

0-3岁宝宝 营养辅食 王中王

北京协和医院著名营养师
全国妇联“心系好儿童”项目专家
李宁 主编



中国轻工业出版社

中国百佳图书出版单位

0-3岁宝宝

营养辅食

王中王

李宁 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

0-3岁宝宝营养辅食王中王 / 李宁主编. -- 北京: 中国轻工业出版社,
2017.1

ISBN 978-7-5184-1148-1

I. ① 0… II. ① 李… III. ① 婴幼儿—食谱 IV. ① TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 241627 号

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 唐 心

责任校对: 燕 杰 版式设计: 唐 心 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 9

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1148-1 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160957S7X101ZBW

PART I 宝宝辅食知识提前知

什么时候可以吃辅食	18	营养辅食轻松做	28
人工喂养的宝宝满 4 个月可尝试吃辅食	18	传统家当、辅食机、料理机哪个更给力	28
纯母乳喂养的宝宝满 6 个月添辅食	18	市售辅食该不该吃	28
宝宝要吃辅食的 7 个小信号	19	制作辅食的工具有哪些	29
辅食添加的顺序和原则	20	怎么给辅食工具消毒	30
宝宝的第一道辅食——营养米粉	20	制作辅食的小窍门有哪些	30
从一种辅食加起, 7 天后再加另一种	20	新手妈妈必学的制作手法	31
宝宝辅食添加 4 步曲	21	辅食制作的注意事项	31
宝宝辅食添加的顺序	21		
过敏宝宝辅食添加大不同	22		
宝宝每天、每顿应该吃多少辅食	22		
判断宝宝是否适应辅食	23		
宝宝辅食吃什么	24		
妈妈们别盲目崇拜鸡蛋黄	24		
磨牙没长出前, 不能吃小块状的食物	24		
盐、糖、蛋清、蜂蜜, 1 岁内的宝宝都别碰	25		
不爱吃饭就是缺锌吗	25		
别给宝宝尝成人食物	26		
正确冲米粉, 宝宝吸收好	26		
宝宝辅食不是一直都要越碎越好	27		
不要随意添加营养品	27		

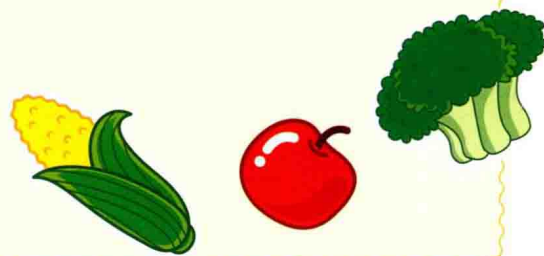


PART 2

给宝宝最棒的辅食

6个月宝宝发育测评表.....	34
6个月宝宝作息时间表.....	35
4-6个月：米粉，米粉.....	36
原味米粉.....	36
大米汤.....	36
黑米汤.....	36
胡萝卜米汤.....	37
苹果米汤.....	37
西红柿米汤.....	37
葡萄汁.....	38
橙汁.....	38
梨汁.....	38
草莓汁.....	39
香蕉汁.....	39
樱桃汁.....	39
西红柿汁.....	40
黄瓜汁.....	40
西蓝花汁.....	40
胡萝卜苹果汁.....	41
西红柿苹果汁.....	41
西瓜桃子汁.....	41
苹果泥.....	42
南瓜羹.....	42
土豆泥.....	42
红薯泥.....	43
胡萝卜泥.....	43
油菜泥.....	43

7个月宝宝发育测评表.....	44
7个月宝宝作息时间表.....	45
6-7个月：爱上蛋黄.....	46
蛋黄泥.....	46
菠菜米糊.....	46
西蓝花米糊.....	46
土豆苹果糊.....	47
油菜玉米糊.....	47
香蕉蛋黄糊.....	47
蛋黄玉米泥.....	48
红薯红枣蛋黄泥.....	48
绿豆南瓜汤.....	48
蛋黄粥.....	49
小米玉米粳粥.....	49
菠菜粥.....	49
冬瓜粥.....	50
胡萝卜粥.....	50
山药粥.....	50
西红柿猪肝泥.....	51
鸡汤南瓜土豆泥.....	51
鱼菜泥.....	51



8 个月宝宝发育测评表.....	52
------------------	----

8 个月宝宝作息时间表.....	53
------------------	----

7-8 个月：香香的鱼泥、肉泥.....	54
----------------------	----

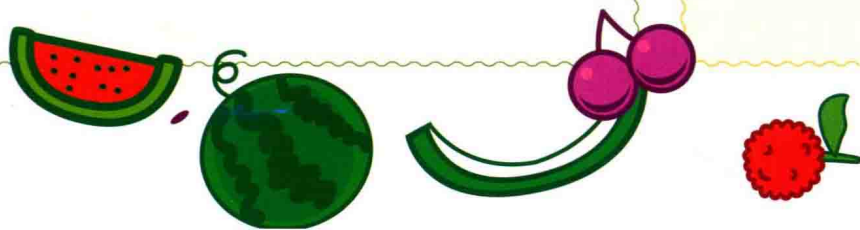
鱼肉蛋黄羹	54
平鱼泥.....	54
鸡泥粥.....	54
小米蛋奶粥	55
苹果薯团	55
奶油鱼羹	55
鲈鱼泥.....	56
蛋黄豌豆羹	56
土豆胡萝卜肉末羹	56
西红柿鸡肉汤	57
鸡肝泥.....	57
菠菜猪肝泥	57
鱼肉粥.....	58
鸡肉泥粥	58
二米粥.....	58
麦片粥.....	59
鱼泥菠菜粥	59
猪肝粥.....	59
核桃燕麦豆浆.....	60
肉蛋羹.....	60
配方奶绿豆沙.....	60
胡萝卜肉末粥.....	61
配方奶饼干	61
小白菜面片	61

9 个月宝宝发育测评表.....	62
------------------	----

9 个月宝宝作息时间表.....	63
------------------	----

8-9 个月：小面条细溜溜	64
---------------------	----

虾泥	64
西红柿鸡蛋烂面条	64
疙瘩汤.....	64
香菇鱼丸汤	65
鲜虾冬瓜汤	65
翡翠汤.....	65
鲜虾粥.....	66
栗子粥.....	66
紫菜豆腐粥	66
丝瓜虾皮粥	67
黄豆芝麻粥	67
苹果鸡肉粥	67
白菜烂面条	68
猪肉软面条	68
排骨汤面	68
油麦菜面	69
冬瓜肉末面	69
鱼泥馄饨.....	69
鱼泥豆腐.....	70
油菜胡萝卜鱼丸汤	70
芋头丸子汤	70
虾仁豆腐	71
猪肝泥.....	71
什锦鸭羹.....	71



10 个月宝宝发育测评表.....	72
10 个月宝宝作息时间表.....	73
9-10 个月：嚼一嚼，更健康.....	74
菠菜猪血汤	74
平菇蛋花汤	74
燕麦南瓜粥	74
小白菜土豆汤	75
肉末海带羹	75
珍珠三鲜汤	75
小米芹菜粥	76
什锦蔬菜粥	76
黑白粥.....	76
绿豆莲子粥	77
紫菜芋头粥	77
蛋黄碎牛肉粥.....	77
南瓜软饭.....	78
豆腐软饭.....	78
油菜软饭.....	78
蔬菜虾蓉饭	79
西红柿肉末面.....	79
牛肉面.....	79
西施豆腐	80
西红柿炒鸡蛋.....	80
鸡蓉豆腐球	80
土豆饼.....	81
鸡蛋胡萝卜磨牙棒	81
红薯干.....	81

11 个月宝宝发育测评表.....	82
11 个月宝宝作息时间表.....	83
10-11 个月：固体食物加进来.....	84
时蔬浓汤	84
五色紫菜汤	84
排骨白菜汤	84
香菇大米粥	85
玉米鸡丝粥	85
什锦水果粥	85
肉松饭团	86
什锦烩饭.....	86
海鲜炒饭.....	86
丸子面.....	87
玉米肉末炒面.....	87
油菜肉末煨面.....	87
鸡汤馄饨.....	88
鲜汤小饺子	88
鲮鱼馄饨.....	88
南瓜饼.....	89
蒸鱼丸.....	89
素菜包.....	89



12个月宝宝发育测评表.....90

12个月宝宝作息时间表.....91

11~12个月：能吃全蛋啦.....92

鸡蛋羹.....92

百宝豆腐羹.....92

三味蒸蛋.....92

紫菜鸡蛋汤.....93

虾皮鸡蛋羹.....93

豆腐瘦肉羹.....93

蛋花粥.....94

鹌鹑蛋排骨粥.....94

干贝瘦肉粥.....94

西红柿烩肉饭.....95

虾仁蛋炒饭.....95

五彩肉蔬饭.....95

西葫芦煎蛋饼.....96

鱼蛋饼.....96

法式薄饼.....96

香菇通心粉.....97

虾皮白菜包.....97

草莓蛋饼.....97

油菜鱼片.....98

菠菜炒鸡蛋.....98

鸡肉蛋卷.....98

肉丁西蓝花.....99

虾仁菜花.....99

迷你小肉饼.....99

1.5岁宝宝发育测评表.....100

1.5岁宝宝作息时间表.....101

1~1.5岁：软烂食物都能吃.....102

芦笋口蘑汤.....102

肝末鸡蛋羹.....102

丝瓜肉片汤.....102

菠萝粥.....103

平菇二米粥.....103

白芸豆粥.....103

牛肉土豆饼.....104

西红柿鸡蛋面.....104

肉松三明治.....104

苹果圈.....105

鸡蛋布丁.....105

炒红薯泥.....105

鸡肉炒藕丝.....106

芙蓉丝瓜.....106

香橙烩蔬菜.....106

五宝蔬菜.....107

肉末炒木耳.....107

滑子菇炖肉丸.....107

蛤蜊蒸蛋.....108

蒸茄泥.....108

香菇烧豆腐.....108

香椿芽摊鸡蛋.....109

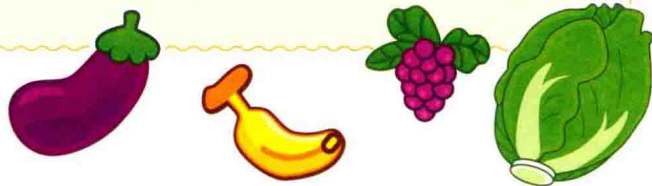
豆芽炆三丝.....109

凉拌苋菜.....109



2岁宝宝发育测评表.....	110
2岁宝宝作息时间表.....	111
1.5-2岁：不挑食、不偏食.....	112
奶香芝麻羹.....	112
紫菜虾皮南瓜汤.....	112
山药胡萝卜排骨汤.....	112
菠菜猪肝粥.....	113
黑豆紫米粥.....	113
八宝粥.....	113
蛋包饭.....	114
红豆饭.....	114
鸡肉茄汁饭.....	114
白菜肉末面.....	115
虾仁炒面.....	115
虾丸荞麦面.....	115
苦瓜煎蛋饼.....	116
玉米面发糕.....	116
三文鱼芋头三明治.....	116
葵花子芝麻球.....	117
水果沙拉.....	117
山楂糕梨丝.....	117
煎猪肝丸子.....	118
菠萝牛肉.....	118
双色豆腐丸.....	118
冬瓜肝泥卷.....	119
滑炒鸭丝.....	119
豌豆烩虾仁.....	119

3岁宝宝发育测评表.....	120
3岁宝宝作息时间表.....	121
2-3岁：培养饮食好习惯.....	122
银耳羹.....	122
丸子冬瓜汤.....	122
莲藕薏米排骨汤.....	122
核桃粥.....	123
薏米花豆粥.....	123
什锦鸡粥.....	123
玉米糊饼.....	124
肉泥洋葱饼.....	124
玉米香菇虾肉饺.....	124
黑米馒头.....	125
芝麻酱花卷.....	125
面包匹萨.....	125
泡芙.....	126
红薯蛋挞.....	126
牛奶水果丁.....	126
牛奶草莓西米露.....	127
酸奶布丁.....	127
水果蛋糕.....	127
清蒸鲈鱼.....	128
海带炖肉.....	128
洋葱炒鱿鱼.....	128
肉末茄子.....	129
上汤娃娃菜.....	129
清炒空心菜.....	129



PART3

宝宝不舒服，辅食来帮忙

感冒	132	便秘	140	扁桃体炎	148
陈皮姜茶	132	木耳炒芹菜	140	百合炖雪梨	148
梨粥	132	松仁玉米	140	无花果冰糖饮	148
葱白粥	133	甘蔗蜂蜜粥	141	哮喘	149
苦瓜粥	133	芝麻杏仁糊	141	柚子蒸鸡	149
萝卜葱白汤	133	虾皮粉丝萝卜汤	141	杏麻豆腐汤	149
咳嗽	134	腹泻	142	鹅口疮	150
白萝卜甘蔗汁	134	焦米糊	142	银耳莲子汤	150
川贝炖梨	134	胡萝卜山楂汁	142	藕节冬瓜豆腐汤	150
甘蔗荸荠水	135	山楂粥	143	小儿腮腺炎	151
烤橘子	135	香甜栗子粥	143	黄花菜粥	151
萝卜冰糖饮	135	白粥	143	金银花薄荷饮	151
湿疹	136	发热	144	手足口病	152
玉米汤	136	金银花米汤	144	绿豆丝瓜粥	152
薏米红豆粥	136	荸荠西瓜汁	144	黄芪薏米绿豆粥	152
黑米汤	136	荷叶粥	145	佝偻病	153
芦根鱼腥草饮	137	绿豆凉粥	145	牛奶洋葱汤	153
豆腐菊花羹	137	凉拌西瓜皮	145	栗子糕	153
红枣泥	137	过敏	146	厌食	154
上火	138	芋头煲排骨	146	菠萝苹果汁	154
西瓜皮粥	138	香蕉粥	146	白萝卜泡菜	154
莲子百合粥	138	呕吐	147	消化不良	155
山竹西瓜汁	139	姜片饮	147	山楂冬瓜饼	155
萝卜梨汁	139	西瓜皮芦根饮	147	荷叶饮	155
猕猴桃芹菜汁	139				

这样吃，宝宝长得高、更聪明

黑芝麻花生粥	165
香椿苗拌核桃	165
补碘	166
紫菜虾皮豆腐	166
虾仁炒豆腐	166
凉拌海带豆腐丝	167
荠菜鱼片	167
香酥带鱼	167
胃口更好	168
鸡内金粥	168
糖醋胡萝卜丝	168
长得更高	169
棒骨海带汤	169
洋葱炒牛肉	169
眼睛更亮	170
花样豆腐	170
鳗鱼饭	170
睡得更香	171
小麦红枣粥	171
芹菜炒百合	171

皮肤更白	172
黄瓜卷	172
双菇烧西蓝花	172
头发更黑密	173
清蒸大虾	173
芦笋蛤蜊饭	173
抵抗力更强	174
鸡蓉豆腐羹	174
银耳花生汤	174
鸭肉冬瓜汤	175
鲜蘑炒豌豆	175
补充能量	176
韭菜炒鸭蛋	176
清炒文蛤	176
鲜虾菠菜粥	177
牛肉卤面	177



0-3岁宝宝

营养辅食

王中王

李宁 主编



中国轻工业出版社



前言

0~3岁是宝宝成长的关键期，在宝宝成长的过程中，给宝宝吃什么、怎么吃，是妈妈们最为关注的。由母乳喂养过渡到幼儿膳食这个阶段，稍不注意，宝宝就会出现腹泻、营养不良、偏食、挑食等问题。为了让宝宝健康成长，北京协和医院著名营养专家李宁，结合自己多年的临床经验，针对不同月龄的宝宝，给出了专业的喂养指导。例如应该怎么吃，吃什么，每天吃几次，每次吃多少等等。对妈妈在给宝宝添加辅食的过程中出现的一系列伤脑筋的问题进行了详细的解答，让妈妈喂养得更轻松，宝宝成长得更顺利。

除了日常的辅食外，书中还针对一些宝宝常见的小病痛，如感冒、发热、腹泻、过敏等给出了相应的食疗方。并针对如何让宝宝长得更高、身体更壮、眼睛更明亮等问题，提供了日常保健辅食。

书中不光有辅食，还有每个月宝宝的发育测评表和作息时间表，让妈妈准确掌握宝宝的身心发育，按照标准调整宝宝的饮食和育儿方法，确保宝宝健康成长。

总之，书中的一切都是为了让妈妈们把握住宝宝0~3岁这一成长的关键期，从零开始建立宝宝的味觉。用科学的方法、营养的食材，制作出“妈妈牌”百变辅食，给宝宝不间断的爱，让宝宝不挑食、不生病、吃得好、长得高、身体棒！

宝宝四季营养辅食

春季宝宝营养辅食



大米汤 36



苹果米汤 37



南瓜羹 42



土豆泥 42



菠菜米糊 46



香蕉蛋黄糊 47



蛋黄玉米泥 48



小米玉米糝粥 49



胡萝卜粥 50

夏季宝宝营养辅食



梨汁 38



橙汁 38



胡萝卜苹果汁 41



西蓝花米糊 46



绿豆南瓜汤 48



冬瓜粥 50



西红柿鸡蛋烂面条 64



丝瓜虾皮粥 67



山楂粥 143

秋季宝宝营养辅食



胡萝卜米汤 37



菠菜粥 49



菠菜猪肝泥 57



鸡肉泥粥 58



疙瘩汤 64



翡翠汤 65



排骨汤面 68



鱼泥馄饨 69



鸡蛋羹 92