜丸子面 1岁半以后	67
苦瓜粥 1岁以后	59	黄瓜肉松三明治 1岁半以后	68
苦瓜豆腐汤 2岁以后	59	黄瓜鸡蛋汤 1岁半以后	69
苦瓜涨蛋 2岁以后	59	黄瓜黑木耳蘑菇汤 1岁半以后	69
丝瓜 清热祛火、清理肠胃	60	黄瓜卷 2岁以后	69
丝瓜虾皮粥 9个月	61	冬瓜 润肺化痰消水肿	70
丝瓜火腿汤 1岁以后	61	冬瓜汁 6个月	71
芙蓉丝瓜 1岁以后	61	冬瓜粥 8个月	71
西红柿 改善宝宝食欲缺乏	62	冬瓜肉丸汤 1岁以后	71
西红柿苹果汁 6个月	63	鲜虾冬瓜汤 1岁以后	72
西红柿米汤 7个月	63	冬瓜肝泥卷 1岁以后	73
西红柿烂面条 8个月	63	冬瓜干贝汤 1岁以后	73
西红柿炒鸡蛋 1岁以后	64	奶香瓜球 2岁以后	73
西红柿鸡蛋面 1岁以后	65	绿豆 消暑解热、补充水分	74
西红柿虾仁沙拉 2岁以后	65	绿豆汤 6个月	75
西红柿三文鱼三明治 3岁以后	65	绿豆粥 8个月	75
黄瓜 给宝宝消暑开胃	66	绿豆莲子粥 10个月	75
黄瓜苹果汁 6个月	67	西瓜 清凉解渴、利尿消肿	76
黄瓜米糊 7个月	67	西瓜桃子汁 7个月	77

荸荠西瓜汁 7个月	77
西瓜皮粥 1岁以后	77
西葫芦 给宝宝清热除烦躁	78
西葫芦黄瓜汁 6个月	79
西葫芦米糊 8个月	79
西葫芦炒西红柿 1岁以后	79
苋菜 促进牙齿和骨骼发育	80
苋菜汁 6个月	81
苋菜粥 9个月	81
苋菜鱼肉羹 1岁以后	81
南瓜 提高宝宝免疫力	82
南瓜羹 7个月	83
南瓜粥 8个月	83
南瓜红薯饭 10个月	83
南瓜肉末 1岁以后	84
南瓜绿豆汤 1岁以后	85
南瓜饼 2岁以后	85
南瓜牛肉条 3岁以后	85

Tomato



消暑祛火轻松过夏天

消暑开胃	86
夏季开胃关键是补锌	86
吃点山楂、山药能消暑健脾	86
防痱、祛痱	87
做好这些小细节，宝宝夏天不长痱子	87
安全、有效的祛痱小妙招	87
不能不知道的防痱、祛痱小误区	87
祛火	88
苦瓜、苦菜等苦味食物可降心火	88
夏天喝配方奶，宝宝会上火吗	88
祛火不要随便喝小儿七星茶	88
防暑降温	89
预防中暑，给宝宝多喝水	89
高温时用空调，但需提防“空调病”	89
防晒	90
只要不是暴晒，尽量用物理防晒	90
如果一定要使用防晒霜，注意6点	90
宝宝晒伤了，要赶紧补水、保湿	90
防蚊、驱蚊	91
防蚊贴、防蚊手环、驱蚊草等效果一般	91
纱门、纱窗和蚊帐效果最好	91
紫草膏含有康复利（comfrey）成分，妈妈要谨慎使用	91

秋季篇

这样吃，宝宝不咳嗽、
不腹泻、成长快



lotus root

秋天应季餐

梨 润燥止咳	94	栗子 提高宝宝抵抗力	104
雪梨红枣米糊 7个月	95	栗子粥 10个月	105
荸荠梨汤 7个月	95	栗子瘦肉粥 10个月	105
梨粥 11个月	95	栗子红枣粥 1岁以后	105
山药 健脾胃、止腹泻	96	莲藕 健脾开胃、益心补血	106
山药蓝莓泥 7个月	97	莲藕梨汁 6个月	107
山药羹 7个月	97	藕粉草莓羹 7个月	107
山药粥 10个月	97	莲藕粥 11个月	107
山药橙汁 1岁以后	98	莲藕荸荠萝卜汤 1岁以后	108
山药扁豆薏米粥 1岁以后	99	莲藕薏米排骨汤 1岁以后	109
山药红豆粥 1岁半以后	99	莲藕核桃仁汤 1岁以后	109
山药虾仁饼 2岁以后	99	柠檬藕 2岁以后	109
芋头 促进宝宝肠道蠕动	100	黑木耳 预防宝宝秋季贫血	110
玉米芋头泥 8个月	101	黑木耳香菇粥 10个月	111
芋头紫菜粥 8个月	101	黑木耳炒肉末 1岁以后	111
芋头丸子汤 9个月	101	黑木耳煲猪蹄 3岁以后	111
银耳 秋季润肤、抗过敏	102	茄子 促进维生素C吸收， 提高宝宝免疫力	112
银耳梨粥 10个月	103	芝麻酱拌茄泥 1岁以后	113

肉末茄子 1岁以后 113

茄子烧西红柿 2岁以后 113

玉米 开胃健脾、除湿利尿 114

玉米汤 6个月 115

玉米蛋黄泥 8个月 115

玉米青菜糊 8个月 115

玉米鸡丝粥 1岁以后 116

玉米面发糕 1岁以后 117

玉米苹果羹 1岁以后 117

松仁玉米 3岁以后 117

花生 促进宝宝牙齿、骨骼生长 118

花生红枣汤 7个月 119

花生黑芝麻粥 1岁以后 119

花生小汤圆 3岁以后 119

防秋泻、贴“秋膘”

手足口 120

手上长红疹，是手足口病还是水痘 120

手足口病 7天左右能自愈 120

护理得越用心，宝宝好得越快 120

秋季腹泻 121

秋天大便稀，不一定就是秋季腹泻 121

腹泻能自愈，慎用抗生素、止泻药 121

多补水、不禁食 121

秋季感冒 122

流鼻涕、打喷嚏，不一定是感冒 122

白萝卜、生姜，给宝宝驱寒发汗 122

宝宝感冒，千万不要乱用药 122

秋燥 123

秋天干燥，让宝宝皮肤水润润 123

便秘，多吃谷薯类和新鲜蔬果 123

流鼻血 123

秋冻 124

坚持秋冻，“三暖二凉”要记住 124

温差大、温度过低，要适当保暖 124

耐寒锻炼，用冷水洗手、洗脸 124

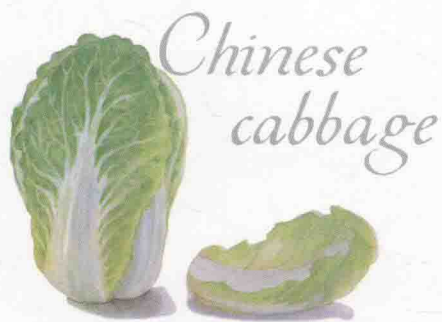
秋补 125

不是所有宝宝都要贴“秋膘” 125

秋补要补钙、蛋白质、维生素

含量高的食物 125





冬季篇

冬季进补, 宝宝不发热、
提高抵抗力

冬天应季餐

菜花 提高宝宝免疫力	128
菜花汁 6个月	129
菜花大米粥 1岁以后	129
菜花蛋蓉汤 2岁以后	129
卷心菜 预防感冒、提高免疫力	130
卷心菜泥 7个月	131
卷心菜蒸蛋豆腐 10个月	131
奶白卷心菜粥 1岁以后	131

白菜 有益宝宝肠道健康	132
白菜胡萝卜汁 6个月	133
白菜烂面条 7个月	133
白菜玉米粥 10个月	133
白菜肉末面 11个月	134
白菜大米粥 1岁以后	135
白菜排骨汤 1岁以后	135
白菜炒黑木耳 1岁以后	135
白萝卜 给宝宝化痰效果佳	136
萝卜葱白汤 7个月	137
萝卜冰糖饮 1岁以后	137
白萝卜泡菜 3岁以后	137
海带 提高宝宝抗过敏能力	138
肉末海带羹 2岁以后	139
海带萝卜汤 2岁以后	139
松仁海带 2岁以后	139
海带绿豆汤 2岁以后	140
白芝麻海带结 3岁以后	141
海带鸡腿汤 3岁以后	141
海带冻豆腐汤 3岁以后	141

冬季这么做，宝宝不咳嗽、不发热

香菇 补充钙质、强健骨骼	142
香菇大米粥 10个月	143
香菇蛋黄粥 10个月	143
香菇丝瓜肉片汤 11个月	143
大米香菇鸡丝粥 11个月	144
香菇鱼丸汤 1岁以后	145
香菇烧豆腐 1岁以后	145
香菇虾仁蒸蛋 1岁以后	145
香菇疙瘩汤 1岁以后	146
香菇通心粉 2岁以后	147
香菇白菜 2岁以后	147
香菇鸡片 3岁以后	147
红豆 益气、健脾胃	148
红豆薏米粥 11个月	149
大米红豆饭 1岁以后	149
红豆排骨汤 1岁以后	149
红薯 润肠道、促排便	150
红薯红枣蛋黄泥 6个月	151
红薯红枣粥 1岁以后	151
红薯蛋挞 2岁以后	151

扁桃体炎	152
细菌感染的扁桃体炎， 该用抗生素一定要用	152
扁桃体炎反复发作，要摘掉扁桃体吗	152
扁桃体炎的护理	152
肺炎	153
宝宝到底是感冒，还是肺炎	153
不要乱用药，不要频繁换药	153
护肤润肤	154
宝宝口水多，做好皮肤护理工作	154
护理宝宝皮疹	154
选择宝宝洗护用品 4个注意点	154
冬季保暖	155
不要给宝宝穿太多衣服	155
冬天洗澡不要着凉	155
常给宝宝搓搓小手小脚	155



四季篇

四季这样吃,让宝宝不生病,
妈妈少担心

四季宝贝餐

土豆 宝宝吃了不便秘	158		
土豆泥 7个月	159		
土豆葡萄干泥 7个月	159		
土豆胡萝卜肉末羹 8个月	159		
土豆粥 9个月	160		
青菜土豆汤 10个月	161		
柠檬土豆羹 10个月	161		
土豆饼 1岁以后	161		
土豆鸡毛菜汤 1岁以后	162		
西红柿土豆丝 1岁以后	163		
土豆奶香盒 2岁以后	163		
培根土豆浓汤 2岁以后	163		
西兰花 促进宝宝骨骼生长	164		
西兰花汁 6个月	165		
西兰花米糊 7个月	165		
西兰花虾仁 1岁以后	165		
鱼 促进大脑发育	166		
鱼菜米糊 7个月	167		
鱼肉泥 7个月	167		
		鱼泥蛋黄羹 7个月	167
		鱼肉粥 7个月	168
		鱼泥豆腐苋菜粥 10个月	169
		鳗鱼山药粥 10个月	169
		青菜鱼片 1岁以后	169
		鳗鱼蛋黄青菜粥 1岁以后	170
		鳝鱼粥 1岁以后	171
		鱼泥馄饨 1岁以后	171
		清蒸鲈鱼 1岁以后	171
		苹果 增强宝宝免疫力	172
		苹果米汤 6个月	173
		苹果泥 7个月	173
		苹果桂花羹 11个月	173
		鸡肉 提高宝宝智力	174
		鸡肉苹果粥 9个月	175
		鸡肉蛋卷 1岁以后	175
		鸡肉炒藕丝 1岁以后	175



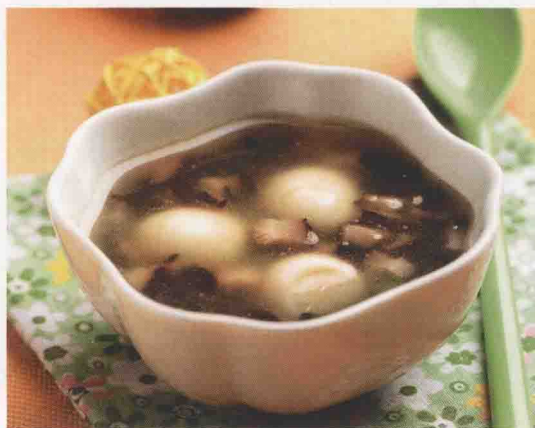
White radish

口蘑 预防便秘、提高免疫力	176
口蘑西红柿汤 11个月	177
口蘑鹌鹑蛋汤 11个月	177
西蓝花烧双菇 2岁以后	177

让宝宝不吃药不打针的 调养食谱

感冒	178
芥菜粥 8个月	178
陈皮姜粥 1岁以后	178
发热	179
西瓜皮芦根饮 1岁以后	179
荷叶粥 1岁以后	179
便秘	180
蔗汁粥 1岁以后	180
芝麻杏仁糊 1岁以后	180
过敏	181
苹果沙拉 1岁以后	181
丝瓜炖豆腐 2岁以后	181
哮喘	182
杏仁豆腐汤 1岁以后	182
姜糖水 1岁以后	182

咳嗽	183
荸荠水 7个月	183
烤橘子 2岁以后	183
上火	184
山竹西瓜汁 1岁以后	184
苦瓜煎蛋饼 1岁以后	184
夏天长痱子	185
荷叶绿豆汤 6个月	185
三豆汤 1岁以后	185
腹泻	186
焦米糊 6个月	186
香甜糯米饭 1岁以后	186
补钙：强骨壮身体	187
牛奶蛋黄青菜泥 7个月	187
虾肉冬瓜汤 1岁以后	187

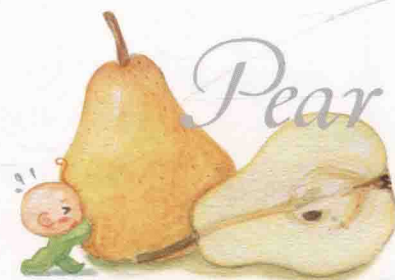


补铁：预防宝宝贫血	188
鸭肝粥 9个月	188
三色肝末 9个月	188
补锌：保证生长发育	189
鸭肝菠菜汤 1岁以后	189
胡萝卜西红柿汤 1岁以后	189
吃着吃着胃口就好了	190
山楂糕拌脆梨 1岁以后	190
山楂六神曲粥 2岁以后	190
让宝宝笑出一口健康牙齿	191
牛肉鸡蛋粥 10个月	191
鲜蘑核桃仁 2岁以后	191
提升宝宝的抵抗力	192
鸡茸玉米羹 1岁以后	192
什锦鸡粥 1岁以后	192
活力宝宝营养餐	193
鲜虾菠菜粥 1岁以后	193
清炒文蛤 2岁半以后	193
给宝宝一头浓密黑发	194
黑芝麻核桃粥 1岁以后	194
麻酱油麦菜 2岁以后	194
吃出来的好视力	195
菠菜肉丸汤 1岁以后	195
鸡肝绿豆粥 2岁以后	195

宝宝皮肤更白嫩	196
牛奶草莓西米露 1岁以后	196
水果布丁 2岁以后	196
这样吃宝宝更聪明	197
红枣核桃粥 1岁以后	197
肉末西红柿豆腐 1岁以后	197

附录

不同月龄宝宝餐索引 198





春季篇

这么吃宝宝不过敏、
不感冒、长高个

